



Volume 1 No 2 2022

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

"Manajemen Praktek Mandiri Bidan dengan Keunggulan
Komplementer"

Semarang, 28 Desember 2022



p-ISSN : 2961-7340

e-ISSN : 2962-2913

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Prodi Pendidikan Profesi
Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

P-ISSN : 2961-7340

E-ISSN: 2962-2913

**Susunan Panitia Pelaksanaan
Seminar Online dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

Penanggungjawab Kegiatan	: Kaprodi Kebidanan Program Sarjana
Ketua	: Luvi Dian Afriyani, S. Si.T., M. Kes.
Sekretaris	: Moneca Diah L., S. ST., M. Kes.
Bendahara	: Risma Aliviani Putri, S. Si.T., MPH
Acara	: Eti Salafas, S. Si.T., M. Kes.
Ilmiah	: Ida Sofiyanti, S. Si.T., M. Keb.
IT Seminar Online	: Hasan Nurfaenzi, S. Kom.
IT Call for Paper	: Eko Nur Hermansyah, S. Hum., M.Kom.

P-ISSN : 2961-7340

E-ISSN: 2962-2913

Editorial Board Call for Paper
Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Editor in Chief :

Ida Sofiyanti, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Section Editor :

Nurul Hikmah Annisa, STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

Alcinda Pinto Fernandes, Instituto Superior Cristal, Dili Timor Leste

Heni Hirawati Pranoto, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Isri Nasifah, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Layout Editor :

Eko Nur Hermansyah, Universitas Ngudi Waluyo

P-ISSN : 2961-7340

E-ISSN: 2962-2913

Reviewers
Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Reviewer:

Hapsari Windayanti, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Kartika Sari, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Luvi Dian Afriyani, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Moneca Diah Listiyaningsih, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Risma Aliviani Putri, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb....

Salam Damai, dan Salam Sejahtera untuk kita semua

Om Swasti Astu....

Segala puji syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya kepada kita semua sehingga acara Seminar Online dan Call For Paper dengan tema “**Manajemen Praktik Mandiri Bidan Dengan Keunggulan Komplementer**” oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo dapat terselenggara sesuai dengan rencana.

Kami mengucapkan terimakasih kepada peserta Seminar Online dan Call for Paper yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu :

- a. Peluang keberhasilan seorang bidan dalam mengembangkan praktiknya di masyarakat dapat meningkat, kemampuan bidan dalam penerapan praktik kebidanan dapat meningkat dan bidan dapat mengetahui langkah-langkah dalam memberikan praktik kebidanan secara mandiri
- b. Sebagai sarana untuk lebih mempererat persahabatan dan persaudaraan antar peserta.
- c. Sebagai ajang untuk mempublikasikan hasil-hasil penelitian yang telah dilaksanakan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan sosial budaya khususnya di bidang kesehatan.

Seminar *Online* dan *Call for paper* ini dapat terlaksana karena dukungan dan usaha semupiah. Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih kepada Yayasan Ngudi Waluyo, Bapak Rektor dan seluruh jajarannya, Para Nara Sumber, Asosiasi Profesi (IBI), para sponsor dan tak lupa penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada segenap panitia yang telah bekerja keras demi suksesnya kegiatan ini. Besar harapan kami agar kegiatan seminar *Online* dan *Call for paper* ini dapat menjadi agenda rutin yang dilaksanakan oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.

Kami sebagai panitia penyelenggara mohon maaf apabila terdapat kekurangan-kekurangan

dalam pelaksanaan acara ini. Semoga melalui kegiatan ini banyak informasi dan pengetahuan yang kita dapatkan guna meningkatkan kualitas kita sebagai Bidan serta mampu memberikan pelayanan serta keberhasilan seorang bidan dalam mengembangkan praktiknya di masyarakat dapat meningkat sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat...

Wassalamu 'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Om Shanti Shanti Shanti Om....

Ketua Panitia Seminar Online dan Call For Paper

MATERI NARASUMBER

Materi 1

Membangun MINDSET dan MANAJEMEN DIRI untuk mengembangkan PRAKTIK BIDAN MANDIRI

dyp Sugiharto
27 Desember 2022

- PENDIDIKAN PROFESI
- ORGANISASI PROFESI
- REGULASI

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 4 TAHUN 2019 TENTANG KEBIDANAN
PMK NOMOR 28 TAHUN 2017
TENTANG IZIN DAN PENYELENGGARAAN
PRAKTIK BIDAN

Isu dan Tantangan INTERNAL - EKSTERNAL

- PENDIDIKAN PROFESI
- ORGANISASI PROFESI
- REGULASI

JAMINAN PRAKTIK BIDAN MANDIRI

KOMPETENSI, KEWENANGAN, DAN PROFESIONALITAS

DINAMIKA POL, EK, SOS, BUD DISRUPSI ERA DIGITAL PANDEMI COVID 19

Isu dan Tantangan INTERNAL - EKSTERNAL

JAMINAN PRAKTIK BIDAN MANDIRI

UU No. 4/2020 tentang KEBIDANAN

Pasal 41

(1) Praktik Kebidanan dilakukan di:
a. Tempat Praktik Mandiri Bidan; dan
b. Fasilitas Pelayanan Kesehatan lainnya.

PRAKTIK MANDIRI BIDAN

Pasal 43

(1) Bidan lulusan pendidikan diploma tiga hanya dapat melakukan Praktik Kebidanan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
(2) Bidan lulusan pendidikan profesi dapat melakukan Praktik Kebidanan di Tempat Praktik Mandiri Bidan dan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan lainnya.
(3) Praktik Mandiri Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dilakukan hanya pada 1 (satu) Tempat Praktik Mandiri Bidan.

UU No. 4/2020 tentang KEBIDANAN

Bagian Kedua

Tugas dan Wewenang

Pasal 46

(1) Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi:
a. pelayanan kesehatan ibu;
b. pelayanan kesehatan anak;
c. pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana;
d. pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang; dan/atau
e. pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.

PRAKTIK MANDIRI BIDAN

(2) Tugas Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilaksanakan secara bersama atau sendiri.
(3) Pelaksanaan tugas sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan secara bertanggung jawab dan akuntabel.

• KOMPETENSI

• TANGGUNG JAWAB

• AKUNTABEL

UU No. 4/2020 tentang KEBIDANAN

Bagian Kedua

Tugas dan Wewenang

Pasal 47

(1) Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai:
a. pemberi Pelayanan Kebidanan;
b. pengelola Pelayanan Kebidanan;
c. penyuluh dan konselor;
d. pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik;
e. penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan; dan/atau
f. peneliti.

PRAKTIK MANDIRI BIDAN

DISRUPSI ERA DIGITAL

Artificial Intelligence

E-Money

Internet of Things (IoT)

TEKNOLOGI DIGITAL TREND DI ABAD 21

Teknologi Wireless

Virtual Reality & Augmented Reality

MENDISRUPSI PERILAKU MANUSIA: Individu, Kelompok, Masyarakat, Bangsa, Antar Bangsa

PANDEMI COVID 19 (PASCA...)



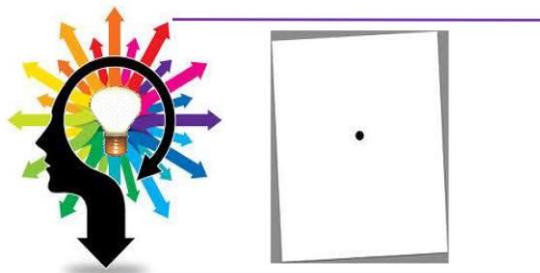
- Pengetahuan ibu dan keluarga terkait COVID-19 beserta pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir di masa pandemi.
- Banyak informasi bertebaran - asli/valid atau hoak – menjadikan masyarakat bingung.
- Sosialisasi kebijakan dan/atau panduan terbaru terkait pelayanan dan penanganan pasca Pandemi Covid 19
- Alat Pelindung Diri dalam fasilitas kesehatan baik primer, tempat praktik mandiri bidan, maupun rujukan.

PELAYANAN NEW NORMAL :
MEMBERIKAN PELAYANAN PRIMA DAN HARUS AMAN

• KOMPETENSI
• TANGGUNG JAWAB
• AKUNTABEL

Isu dan Tantangan INTERNAL - EKSTERNAL

PRAKTIK MANDIRI BIDAN



MiNDSET

AKUMULASI PEMIKIRAN YANG TERBANGUN DARI PENGALAMAN DAN KEYAKINAN SEHINGGA MEMBENTUK SIKAP MENTAL DALAM BERPERILAKU DAN BERPANDANGAN TERHADAP KEHIDUPAN MASA DEPANNYA

GROWTH MINDSET

VS

FIXED MINDSET

- Saya dapat mempelajari apapun yang saya mau.
- Saat saya frustrasi, saya akan bertahan.
- Saya ingin menantang diri saya sendiri.
- Jika saya gagal, saya akan belajar dari kegagalan.
- Jika teman sukses, saya akan terinspirasi untuk mengikuti.
- Usaha dan sikap saya yang akan menentukan segalanya.
- Saya senang kalau saya dianggap sebagai pekerja keras dan siap menjadi "kuda tunggangan"

- Saya harus berhasil sempurna, atau tidak sama sekali.
- Saat saya gagal, saya frustrasi, saya menyerah.
- Saya tidak suka kalau diberi tantangan.
- Saya tidak pedulikan saran atau kritikan.
- Jika teman saya berhasil, saya lri dan merasa terancam.
- Kemampuan sayalah yang akan menentukan segalanya.
- Saya senang kalau dikatakan orang yang pintar dan diberi pujian.

FROM FIX TO GROWTH

SAYA DAPAT MEMPELAJARI DAN MELAKUKAN APAPUN YANG SAYA MAU SESUAI PASSION SAYA

PASSION ANDA : menjadi ikan kecil di kolam besar atau menjadi ikan besar di kolam kecil

FROM FIX TO GROWTH

JIKA TEMAN SUKSES, SAYA AKAN TERINSPIRASI UNTUK MENGIKUTI (BELAJAR DARI KESUKSESANNYA SESUAI KEMAMPUAN SAYA)



SAYA LEBIH SENANG MELIHAT PORSI GELAS YANG SUDAH TERISI DARI PADA MELIHAT BAGIAN YANG MASIH KOSONG



PMB

- PELLIANG UNTUK MENGEMBANGKAN KARIER-PROFESI
- WAHANA UNTUK BERLATIH MANDIRI DAN MEMBERIKAN PELAYANAN KEBIDANAN PRIMA KEPADA MASYARAKAT
- PENGEMBANGAN DIRI

- MONOPOLI BIDAN SENIOR
- PERSAINGAN KETAT
- PERSYARATANNYA BERAT
- BIAYANYA MAHAL
- BELUM TENTU LAKU



MENGAPE

SELF MANAGEMENT

PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA

QUOTE...

Apa yang ada di belakang kita dan apa yang ada di depan kita adalah persoalan kecil DIBANDINGKAN dengan APA YANG ADA DALAM DIRI KITA

MEMPERSIAPKAN PRAKTIK MANDIRI BIDAN

M A N S A G E L E M E N T

MEMBANGUN keyakinan akan kemampuan diri, mengelola dan melakukan tindakan efektif-produktif

MENGARAHKAN perubahan perilakunya sendiri melalui pengambilan keputusan dan penentuan pilihan secara bertanggung jawab

MENINGKATKAN kendali diri terhadap pengaruh lingkungan dan mengurangi ketergantungan kepada orang lain

P M R A N I K D D T I A I R N K I

MNDSET SM

SELAMAT BERPROSES dan BERUBAH... Perubahan sulit pada awalnya, berantakan di tengah dan indah di akhir...



Hidup ini terjadi di alam tindakan, bukan di alam rencana, untuk apa malam bersemangat menggebu-gebu tentang rencanamu, lalu menunda semuanya di pagi hari, MAKA BERTINDAKLAH...

Terima Kasih

Jangan berhenti untuk BELAJAR karena kehidupan takkan pernah berhenti MENGAJAR...

Materi 2




**BEST PRACTICE
MANAJEMEN
PRAKTIK MANDIRI BIDAN
DENGAN KEUNGGULAN
KOMPLEMENTER**

FOUNDER OF INDOONESIAN HOLISTIC
CARE ASSOCIATION
(IHCA)





INDONESIA

- Territory : 17,499 Islands; 7,81 million km²; 34 provinces, 539 districts, 6994 sub districts, 75, 410 villages
- Population (2021) : 272 Million;
- Population Density : 116/sq/km



Human Resources & Facilities until April 2018

Number of health facilities offering Traditional Health Services	
Hospitals :	Community Health Service :
205 out of 957 Government Hospital	3414 out of 9754



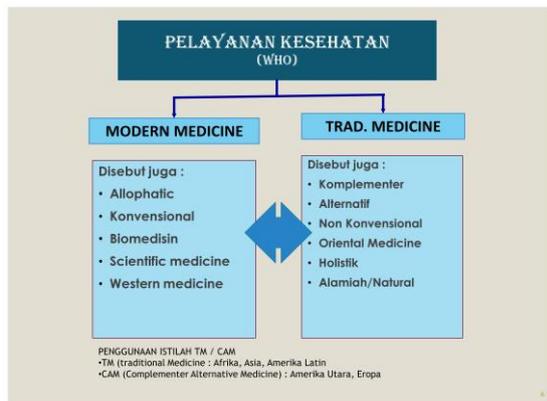
Traditional Medicine Policies in Indonesia

- Act No. 36 of 2009 on Health (**UU No.36 TH 2009 TTG KESEHATAN**)
- Act No. 36 of 2014 on Health workforce (**UU NO 36 TH 2014 TTG TENAGA KESEHATAN**)
- Government Regulation No. 103 of 2014 on Traditional Health Services (**Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional**)
- Minister of Health Decree No. 003 of 2010 on Jamu Scienfication in Health Services on Research Based (**Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 003 Tahun 2010 tentang ilmu Jamu Dalam Pelayanan Kesehatan Berbasis Riset**)
- Minister of Health Decree No.007 of 2012 on Traditional Herbal Registration (**Keputusan Menteri Kesehatan No.007 Tahun 2012 tentang Pendaftaran Jamu Tradisional**)
- Minister of Health Decree No.8 of 2014 on SPA Health Services (**Keputusan Menteri Kesehatan No.8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA**)



Traditional Medicine Policies in Indonesia

- Minister of Health Decree No.61 of 2016 on Empirical Traditional Health Services (**Keputusan Menteri Kesehatan No.61 Tahun 2016 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris**)
- Minister of Health Decree No.6 of 2016 on Formulary of Indonesian Herbal Medicine (**Keputusan Menteri Kesehatan No.6 Tahun 2016 tentang Formularium Jamu Indonesia**)
- Minister of Health Decree No.9 of 2016 on Traditional Health Development Efforts Through Selfcare of Family Medicinal Plants and Skill Utilization (**Keputusan Menteri Kesehatan No.9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Perawatan Tanaman Obat Keluarga dan Pemanfaatan Keterampilan**)
- Minister of Health Decree No.37 of 2017 on Integrated Traditional Health Services (**Keputusan Menteri Kesehatan No.37 Tahun 2017 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Terpadu**)
- Minister of Health Decree No.187 of 2017 on Formulary of Indonesian Traditional Herbs (**Keputusan Menteri Kesehatan No.187 Tahun 2017 tentang Formularium Jamu Tradisional Indonesia**)
- Permenkes 17 Tahun 2021 Tentang Izin & Penyelenggaraan Praktik Nakestrad Interkontinental)



DASAR HUKUM

PENYELENGGAAN PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL



PERATURAN KHUSUS TERKAIT PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL

Peraturan Menteri Kesehatan RI No 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA | GERMAS | PolkesMar

Pasal 6

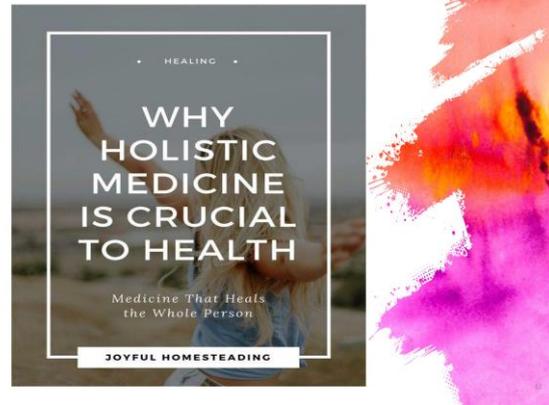
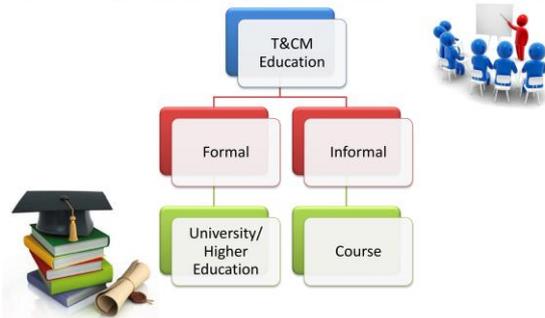
- Ketrampilan
- Ramuan
- Kombinasi

CARA PENGOBATAN/PERAWATAN PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL

1. MENGGUNAKAN KETERAMPILAN
 - a. teknik manual;
 - b. terapi energi; dan/atau
 - c. terapi olah pikir.
2. MENGGUNAKAN RAMUAN
 - tanaman;
 - hewan;
 - mineral; dan/atau
 - sediaan sarian (*galenik*) atau campuran dari bahan-bahan.
3. KOMBINASI KETERAMPILAN DAN RAMUAN dalam satu kesatuan pelayanan kesehatan tradisional komplementer



Standardization of Traditional & Complementary Medicine Education



VIBRASI BIDAN BERPERAN PENTING DALAM MEMBERIKAN ASUHAN KEBIDANAN

PIKIRAN & EMOSI KITA MEMANCAR DALAM BENTUK GETARAN (Vibrasi) ELEKTROMAGNETIK.

Asuhan Kebidanan Holistik

Merupakan penerapan dan fungsi kegiatan yang menjadi tanggung jawab bidan dalam memberikan pelayanan kepada klien yang mempunyai kebutuhan atas masalah yang berhubungan dengan kebidanan, dengan menegakkan aspek kebutuhan menyeluruh klien (**body, mind, and soul**)

HOLISTIC THERAPY

Left diagram modalities: Aromatherapy, Exercise, Herbal, Massage, Hydrotherapy.

Right diagram modalities: Hypnosis, Mindfulness Therapy, Soft (Spiritual Emotional Freedom Technique), Energy Medicine.

PENERAPAN ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

THE TOP 9 ESSENTIAL OILS FOR PREGNANCY

<p>LAVENDER</p> <p>Due to its versatility, lavender is often considered the best oil to use during pregnancy. If you suffer from pregnancy headaches or migraines, you can use lavender essential oil to relieve tension and pain.</p> <p>YLANG YLANG</p> <p>Ylang ylang essential oil benefits include increasing circulation, and an ability to improve hormonal mood swings. With ylang ylang, pregnancy mood swings can be controlled as the oil helps to improve feelings of anxiety and stress, and improving negative moods.</p>	<p>EUCALYPTUS</p> <p>Current data suggests that this oil can be used safely during pregnancy. Eucalyptus essential oil can be used to treat congestion, clear the sinuses and provide pain relief.</p> <p>BERGAMOT</p> <p>Bergamot essential oil provides a fresh and citrusy scent that is known to elevate moods and combat depression, making it a great choice for pregnant women.</p>	<p>GINGER</p> <p>One of the best essential oils for nausea during pregnancy, ginger has been used since ancient times to help relieve an upset stomach. A 2012 study discovered that ginger essential oil can lessen the frequency and severity of nausea through inhalation.</p>	<p>LEMON</p> <p>Lemon essential oil can be used to reduce nausea and stress levels. A recent study found that pregnant women who inhaled lemon essential oil reported a reduction in nausea and vomiting.</p> <p>CHAMOMILE</p> <p>Known for being a natural sleep aid, chamomile essential oil can be used during pregnancy. It can help relieve bloating and gas, improve the appearance of skin, and improve sleep quality.</p>
---	--	--	---

Salah satu terapi holistik yang diawali dengan rileksasi pemafasan dan berdo'a dilanjutkan massage dengan penuh cinta dan kasih.



Loving Pregnancy Massage



PENGGUNAAN AROMATERAPI PADA PREGNANCY MASSAGE



IHCA Institute 2022

Loving Pregnancy Massage

EVIDENCE BASED PRACTICE OF AROMATHERAPY MASSAGE DECREASE STRESS AND ENHANCE IMMUNE FUNCTION IN PREGNANT WOMEN

Effects of aromatherapy massage on pregnant women's stress and immune function: A longitudinal, prospective, randomized controlled trial

Pao-Ju Chen, Cheng-Chen Chou, Luke Yang, Yu-Lun Tsai, Yue-Cune Chang, Jen-Juan Liaw

The Journal of Alternative and Complementary Medicine 23 (10), 778-786, 2017

Objectives: This study's aims are to examine the effects of aromatherapy massage on women's stress and immune function during pregnancy.

Methods: This longitudinal, prospective, randomized controlled trial recruited 52 healthy pregnant women from a prenatal clinic in Taipei using convenience sampling. The participants were randomly assigned to the intervention (n = 24) or control (n = 28) group using Clinstat block randomization. The intervention group received 70 min of aromatherapy massage with 2% lavender essential oil every other week (10 times in total) for 20 weeks; the control group received only routine prenatal care. In both groups, participants' salivary cortisol and immunoglobulin A (IgA) levels were collected before and after the intervention group received aromatherapy massage (every month from 16 to 36 weeks gestation) and were analyzed using enzyme-linked immunosorbent assay.

Results: The pregnant women in the intervention group had lower salivary cortisol ($p < 0.001$) and higher IgA ($p < 0.001$) levels immediately after aromatherapy massage than those in the control group, which did not receive massage treatment. Comparing the long-term effects of aromatherapy massage on salivary IgA levels between groups at different times, the study found that the pretest salivary IgA levels at 32 ($p = 0.002$) and 36 ($p < 0.001$) weeks gestational age (GA) were significantly higher than the pretest IgA at 16 weeks GA (baseline).

Conclusions: This study presented evidence that aromatherapy massage could significantly decrease stress and enhance immune function in pregnant women. The findings can guide clinicians or midwives in providing aromatherapy massage to women throughout the pregnancy.

EVIDENCE BASED PRACTICE OF HYDROTHERAPY

Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body
A Mooventhan & L Nivethitha
North American Journal of Medical Sciences
N Am J Med Sci. 2014 May; 6(5): 199-209.
doi: 10.4103/1947-2714.132935

The use of water for various treatments (hydrotherapy) is probably as old as mankind. Hydrotherapy is one of the basic methods of treatment widely used in the system of natural medicine, which is also called as water therapy, aquatic therapy, pool therapy, and balneotherapy. Use of water in various forms and in various temperatures can produce different effects on different system of the body. Many studies/reviews reported the effects of hydrotherapy only on very few systems and there is lack of studies/reviews in reporting the evidence-based effects of hydrotherapy on various systems. We performed PubMed and PubMed central search to review relevant articles in English literature based on "effects of hydrotherapy/balneotherapy" on various systems of the body. Based on the available literature this review suggests that the hydrotherapy has a scientific evidence-based effect on various systems of the body

Conclusion
Based on available literature, this review suggests that hydrotherapy was widely used to improve immunity and for the management of pain, CHF, MI, chronic obstructive pulmonary diseases, asthma, PD, AS, RA, OAK, FMS, anorectal disorders, fatigue, anxiety, obesity, hypercholesterolemia, hyperthermia, labor, etc. It produces different effects on various systems of the body depending on the temperature of water and though these effects are scientifically evidence based, there is lack of evidences for the mechanism on how hydrotherapy improves these diseases, which is one of the limitations of hydrotherapy, and further studies are required to find the mechanism of hydrotherapy on various diseases.



<http://ijp.mums.ac.ir>
Systematic Review (Pages: 9061-9070)

The Effect of Aromatherapy on Nausea and Vomiting during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis

Abolfazl Fattahi¹, Zahra Hesarinejad², *Najmeh Rajabi Gharaii³, Masoome Nasibi⁴

¹Senman University of Medical Sciences, Senman, Iran.

²Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran.

³Midwife, Hishemnejad Hospital, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran.

⁴Faculty Member of Neyshabur University of Medical Sciences, Neyshabur, Iran.

Nausea and vomiting during pregnancy (NVP) is a problem that is hard to bear for pregnant women. **The NVP severity** has been reported to reduce the quality of life (QOL), to have multiple complications in social and occupational dimensions as well as daily activity and to **induce stress and depressive symptoms**.

The aromatherapy with lemon improves the severity of nausea and vomiting in pregnant women

Promote Balanced Blood Sugar*

Cinnamon is sometimes used as a natural method to equalize blood sugar levels. Add a drop to your tea or other drink, but make sure your medication is always the first line of defense.

www.dailymed.com
3 Easy To Make Essential Oil Recipes For High Blood Pressure

Premature is defined as less than 37 weeks of gestational age, **increased mortality and morbidity due to respiratory immaturity and inefficient oral feeding performance**

HYPNOTHERAPY UNTUK IBU HAMIL



Manfaat Hypnobirthing yg sudah terbukti:

1. Lebih sedikit atau tidak menggunakan obat penghilang nyeri, berarti lebih sedikit resiko efek samping obat untuk ibu dan bayi.
2. Penahanan otot-otot bersalin sebagai respon terhadap nyeri dapat berkurang atau hilang → partus > cepat.
3. Relax selama bersalin membuat ibu sadar/ waspada dan semangat/ energik.
4. Lingkungan bersalin menjadi lebih tenang dan damai.
5. Letak sungsang dan occiput posterio dapat berputar dengan hypnosis.
6. Lebih sedikit intervensi dan komplikasi waktu bersalin.
7. Bayi menjadi tidur & menyusui lebih baik tidak ada obat pengaruh obat dalam sistem tubuhnya.

J Clin Hypn, 2011

Menggunakan teknik hipnoterapi pada ibu hamil " terbukti dapat **meredakan keluhan morning sickness**

Madden, K., et al. 2016
"Hypnosis for Pain Management during Labour and Childbirth"

2954 wanita bersalin dilakukan penelitian didapatkan hasil **92% mengalami pengurangan nyeri setelah dilakukan hipnosis dalam persalinan**

EVIDENCE BASED PRACTICE OF HYPNOSIS DURING PREGNANCY & CHILD BIRTH

Keywords

Hypnosis; Hypnotherapy; Self-hypnosis; Pregnancy; Childbirth; Childbirth experience; Systematic review

Background

Hypnosis has been increasingly used in recent years in healthcare, with several applications during pregnancy, labor and birth. Yet, few studies have assessed the impact of hypnosis on women's childbirth experience.

Aim

This systematic review examines the use and effects of hypnosis-based interventions during pregnancy and childbirth on women's childbirth experience.

Methods

A literature search was performed on several databases (Science Direct, PsycINFO and PubMed). Published articles reporting on hypnosis-based interventions carried out during pregnancy and/or childbirth that evaluated childbirth experience were included in the review. The articles were assessed with the Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT).

EVIDENCE BASED PRACTICE OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

Key findings

Nine articles met the inclusion criteria. The methodological value of the articles was limited for half of the studies (four studies scored 60% or less on the MMAT). Despite this methodological limitation, the results suggest a positive impact of hypnosis-based interventions on childbirth experience, in alleviating fear and pain and enhancing sense of control during labor. The hypnosis-based interventions improved women's emotional experiences and outlook towards birth, with less anxiety, increased satisfaction, fewer birth interventions, more postnatal well-being and better childbirth experience overall.

Implications for practice

The findings of this review suggest that hypnosis-based interventions improve childbirth experience. Further studies should be undertaken in order to better determine and develop hypnosis-based interventions aiming at improving this experience. Such interventions could enhance several aspects of the childbirth experience by taking into account women's partners, medical and surgical history, narratives of childbirth and specific aspects of complicated pregnancies that women can go through.

Influence of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (Seft) on Cortisol Levels and Immunoglobulin E (Study of Anxiety in Pregnant Women in Independent Practice Midwives Semarang)

Yuniarti Yuniarti, Ari Suwondo, Runjati Runjati, Sandy Isna Maharani, Herlina Ojiwijayanti, Stefani Anastasia

ASEAN/ ASIAN ACADEMIC SOCIETY INTERNATIONAL CONFERENCE PROCEEDING

Sepuluh primigravida experience fear, anxiety, and fear before delivery. Worries and anxieties of pregnant women if not handled properly will have an impact and influence on the physical and psychic, both the mother and fetus. In this study, we proposed a method named SEFT (Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique) to reduce the stress and depress among the primigravida in giving birth. This study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest control group. Fifteen trimester primigravida with a gestational age of 28 to 35 weeks in three private midwifery practice Mandiri (BPM) in the Banyuwani and Tembalang district were involved by consecutive sampling technique both in experimental and control group.

Fifteen trimester primigravida with a gestational age of 28 to 35 weeks in three private midwifery practice Mandiri (BPM) in the Banyuwani and Tembalang district were involved by consecutive sampling technique both in experimental and control group. SEFT therapy, a knock technique on the nine meridian points including a point at the top of the head, was provided to the respondents in the experimental group for 14 days (two weeks) every night. From the data, we highlight a significant increasing level of cortisol levels among the primigravida who enter the last stage of pregnancy from 269.29 ± 14.75 nmol/L to 334.39 ± 19.81 nmol/L. The stress and anxiety before delivery elevate the IgE levels from 206.17 ± 55.4 IU/mL to 220.33 ± 56.23 IU/mL. By the result we revealed a significant contribution of SEFT therapy to reduce the levels of cortisol (p value < 0.001) and IgE (p value < 0.01). **The data indicated the primigravida who obtained SEFT are more relaxed to face the delivery. The results recommend SEFT as the alternative solution for the primigravida who stress and depress facing delivery.**

EVIDENCE BASED PRACTICE OF MIDLFULLNESS THERAPY ON REDUCTION OF ANXIETY AND DEPRESSION IN PREGNANCY

International Journal of Community Based Nursing and Midwifery
Sharaz University of Medical Sciences

A Comparative Study of Mindfulness Efficiency Based on Islamic-Spiritual Schemes and Group Cognitive Behavioral Therapy on Reduction of Anxiety and Depression in Pregnant Women

Elahe Aslami, MS, Ahmad Alipour, PhD, [...], and Alireza Aghayosefi, PhD

Int J Community Based Nurs Midwifery. 2017 Apr; 5(2): 144-152.

Background:

Anxiety and depression during the pregnancy period are among the factors affecting the pregnancy undesirable outcomes and delivery. One way of controlling anxiety and depression is mindfulness and cognitive behavioral therapy. The purpose of this study was to compare the efficiency of mindfulness based on the Islamic-spiritual schemas and group cognitive behavioral therapy on reduction of anxiety and depression in pregnant women.

Results:

The results of multivariate analysis of variance test and tracking Tokey test showed that there was a significant difference between the mean scores of anxiety and depression in the two groups of mindfulness based on spiritual-Islamic scheme (P<0.001) and the group of cognitive behavioral therapy with each other (P<0.001) and with the control group (P<0.001). The mean of anxiety and depression scores decreased in the intervention group, but it increased in the control group.

Conclusion:

Both therapy methods were effective in reduction of anxiety and depression of pregnant women, but the effect of mindfulness based on spiritual-Islamic schemes was more.

KEYWORDS: Mindfulness, Cognitive-behavior, Anxiety, Depression, Pregnant

TERAPI MUSIK UNTUK IBU HAMIL DAN PENGARUHNYA PADA JANIN



Terapi musik

Merupakan sebuah proses interpersonal dimana tenaga yang terlatih menggunakan musik untuk membantu meningkatkan dan mempertahankan kesehatan pasien secara fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual.

Bertujuan untuk mengembangkan fungsi komunikasi, kognitif, motorik, emosional dan kemampuan sosial dengan cara mendengarkan, membayangkan dan menyanyikan lagu, memainkan instrumen musik, bergerak mengikuti irama.



MOZART EFFECT

PROVEN: UNBORN BABIES RESPOND BEST TO CLASSICAL MUSIC WHEN COMPARED TO OTHER MUSIC GENRE

RESEARCH DI INSTITUT MARQUES PADA 300 FETUS USIA KEHAMILAN 18 - 38 MINGGU (Dr. López-Tejón)

84% **35%**

Fetus memberikan respon dengan menggerakkan mulut mereka

Fetus memberikan respon dengan menjulurkan lidah mereka

91%

Fetus memberikan respon pada musik mozzart daripada musik jenis lainnya

PRENATAL YOGA



Prenatal Yoga

Berasal dari bahasa sansekerta yang berarti penyatuan fisik, mental, spiritual dengan alam dan sang pencipta. Yoga merupakan salah satu ajaran falsafah Hindu di India yang dipraktikkan sejak 5000 tahun yang lalu dengan memfokuskan pada aktifitas meditasi dari individu dengan memusatkan pikiran untuk mengontrol pancaindra dan tubuh secara keseluruhan.

Megumi, dkk (2016) Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test

dilakukan pada ibu hamil yang melakukan senam yoga, didapatkan hasil penurunan hormon kortisol sehingga efek yang ditimbulkan juga signifikan. Dilakukan pengujian dengan tes Vigour didapatkan suasana yang positif meningkat

Linda, dkk (2017) The Effectiveness of Physical Exercise, Prenatal Yoga and Pregnancy Gymnastics in Primigravida on Childbirth Duration

Prenatal yoga pada primigravida terbukti lebih berpengaruh pada waktu bersalin (lebih pendek) daripada jenis gym kehamilan lainnya.

Nicole, dkk (2017) Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial)

Menunjukkan kelompok eksperimen (yoga saat kehamilan) menunjukkan reaksi nyeri pada pembukaan 3 – 4 lebih rendah dari kelompok kontrol, penurunan frekuensi induksi dan caesar pada kelompok eksperimen drpd kelompok kontrol

EVIDENCE BASED PRACTICE OF PRENATAL EXERCISE

ScienceDirect
Access through your institution
Get Access Share Export
Infant Behavior and Development
Volume 35, Issue 3, June 2012, Pages 397-407
Review
Prenatal exercise research
Tiffany Field
Show more
https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.10.001
Get rights and content

- ▶ Heart rate and blood pressure have been lower following yoga, contributing to lower incidences of pregnancy-induced hypertension, intrauterine growth retardation and prematurity.
- ▶ Potential underlying mechanisms may involve the stimulation of pressure receptors during yoga.
- ▶ Stimulating pressure receptors increases vagal activity which decreases cortisol, increases serotonin and decreases substance P, leading to decreased pain.
- ▶ Decreased cortisol is important since cortisol negatively affects immune function and is predictor of prematurity.

PENGUNAAN AROMATERAPI UNTUK IBU BERSALIN



THE TOP 5 ESSENTIAL OILS FOR LABOR

- 1. CLARY SAGE**
Clary sage has natural chemical components which work to stimulate hormones and progress labor. In a study which followed 8058 women who used aromatherapy during labor, 80% of women chose clary sage essential oil to induce labor.
- 2. LAVENDER**
Lavender essential oil has been known to promote relaxation, which can decrease labor times and promote a fast delivery. A 2006 study found that applying lavender essential oil in the form of a massage, decreased stress levels and pain during first-time labor.
- 3. ROSE**
Using rose essential oil to induce labor has been noted to speed up contractions and decrease the length of labor.
- 4. JASMINE**
In a study which focused on primigravida women, women who are pregnant for the first time, researchers found that using jasmine essential oils during labor decreased pain levels in the first stages.
- 5. FRANKINCENSE**
In a 2011 study, frankincense essential oil was applied to pregnant women who started to dilate. Results showed that the frankincense essential oil massage during labor could potentially decrease pain and anxiety levels in mothers.

A review of randomized clinical trials on the effect of aromatherapy with lavender on labor pain relief

Abstract
Background: Labor is a painful process and labor pain management is one of the essential aspects of obstetrical services and the main goal of obstetrical care. Aromatherapy is one of the traditional medicine methods for labor pain relief. This systematic review and meta-analysis aimed to critically evaluate and summarize all the available evidence from randomized clinical trials (RCTs) on the effect of aromatherapy with lavender on labor pain relief.
Methods: Scientific search was performed in MEDLINE/PubMed, Cochrane Library, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) and Scopus from their inception until September 2013 using the strategy (Lavender) OR Lavandula OR albanum AND labor OR labor OR birth OR childbirth). In addition, we searched Google Scholar with the aim of exploring the existence of final studies included in the systematic review. Data extraction was done by two authors independently. Cochrane tool was used to evaluate the quality of citations. Comprehensive Meta-Analysis Version 2 was used for statistical analysis.
Results: based on the search strategy, 182 primary papers were found. Finally, 3 RCTs were included in the systematic review. Overall, the quality of the studies included in the review was moderate and good. The results showed that Lavender aromatherapy via inhalation decreased the labor pain by the order of -0.419; -0.718 -0.253; p=0.00 (75%, p=0.7). Also, massage aromatherapy by lavender oil decreased the labor pain significantly (-0.907; -1.438 -0.373), p=0.001.
Conclusions: Although the results of this review showed the labor pain relief with lavender aromatherapy, but more rigorous RCTs with higher quality is required to achieve a precise result.
Keywords: aromatherapy, lavender, childbirth, pain management, statistical analysis

©2014 Kowsar, Advanced Scientific Publishing System, Iran
Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research, 2014,3(1):29-37

An Update on the Effect of Massage and Inhalation Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief: A Systematic Review and Meta-analysis

ARTICLE INFO
Article Type: Systematic Review
Authors: Somayeh Makvandi¹, MD, MSc, PhD, Khatirah Mirzazadeh², MD, MSc, PhD, Marziyeh Mirzazadeh³, MD, Ramin Sadeghi⁴, MD
How to cite this article: Makvandi S, Mirzazadeh KH, Mirzazadeh M, Sadeghi R. An Update on the Effect of Massage and Inhalation Aromatherapy with Lavender on Labor Pain Relief: A Systematic Review and Meta-analysis. Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research. 2014;3(1):29-37.
Keywords: Aromatherapy; Lavender; Labor; Pain Management

Anesthesiology and Pain Medicine

The Effect of Inhalation of Aromatherapy Blend containing Lavender Essential Oil on Cesarean Postoperative Pain

Alireza Olapour¹, Kaveh Behaen¹, Reza Akhondzadeh¹, Farhad Soltani¹, Forough Al Sadat Razavi¹, Reza Bekhradi²

¹Department of Anesthesiology, Golstan Hospital, Alborz (Jondishapur University of Medical Sciences, Alborz, Iran)
²Basic Science Research and Development Center, Karan, Iran
³Corresponding author: Forough Al Sadat Razavi, Department of Anesthesiology, Golstan Hospital, Alborz (Jondishapur University of Medical Sciences, Alborz, Iran, Tel: +98-0212429171, Fax: +98-0212429172, E-mail: f.razavi@jshmu.com)

ABSTRACT
Background: Pain is a major problem in patients after cesarean and medication such as anesthesiology which is a complementary therapy, in which the essences of the plants oils are used to reduce such undesirable conditions.
Objective: In this study, the effect of aromatherapy using Lavender (Lavandula) essential oil on cesarean postoperative pain was assessed.

Aromatherapy in childbirth: An effective approach to care

By Ethel E Burns, Caroline Blamey and Andrew J Lloyd

In recent years there has been an undoubted rise in interest among the public and health professionals in the use of complementary therapies (Trevelyan, 1998).

Aromatherapy has been cited as the most popular complementary therapy by midwives (NHS Consideration, 1997). Despite this trend, there is little available evidence on the use of aromatherapy in midwifery practice, apart from two studies which explored the effect of lavender oil on pain in labour and perineal pain postpartum, (Ilett and Norfolk, 1997; Dale and Cornwell, 1994).

ABSTRACT

This article discusses findings from a large evaluative study on the use of aromatherapy in childbirth (Burns et al, 1999). The sample involved 9058 mothers and took place on the delivery suite of a busy teaching unit. A primary objective was to examine whether aromatherapy could facilitate maternal coping mechanisms during labour by improving mothers' sense of wellbeing, reducing anxiety and fear and influencing the perception of pain. Mothers consistently rated the administration of aromatherapy positively. Aromatherapy was found to be an inexpensive choice for mothers. Only 100 mothers reported minor side-effects associated with essential oil administration. This study provides a valuable insight into the potential for the use of a aromatherapy in midwifery practice.

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE
Volume 19, Number 10, 2013, pp. 805-810
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/acm.2012.0103

Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial

Toshiko Igarashi, PhD

Stress during pregnancy can lead to depression and an increased risk of preterm delivery and low-birth-weight infants.

Stress hormones, transmitted through the placenta, can cause neurological effects on both fetuses and neonates.

The pregnant women selected their preferred fragrance from among several essential oils (lavender, petitgrain, and bergamot), which all contained a large amount of linalyl acetate and linalool, which have been suggested to possibly have a relaxing effect. The essential oils were administered by inhalation in the aromatherapy group for 5 minutes

46. Relaxation

Diffuse 4 drops Lavender. This Essential Oil's popularity is due to its potent ability to help carry us off to a comfortable sleep. It also works for relaxation during other parts of the day, not just bedtime.

Antidepressant

Put 2-3 drops of Bergamot onto a cotton ball. Hold it up to your nose and breathe in, exhaling through the mouth. Repeat as many or few times as desired.

POSTPARTUM TREATMENT: BODY MASSAGE, FACE MASSAGE, AROMATHERAPY BODY WRAP, HERBAL COMPRESS, STEAMBATH



LOVING POSTNATAL TREATMENT

IHCA Institute

FACIAL LOVING TOUCH

Wajah merupakan bagian dari tubuh yg dapat merefleksikan sebagian besar keadaan tubuh dan perasaan ibu secara akurat.

Saat hamil dan bersalin, ibu merasakan lelah yang luar biasa sehingga ketika **postpartum** roman muka ibu terlihat tidak segar.

Oleh karena itu ibu perlu relaksasi pada semua bagian tubuhnya, salah satunya adalah wajah harus terlihat fresh.

Facial Loving Touch sangat bermanfaat bagi ibu untuk mereleksasikan otot-otot wajah dan membuat penampilan ibu semakin segar.



LOVING LACTATION MASSAGE



Loving Lactation Massage merupakan salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan **body, mind, dan spirit**, dilanjutkan dengan relaksasi pernafasan untuk memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemicat pada ibu dengan tulus.

Teknik ini menggabungkan terapi **Hypnobreastfeeding** dengan **Massage** agar dapat meningkatkan produksi ASI yang optimal.



POSTPARTUM TREATMENT : ABDOMEN WRAP AROMATHERAPY

Related Study

Bengkung belly + EO (Cananga, Turmeric, Fennel, Kaffir Lime)
 ↓
 Compression or pressure on the abdomen
 ↓
 This pressure will help to support the abdomen and lumbopelvic area by putting a little pressure on the transversus abdominis muscle (Benjamin, van de Water and Peiris, 2014). EO will reduce stretch mark.



Effect of massage and aromatherapy on stress and prolactin level among primiparous puerperal mothers in Semarang, Central Java, Indonesia

Melyana Nurul Widyawati, Soeharyo Hadisaputro, Anies Anies, Ariawan Soejono

Belitung Nursing Journal 2 (4), 48-57, 2016

Background: Exclusive breastfeeding in Semarang during the past five years remains low. Only 20 to 64% of mothers were breastfed exclusively in 2010-2012. The incidence of postpartum blues was reported by 29.9% of mothers and most of them were primiparous.

Objective: This study aims to determine the effect of loving massage, aromatherapy, and a combination of loving massage and aromatherapy on stress levels, and changes in levels of prolactin in primiparous puerperal in Semarang.

Method: A true experimental study with a randomized pretest-posttest control group design. Cluster random sampling was used to select 12 health centers from the 37 health centers in Semarang. A random assignment with a sealed envelope was performed to divide study participants into four groups: loving massage group, aromatherapy group, and a combination group of loving massage and aromatherapy, and a control group. A total of 52 primiparous puerperal mothers was involved, with 13 mothers were distributed equally in each group.

Results: Loving massage, aromatherapy, and a combination of loving massage and aromatherapy effectively changed mother's stress and prolactin levels. Effectiveness of each treatment assessed from the average difference in scores before and after treatment. Combination of loving massage and aromatherapy had proven as the most effective treatment in reducing stress levels (11.61±6.76), and increasing prolactin level (83.13±6.41 ng/ml).

Conclusions: Loving massage and aromatherapy shown to lower the levels of stress, and can increase the levels prolactin in postpartum primiparous. Therefore, it is recommended to provide loving massage therapy and aromatherapy to postpartum

Aromatherapy massage as an alternative in reducing cortisol level and enhancing breastmilk production on primiparous postpartum women in Semarang

CS Agustina, Hadi Hadi, Melyana Nurul Widyawati

ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series, 2016

Less breastmilk production after giving birth was possibly caused by the lack of prolactin and oxytocin hormones stimulation. Physical and emotional stresses contribute on disorder of breastmilk production reflex by the reduction of oxytocin during breastfeeding. Massage can increase milk production by 11.5 times and decrease 28% cortisol levels whilst aromatherapy massage normally more effective in improving prolactin levels. The research aimed to prove the effect of aromatherapy massage toward cortisol level and breastmilk production of primiparous postpartum women in Semarang. Quasi-experimental study with non-equivalent control group design was employed. Sampling was drawn consecutively, make it totally 44 postpartum women were involved. Paired t-test and one way Anova were employed as data

postpartum women were involved. Paired t-test and one way Anova were employed as data analysis. There was an effect of massage, aromatherapy, and aromatherapy massage toward breastmilk production with each p-value= 0.000. Significant differences of breastmilk production occurred among the four groups (p-value= 0,000). Massage, aromatherapy, and aromatherapy massage influenced cortisol level (p-value= 0,004; p value= 0,001; p value= 0,000) and there was a significant effect on cortisol level in four groups (p value= 0,047). Aromatherapy massage was proven in reducing cortisol level and enhancing breastmilk production on primiparous postpartum women in Semarang. Therefore, it is recommended to provide aromatherapy massage to every postpartum

PENGUNAAN AROMATERAPI, PIJAT dan SPA PADA BAYI



KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 8 TAHUN 2014 TENTANG PELAYANAN KESEHATAN SPA

Pelayanan SPA adalah pelayanan kesehatan yg dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern dengan menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa **pijat, terapi aroma, penggunaan ramuan, latihan fisik, terapi warna, terapi fisik dan makanan** untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (spirit), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal

ESSENTIALS OIL FOR CHILD



CHAMOMILE
The soothing qualities of chamomile essential oil (both Roman and German) are considered safe by aromatherapists to use for soothing baby eczema, colic, and congestion.



LAVENDER
Aromatherapists often recommend the lavender essential oil for diaper rash, teething babies, baby eczema, baby cough and congestion. Lavender essential oil may also help fussy babies get to sleep.



YARROW
For diaper rash, parents can make a soothing balm for their baby's rash when used with a combination of lavender and yarrow essential oils.

LEMONGRASS

If diaper rash is caused by a thrush infection, lemongrass essential oil has excellent antifungal properties against *Candida albicans*, the fungus that causes thrush. Lemongrass essential oil can only be used on children 6 or older.



TEA TREE
According to aromatherapists, you can use tea tree essential oil for eczema and hot rashes on infants 1 month or older.



DILL
One of the top calming essential oils for babies is dill essential oil. It can be used to help soothe colicky or gassy babies.



EUCALYPTUS
For babies 6 months or older, eucalyptus can be used to help relieve baby cough and congestion.

MASSAGE OIL FOR BABY



COMMON COLD OIL
Oil untuk batuk pilek



INCREASE APPETITE OIL
Oil untuk me+ nafsu makan



PROBLAME OF STOMACH OIL
Oil untuk keluhan perut



IMMUNE BOOSTER OIL
Oil untuk me+ imun

Baby Massage With Common Cold Massage Oil on Temperature Change, Pulse Rate, Frequency of Breath, Sleep Quality and Number of Streptococcus Bacteria in Toddlers with Acute Respiratory Infection

Meliana Nurul W., Purni Mubillah, Kurniasari Sepdikah, Nuraini
Ministry of Health Poltekiba, Semarang, Ministry of Health Poltekiba, Semarang, Indonesia

ABSTRACT
Background: Acute Respiratory Infection (ARI) is a common cause of illness with acute respiratory signs and symptoms in children. One of the causes of ARI is bacteria. The most abundant in bacteria is streptococcus. The majority of studies dealing with ARI involve viral infection. Streptococcus has also been shown to be a trigger in respiratory virus infection. Respiratory frequency, sleep quality and the number of streptococcus is shown with ARI.
Method: This type of research was experimental one approach pre-posttest with control group design. The sample were toddlers who were treated at the Poltekiba Health Center with a total of 172 toddlers. 114 toddlers in the treatment group and 58 toddlers in the control group. The research findings are simple median results.
Results: The mean rate pulse, normal fast pulse = 102,5% or it can be concluded that there is the significant effect of after massage with common cold massage oil in changes in respiratory pulse, respiratory rate, quality of sleep and the number of streptococcus in toddlers with ARI.
Conclusion: The common cold massage oil is recommended for the results of this study to developed additional actions for toddlers who are affected from Acute Respiratory Infection.
Keywords: Acute Respiratory Infection, Toddlers, Massage Oils

INTRODUCTION
Infeksi Akut Respiratori (IAR) adalah salah satu penyebab penyakit infeksi pada anak. Penyebab dari infeksi ini adalah bakteri. Jenis bakteri yang paling banyak ditemukan pada infeksi saluran pernapasan bagian atas pada anak adalah streptococcus. Sebagian besar studi mengenai IAR melibatkan infeksi virus. Streptococcus juga telah ditunjukkan sebagai pemicu infeksi virus pernapasan. Frekuensi pernapasan, kualitas tidur dan jumlah streptococcus ditunjukkan dengan IAR.
Metode: Jenis penelitian ini adalah pre-test post-test dengan kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah balita yang dirawat di Puskesmas Kedungmundu dengan jumlah 32 responden (16 responden kelompok perlakuan dan 16 responden kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan minyak pijat flu biasa terhadap perubahan suhu, frekuensi nadi, frekuensi pernafasan, kualitas tidur dan jumlah bakteri streptokokus pada bayi dengan ISPA.

Jenis penelitian eksperimental, pretest-post-test with control group design. Sampel penelitian adalah balita yang dirawat di Puskesmas Kedungmundu dengan jumlah 32 responden (16 responden kelompok perlakuan dan 16 responden kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling.

Seluruh hasil pengujian menunjukkan bahwa p-value < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi dengan minyak pijat pilek terhadap perubahan suhu, denyut nadi, frekuensi pernafasan, kualitas tidur dan jumlah bakteri streptokokus pada anak penderita ISPA.

Baby Massage With Common Cold Massage Oil on Temperature Change, Pulse Rate, Frequency of Breath, Sleep Quality and Number of Streptococcus Bacteria in Toddlers with Acute Respiratory Infection

Meliana Nurul Widyadanti
or D.I. Prodi Kebidanan Universitas Semarang

Abstract

Pada penelitian ini juga disebutkan bahwa *common cold massage oil* terbukti aman dan efektif digunakan sebagai massage oil khususnya pada balita ISPA.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa balita ispa yang diberikan terapi massage 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut menunjukkan suhu tubuh, frekuensi nadi, frekuensi napas, dan kualitas tidur yang lebih baik.

Jumlah bakteri streptococcus yang merupakan salah satu penyebab utama ISPA menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok yang dipijat.

Infant Massage Therapy Research Review

Tiffany Field
Department of Pediatrics, University of Miami, School of Medicine, Florida, USA

ABSTRACT

This review on infant massage therapy research is based on literature searches of PubMed, Medline, and PsycINFO for studies published during the last 7 years. Inclusion criteria were randomized controlled trial studies, systematic reviews, and meta-analyses on the effects of massage therapy on preterm and full-term infants. Several studies have focused on the effects of different pressure massage and various oils to enhance weight gain in preterm newborns. Other conditions that have benefited from massage therapy include hyperbilirubinemia and colic. Mothers have experienced less depression, anxiety, and sleep disturbance after massaging their infants and fathers and couples' relationships have benefited as well. Despite the limitations of the literature reviewed here including small sample sizes and the need for more randomized controlled trials on a standard moderate pressure massage protocol, the data suggest that both infants and their parents benefit from massage therapy.

Key words: Preterm infant massage; full-term infant massage; infant massage research

Field: Infant Massage Therapy Research

Table 1: Preterm and full-term infant massage effects and authors

Preterm infants	First author
Effects	
Greater weight gain	Salam, Jabieleh, Saeadi, Kumar, Gonzalez, Moyer-Mileur, Ang, Badr, Fuzile, Wang, Li, Ho, Telk Gunduz, Ferreira, Niemi
Lower incidence infection	Salam, Ang, Saeadi
Shorter hospital stay	Wang, Ferreira, Fucile, Gonzalez, Ho, Niemi
Better development	Abdallah, Fucile, Prociorny, Hu, Alvarez, Lower
Less parent stress	Afanat, Holditch-Davis
Full-term infants	
Less bilirubin	Chen, Dali, Lin, Gang, Eghballian
Better sleep	Ferber, Field, Sheidai
Less crying	Koo, Sheidai, Nahidi, Cetinkaya
Better interactions	Vicente, Guoni, Porreca
Better development	Perez
Less parent stress	Porter, Cheng, Gnazz

Wang L, 2013 "The Efficacy of Massage on Preterm Infants: A Meta-Analysis."

bayi prematur yang dipijat satu kali sehari selama 10-15 menit mengalami peningkatan berat badan, perkembangan lebih baik, dan lebih membutuhkan waktu perawatan lebih sedikit daripada bayi yang tidak dipijat.

Gonzales AP, 2013 "Weight gain in preterm infants following parent-administered Vimala massage: a randomized controlled trial. Hasil penelitian membuktikan bahwa bayi yang dipijat dengan frekuensi 2 kali setiap hari selama 10 hari akan berpengaruh pada perkembangan, denyut jantung, dan imunitas bayi.

LEMBAGA KURSUS DAN PELATIHAN MOM AND BABY CARE

IHCA INSTITUTE

INDONESIAN HOLISTIC CARE ASSOCIATION

-- LOVING, NURTURING, TOUCHING --

TERAKREDITASI BPSPDM KESEHATAN, KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

NOTARY: NO. 04, JULI 10/2018, HENDRO PRAWOTO, SH., MKS

SK MENKUMHAM NO. AHU-000900/2018/10/07/TAHUN 2018

NO REGISTER HAKI: 10020700013, 2 Maret 2015

JL. TUSAM TIMUR III NO. 22 PEDALANGAN BANYUMANIK SEMARANG

TELP. 085-640-757-367

Indonesian Holistic Care Association PRE-POST NATAL MASSAGE AND BUBUNGAN

INDONESIAN HOLISTIC CARE ASSOCIATION

Sebelum dan sesudah melahirkan ibu diberikan pijatan dengan minyak pijat yang bermanfaat (12-15%), pada 10-15 menit sebelum dan sesudah melahirkan.

Setelah 17 minggu melahirkan dengan pijatan dengan minyak pijat (15-20%) dengan pijatan tersebut maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi yang melahirkan.

Setelah 20-25 hari lahir, ibu diberikan pijatan dengan pijatan yang bermanfaat (15-20%) untuk membantu pertumbuhan bayi.

Setelah 20-25 hari lahir, ibu diberikan pijatan dengan pijatan yang bermanfaat (15-20%) untuk membantu pertumbuhan bayi.

INDONESIAN HOLISTIC CARE ASSOCIATION

INDONESIA HOLISTIC CARE ASSOCIATION

INDONESIA HOLISTIC CARE ASSOCIATION

INDONESIA HOLISTIC CARE ASSOCIATION



Materi 3

MANAJEMEN PELAYANAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER

LUVI DIAN AFRIYANI

Masalah Kesehatan Ibu dan Anak

Jumlah Kesehatan Ibu dan Anak Indonesia 2018-2021

Tahun	Jumlah
2018	4.200
2019	4.300
2020	4.400
2021	4.800

Jumlah Kesehatan Ibu dan Anak Indonesia 2021

Jenis Kelamin	Jumlah
63% Perempuan	20.254
28% Pria	9.200
12% Lainnya	3.100

Jumlah Kesehatan Ibu dan Anak Indonesia 2018-2021

Tahun	Perempuan	Pria
2018	19.500	8.000
2019	20.000	8.500
2020	20.500	9.000
2021	21.000	9.500

- ▶ Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa unsur dan fungsi manajemen dapat meningkatkan kepuasan pasien
- ▶ Sebuah Studi mengidentifikasi kompetensi manajerial spesifik yang dianggap penting oleh para profesional kesehatan untuk meningkatkan kinerja mengembangkan praktik Manajemen Sumber Daya Manusia yang sesuai. Kompetensi utama dalam sebuah organisasi kesehatan adalah: evaluasi mutu berdasarkan outcome, adanya peningkatan kompetensi profesional, pemrograman berdasarkan manajemen proses, penilaian pembiayaan, komunikasi informal dan kepemimpinan partisipatif (Simone Fanelli, 2020)



Manajemen Pelayanan Kebidanan Komplementer ?

- ▶ Manajemen adalah ilmu terapan yang dimanfaatkan manajer untuk memecahkan masalah organisasi
- ▶ Pelayanan adalah aktivitas yang tidak kasat mata yang terjadi karena interaksi konsumen dan karyawan atau hal lain yang disediakan oleh organisasi pemberi layanan untuk memecahkan masalah konsumen
- ▶ Komplementer berarti melengkapi, bersifat menyempurnakan

Manajemen Pelayanan Kebidanan

- ▶ Pelayanan kebidanan komplementer ini bertujuan melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yg tidak bertentangan dengan nilai dan hukum di Indonesia
- ▶ Manajemen pelayanan kebidanan komplementer adalah proses penerapan ilmu dan seni untuk menyusun rencana, mengimplementasikan mengkoordinasi dan menyelesaikan aktivitas pelayanan kebidanan komplementer demi tercapainya tujuan pelayanan



PENGAWASAN

Penemuan dan penerapan cara dan peralatan untuk menjamin bahwa rencana telah dilaksanakan sesuai dengan yang ditetapkan

SUCCESS



DAFTAR ISI
Vol. 1 No. 2 2022

Prosiding Seminar Online dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Halaman Judul
Lembar Balik Halaman Judul
Susunan Panitia Pelaksanaan
Editorial Board Call for Paper
Reviewers
Kata Pengantar
Materi Narasumber
Daftar Isi

Daftar Isi Artikel

Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Khamidah, Ida Sofiyanti, Fera Aldania, Denok Pratiwi Putri, Hilma Tunisah, Indri Wulaningsih	484 - 493
Literature Review: Hubungan Pegetahuan Calon Pengantin Putri dengan Persiapan Kehamilan Widya Mariyana, Mudy Oktiningrum, Agnes Isti Harjanti	494 - 501
Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas dan pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum Siswati, Martinha Pinto, Vistra Veftisia	502 - 509
Pengabdian Kepada Masyarakat RT 03 RW 05 di Desa Pandak Sidoharjo Kabupaten Sragen Ameliana Friskia Rahmadini, Isri Nasifah, Monalisa, Roja'ah	510 - 517
Literatur Review : Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Anggita Fajariyani, Luvi Dian Afriyani, Andri Yani, Ivana Sika Yon, Maria Karmelia Wung Song, Valentina Brigita Dewi	518 - 523

Pengabdian Masyarakat pada Ibu Hamil, Nifas, Balita dan Catin yang Beresiko Tinggi di Desa Banaran Kabupaten Sragen 2022 Eys Novianti. S, Kartika Sari, Zumrotul Qomariyah, Dea Ayu Sartika, Putri Darwati	524 - 532
Implementasi Terapi Komplementer pada Praktik Komunitas di Desa Karangudi Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah Fitri Zulaikhah, Ari Andayani, Indri Aprilia, Susi Asmarah, Rahmawati	534 - 543
Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri Feny Marselina, Ida Sofiyanti, Adelena, Atika Rizki Suryani, Rina Pratiwi, Tiya Kariyani	544 - 556
Implementasi Asuhan Kebidanan Komunitas Akupresure, Pijat Oksitosin, Pengukuran KPSP, dan Perencanaan Kehamilan di Desa Masaran Kecamatan Masaran Ayu Silvia, Luvi Dian Afriyani, Ratni Lara Dini, Aulia Putri, Silvia Apriyelva	557 - 569
Literatur Review Hubungan Asupan Makanan dengan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil Linda, Ida Sofiyanti, Anggi, Clarisa Martila Cantika, Maria Pankrasia Koten, Yuni Fitria	570 - 581
Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin di Balikpapan dan Lampung Selatan Frisca Anggraeni Manik, Hapsari Windayanti, Anisa Indarti	582 - 589
Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Tentang Hubungan Seksual Pranikah Uci Nurmala, Hapsari Windayanti, Feni Noviyani, Ainun Mardiah ainun, Fitri Nuraeni KD, Kinanti	590 - 603
Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal di RB Ariyana 2022 Siti Ariyana, Luvi Dian Afriyani, Mi'anah	604 - 611
Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm II, III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang Eni Suarini, Rini Susanti, Siti Marwah Almaeka	612 - 617
Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir dengan Kejadian Ruptur Perineum Persalinan Normal Cici Angraini, Kartika Sari, Nurdiana, Desi Safitri, Bq Yulia Sri Aprian	618 - 625
Pengabdian Masyarakat pada Ibu dan Anak di Desa Ngebung Nur Fajri Idharuddin, Ari Widyaningsih, Agrace, Siti Aisyah, Lia Ida Farida	626 - 633
Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kemawi Kecamatan Sumowono	634 - 640

Malisa, Risma Aliviani Putri , Mila Elvi Ekayanti

- Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di Desa Kemawi** 641 - 649
Hanifah Khoeriah, Moneca Diah Listiyaningsih, Lisa Komalasari
- Pelatihan Pijat Bayi Sehat untuk Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi di Desa Kemawi** 650 - 659
Ucia Rorin, Isfaizah, Ratutriya
- Upaya Meningkatkan Produksi ASI Melalui Pijat Oksitosin** 660 - 665
Suliani Dano, Risma Aliviani Putri, Elvira A. Goncalves, Yunita T.Pidhi
- Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Dismenore pada Remaja dengan Teknik Yoga** 666 - 671
Oni Elena, Heni Hirawati, Ilya Wanawati
- Pelatihan Kader Posyandu Remaja di Kelurahan Manuaman Kecamatan Atambua Selatan Kabupaten Belu** 672 - 678
Maria Isabella Fernandez, Heni Hirawati Pranoto, Yovita Kai Buti, Trivosa B.Mali
- Acuyoga untuk Mengurangi Nyeri atau Sakit Kepala** 679 - 685
Rini Septianasari, Ida Sofiyanti, Ikka Bella Seftiyani
- Studi Literature Penyebab Anemia pada Ibu Hamil Trimester III** 686 - 695
Yuli Nur Asiyah, Hapsari Windayanti, Asraria Arsfandi, Hartini, Intan Permata Sari, Siti Aisyah
- Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah** 696 - 707
Kusuma Intan Setianing Fifit, Ida Sofiyanti, Vivin mustika, Cinta Nashita, Diens Nanda Ela Permana, Fathul Mujahidah, Tesa Dwiputri Rahmadhani
- Penyuluhan tentang Pijat Bayi untuk Meningkatkan Durasi dan Frekuensi Menyusu pada Bayi** 708 - 714
Ulya Sesa Febriani, Ari Widyaningsih, Nurlaela
- Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri** 715 - 722
Liya Ishlahul Afiyah, Masruroh, Irma Ismawati
- Penggunaan KB Implant Progestin terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB** 723 - 729
Akhid Suraiya, Hapsari Windayanti, Arina Manasika Pridanti Rimbawati, Avisha Ladyana Fitri, Pirawati, Uli Che Agutine
- Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah** 730 - 739
Emiliana, Ida Sofiyanti, Prisma Linda, Naila Duriyatul Chusna, Yulianti, Asti Puspita

Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Amanda Putri, Hapsari Windayanti, Herlina Sri Komala Dewi, Melna, Nugraheni Latifah, Yance Kristiani Lodo	740 - 751
Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang Hasmawati, Wahyu Kristiningrum, Hanis Permayanti	752 - 757
Literatur Review :Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Eva Putrianingsih, Hapsari Windayanti, Lailatul Farihah, Lilis Suryani, Diana Rosanti, Annisa	758 - 767
Pengaruh Teknik Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Mil'atul Amaniyah, Ida Sofiyanti, Agan Sridewi, Hermalia Andra Ristanti, Kiki Wahyuni, Cici Priskila, Mega Nasanova	768 - 777
Literature Review Hubungan Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI Dian Wahyuni, Luvi Dian Afriyani, Selvia, Aninda Nur Sinto Putri, Selviani, Anis Eka Rahayu	778 - 785
Optimalisasi Kesehatan Masyarakat pada Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas dan Catin di Desa Ketro Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen Onesima Yolla H, Ida Sofiyanti, Maria Skolastika K, Tri Retno Wati, Anis Farida	786 - 799
Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di PMB Ramah Restiani dan PMB Ratna Komala Sari Sutirah Warnoto, Ninik Christiani, Oktaviani Lilis	800 - 805
Implementasi Pengabdian Masyarakat di Desa Jambeyan Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen Nur Layla Fajrianti, Wahyu Kristiningrum, Sartika Apriani, Shandy Kusumawardhani	806 - 818
Alternative Terapi Stimulasi Kulit dengan Nyeri Persalinan Isri Nasifah, Robiyatul Adawiyah	819 - 826
Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Elis Widyawati, Kartika Sari	827 - 834
Pendidikan Kesehatan Tentang Tablet Tambah Darah dan Anemia pada Ibu Hamil di RW 06 Kelurahan Angke Sulistiyani, Vistra Veftisia	835 - 842
Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Saradan Kecamatan Karangmalang Kriska Afri Juliandari, Heni Hirawati Pranoto, Agnes Bien, Yunita Santi Lalo, Indah Nurmala Sari	843 - 848

Literatur Review : Efektifitas Penatalaksanaan Cemas dan Nyeri Persalinan dengan Teknik Hypnosis	849 - 856
Mudy Oktiningrum, Widya Mariyana, Agnes Isti Harjanti	
Pemberian ASI ada Ibu Bersalin Seksio Sesaria dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram	857 - 865
Nurul Hikmah Annisa	
Implementasi Asuhan Pranikah, Hamil, Nifas, Balita pada Praktik Komunitas di Desa Jenar Kecamatan Jenar Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah	866 - 873
Heni Mardalena, Moneca Diah Listiyaningsih, Yosi Febri Kurnia D.P.R, Uli Amri Ma'rifah	
Pijat Perineum untuk Mengurangi Resiko Terjadinya Robekan pada Jalan Lahir Ibu Hamil Tm III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang	874 - 879
Nur Halimahi, Widayati, Gita Tilana Gita	
Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Sikap Seksual Remaja Putri di Desa Kalibening, Sukoharjo, Wonosobo	880 - 885
Nurohmah, Rini Susanti	
Literatur Review Hubungan Usia dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi	886 - 891
Oksi Trijayanti, Luvi Dian Afriyani, Heni Rusmayani, Uswatun Khasanah, Andy Ulmi, Nelly Angriani	
Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri pada Persalinan	892 - 901
Anggraini Khoirum Ningdiah, Kartika sari, Ayu Fitria Ningsih, Lussy Iskandiani, Clara Lawra	
Pencegahan dan Penanganan Stunting di Kelurahan Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemasang	902 - 917
Grahita Ayu Mumpuni, Ida Sofiyanti	
Literatur Review: Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR	918 - 931
Uswatun Hasanah, Kartika Sari, Linda Anggraini, Nursuci Khairunisa, Diana Risky Amanda, Dewi Setiawati	
Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor	932 - 938
Dania Aprilia, Cahyaningrum, Putri Cahya	
Edukasi Pijat Common Cold dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di UPTD Puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu	939 - 945
Kristina Luruk Bria, Ida Sofiyanti, Rambu Lika Yuliana, Yovita Paru Mali	

Studi Literatur Review Tentang Faktor- Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian BBLR Atika Budiarti, Kartika Sari, Eny Ruth Sinaga, Maiyanisa, Rifqi Roshifah	946 - 957
Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum Lestari Sukma Abdiyanti, Ari Andayani	958 - 962
Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Ni Nengah Susilawati, Widayati	963 - 971
Implementasi Pengabdian Masyarakat di Dusun Nyamplung Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo Agel Noer Khotijah, Wahyu Kristiningrum	972 - 979
Pendidikan Kesehatan Remaja Putri Luar Sekolah Tentang Cara Mengatasi Dismenorrhoe (Nyeri Haid) di Kelurahan Fatubeno - Kabupaten Belu - Provinsi NTT Maria Beata Aku, Eti Salafas, Yosefina Lin, Etilia Abuk	980 - 985
Prenatal Yoga di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila Nur Azizah, Heni Setyowati, Gusliyana	986 - 994
Edukasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Hamil Elpina Ripka Yudi, Ari Andayani, Fazida Ayu	995 - 999
Pelaksanaan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil, Nifas, Balita pada Pengabdian Masyarakat Desa Mojokerto Margita Widi Esti, Vistra Veftisia, Syahrianti, Wahyu Hastuti Utami	1000 - 1014
Penyuluhan tentang Common Cold dan Pijat Common Cold dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi/Balita Dita Sintama, Isri Nasifah, Dietha Meidia Puspitasari	1015 - 1021
Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan Lalita Mafudiah, Yulia Nur Khayati, Riska Susanti	1022 - 1028
Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum Ana Sulisnani, Luvi Dian A, Andini Setyo Utami, Nabila Nurlaila Fatonah, Vera Septiani, Natalia Ice	1029 - 1038

Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Khamidah¹, Ida Sofiyanti², Fera Aldania³, Denok Pratiwi Putri⁴, Hilma Tunisah⁵, Indri Wulaningsih⁶

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
khamiidah@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, feraaldania178@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, denokpratiwiputri009@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hilmatunisah@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, indriwulaningsih@gmail.com

Korespondensi Email : khamiidah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Acupressure

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain that most often occurs in women. Dysmenorrhea is not a disease, but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interferes with women's activities, and often affects school-age teenagers because it causes disruption of daily activities that encourage sufferers to go to the doctor or come to the midwife. Management of menstrual pain can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological therapy is acupressure. Acupressure is known as one of the traditional Chinese therapeutic methods for healing dysmenorrhea by using massage techniques on the meridian points of certain body parts. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of acupressure therapy to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. The article search method uses Google Scholar and Pubmed to find articles according to the inclusion and exclusion criteria, then a review is carried out. Based on the results of a literature review from 5 journals, it was stated that Ha or the alternative hypothesis was accepted. With the effect of acupressure therapy on dysmenorrhea pain which has decreased, the results show that there is an effect of acupressure therapy to reduce dysmenorrhea pain. The conclusion of this study is the provision of acupressure therapy by giving massage to specific points of the body

(energy flow lines or meridians) to reduce pain. There are 12 meridians and 2 special points in the body that are commonly used to help produce endorphins in the brain which can help reduce menstrual pain.

Abstrak

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan ke dokter atau datang ke bidan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologis adalah akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Tujuan literature review ini untuk mengetahui efektivitas terapi akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Metode pencarian artikel menggunakan dari google scholar dan pubmed untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. Berdasarkan hasil literature review dari 5 jurnal yang dinyatakan bahwa Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh acupressure terhadap penurunan nyeri disminor. Teknik acupressure dapat dijadikan sebagai salah satu metode pengurangan nyeri disminor yang dapat dilakukan sendiri oleh remaja, mudah dan tidak membutuhkan biaya.

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh bekerjanya organ reproduksi serta munculnya beberapa kejadian seperti pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis (Alatas dan Larasati, 2016). Masa pubertas pada wanita dapat ditandai dengan menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik tiap bulan selama masa usia produksi (Marlina, 2012). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah. Masalah yang biasa dirasakan saat haid seperti menstruasi tidak teratur, menoragia, serta nyeri saat haid. Dari beberapa keluhan tersebut, yang paling sering dikeluhkan oleh remaja

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

yaitu nyeri haid dengan persentasi 60%-90% dan menjadi alasan ketidakhadiran saat sekolah serta berkurangnya produktifitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

Menurut Murtiningsih dan Karlina (2014) dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanthi, 2015).

Dismenore dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarche dan berlanjut hingga usia 20-an. Dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarche dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Dewi, 2012). Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres hangat, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, akupresur dan lain-lain.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan pada titik tertentu tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri. Terdapat 12 aliran meridian dan 2 titik istimewa pada tubuh yang umum digunakan. Pada penelitian ini akan dilakukan kombinasi penekanan pada titik Taichong (LR3) yang merupakan titik pada aliran meridian hati dan titik Yintang yang merupakan titik istimewa.

Dari latar belakang diatas alasan penulis melakukan literatur review karena belum banyak remaja yang mengetahui penanganan dismenorea secara nonfarmakologi contohnya dengan pemijatan akupresure serta seiring perkembangan sudah banyak yang meneliti tentang akupresur sehingga penulis tertarik untuk mereview apakah penelitian yang sudah banyak dilakukan sesuai dengan teori yang ada mengenai akupresur pada menurunnya nyeri dismenore primer.

Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literatur review) yang menggali tentang pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. Literature review merupakan studi sekunder yang berasal dari studi literature review yang di kenal pada riset riset medis. Studi literature review adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua literature yang tersedia dan relevan yang berkaitan dengan pertanyaan peneliti yang di amati kegunaan systematic literature review untuk meringkas bukti yang ada tentang topik, mengidentifikasi dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya (Fauzi, dkk 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2010 sampai tahun 2021. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 5 artikel yang

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

dapat diakses fulltext dalam format pdf. Langkah dalam melakukan literatur review menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and write the review.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci akupresure untuk nyeri haid remaja putri. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Vira Aztiza, Triana Andriyani, Retno Widowati Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah RW.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung	Quasi experiment design dengan rancangan non equivalent control group yaitu rancangan penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan kelompok kontrol yang serupa tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama dengan jumlah sampel 40 responden. Data dianalisa menggunakan uji Paired Sample T-test dan Independen Sample T-test dengan menggunakan SPSS.	Hasil uji statistik Paired Sample T-test didapat nilai p-value =0,000 < 0,005. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan pada intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Dari hasil uji statistik Independen Sample T-test pada kelompok perlakuan didapat nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri dismenore pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil uji statistik Independen Sample T-test pada kelompok kontrol didapat nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,068>0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol
2	Siti Husaidah, Suci Ridmandhanti, Larince Ladulima Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020	Jenis penelitian kuantitatif desain quasy eksperimen pendekatan one group pretest-posttest dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling menggunakan 100 responden pada tanggal 20 April sampai dengan 21 Juni 2020. Data diperoleh dari kuesioner dan diolah menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil analisa data menggunakan uji Wilcoxon dua sampel tidak berpasangan (Independent samplet-test) menghasilkan nilai p Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri dismenore pre test dan post test kelompok perlakuan. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			1,000 ($p>0,05$), yang berarti H_0 diterima sehingga diperoleh tidak terdapat perubahan yang signifikan antara perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol.
3	Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan desain pre-test post-test control group design. Sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 55 orang responden yang terbagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 28 responden dan kelompok kontrol sebanyak 27 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann withney	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri sebesar 0,93 point pada kelompok eksperimen dan 0,15 point pada kelompok kontrol, serta terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan dengan p value $0,033 < \alpha$ 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah akupresur kombinasi titik Taichong (LR3) dan Yintang yang dilakukan pada fase lutheal dan menstruasi dapat berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri haid remaja
4	Yeliz Dincer, Umran Oskay The Effect of Acupressure Applied to Sanyinjiao (SP6) on Primary Dysmenorrhea	The research team design a randomized trial. The study took place at the Health Services Vocational at School at Duzoe Universityin Duzoe Turkey. The student in the acupressure and placebo group have been followed up for a total of four cycle. Paerticipants were 67 studentwith dysmenorrhea, who were studying business administration at the university between October 2016 and January 2018.	In the VAS, the severity was lower in the acupressure group than in the control group. On the BPI, the score was lower and caused less pain in the acupressure group than in the control group. In addition, both groups were satisfied with the practice. Acupressure can be used as an effective and reliable method for managing primary dysmenorrhea
5	Neda Mirbagher-Ajorpaz, Mohsen Adib-Hajbaghery, Fatemeh Mosaebi	A randomized controlled pre and post-test design was employed to verify the effects of SP6 acupressure on dysmenorrhea. A total of 30 young college female student with primary dysmenorrhea were randomly allocated to intervention ($n = 15$) and control ($n = 15$) groups . using a Visual Analog Scale.	Significant differences were observed in the scores of dysmenorrhea between the two groups immediately after (3.50 ± 1.42 vs. 5.06 ± 1.43 , $p = 0.004$) and also 3 h after treatment (1.66 ± 1.98 vs. 4.80 ± 1.37 , $p = 0.000$). Acupressure on the SP6 meridian can be an effective non-invasive nursing intervention for alleviating primary dysmenorrhea and its

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			effects last for 3 h post-treatment.

Pembahasan

Tujuan dilakukan Literature Review untuk mengetahui efektivitas terapi akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Dilihat secara keseluruhan hasil Review dari kelima artikel menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan terapi akupresur. Berdasarkan hasil dari kelima artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi terapi akupresure memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Remaja adalah penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh bekerjanya organ reproduksi serta munculnya beberapa kejadian seperti pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, *menarke*, dan perubahan psikis (Alatas dan Larasati, 2016).

Masa pubertas pada wanita dapat ditandai dengan menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik tiap bulan selama masa usia produksi (Marlina, 2012). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah. Masalah yang biasa dirasakan saat haid seperti menstruasi tidak teratur, *menoragia*, serta nyeri saat haid. Dari beberapa keluhan tersebut, yang paling sering dikeluhkan oleh remaja yaitu nyeri haid dengan persentasi 60%-90% dan menjadi alasan ketidakhadiran saat sekolah serta berkurangnya produktifitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanti, 2015).

Dismenore dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarke dan berlanjut hingga usia 20-an. Dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarke dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Dewi, 2012).

Hal ini didukung oleh penelitian Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa produksi *prostaglandin* yang berlebihan pada *endometrial* selama *lutheal* merupakan dugaan penyebab dari nyeri haid. Terjadinya nyeri haid yaitu pada fase *poliferasi* menuju fase *sekresi* terjadi peningkatan berlebihan kadar *prostaglandin* di *endometrium* yang dapat menyebabkan kontraksi *miometrium* sehingga terjadi iskemik dan diikuti dengan penurunan kadar *progesteron* pada akhir fase *lutheal*. (Hasanah, 2010)

Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorea antara lain nyeri pada perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung dan bahkan dapat menyebabkan pingsan Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penanganan dismenore dapat

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Pada terapi farmakologi penderita biasanya menggunakan obat analgetik atau pereda nyeri. Obat yang biasa digunakan seperti asam mefenamat, ibuprofen, aspirin, paracetamol, diklofenak dan lainnya dimana obat tersebut dapat berefek pada gangguan saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi terhadap mukosa lambung serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Rustam, 2013). Penggunaan obat analgetik dalam jangka waktu panjang akan berdampak buruk pada kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan nyeri haid secara non- farmakologi dimana menurut Ningsih (2011), terapi non-farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat- obatan. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres hangat, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, akupresur dan lain-lain.

Hal ini didukung oleh penelitian Vira Aztiza, Triana Andriyani, Retno Widowati (2021) yang menjelaskan bahawa secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri adalah umur (Potter & Perry, 2013). Usia *menarche* dapat mempengaruhi nyeri haid yang dirasakan oleh wanita. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa Perbedaan umur dapat mempengaruhi bagaimana respon anak-anak dan orang dewasa dalam menghadapi nyeri. Menurut Wong, dkk (2011) remaja terbagi atas 3 subfase yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-20 tahun. Usia *menarche* dapat diklasifikasikan dalam beberapa tahap yaitu dini (<12 tahun), normal (12-14 tahun), dan lambat (>14 tahun) (Proverawati, 2009). Nyeri haid dapat terjadi setelah 12 bulan atau lebih pasca *menarche*. Nyeri dapat dirasakan pada saat sebelum atau saat menstruasi dan biasanya terbatas di perut atau bahkan merambat ke pinggang dan paha (Judha, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Siti Husaidah, Suci Ridmandhanti, Larince Ladulima menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore.

Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, & LR3-LV3 berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan *Yin* dan darah, hati, dan ginjal, sehingga pada kelompok perlakuan mengalami perubahan nyeri dismenore. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan pada titik tertentu tubuh (garis aliran energi atau *meridian*) untuk menurunkan nyeri. Terdapat 12 aliran meridian dan 2 titik istimewa pada tubuh yang umum digunakan. Pada penelitian ini akan dilakukan kombinasi penekanan pada titik *Taichong* (LR3) yang merupakan titik pada aliran meridian hati dan titik *Yintang* yang merupakan titik istimewa.

Secara empiris akupresur dapat membantu produksi *endorphin* pada otak yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Hartono dalam Ridwan, 2015).

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

Pijatan pada titik *meridian*, yang ditransmisi melalui serabut syaraf besar ke *formatio reticularis, thalamus* dan sistem *limbik* akan melepaskan *endorphin* dalam tubuh yang dapat menurunkan nyeri (Widyaningrum, 2013). *Endorphin* yang dihasilkan oleh hipotalamus berperan sebagai analgesik alami pada tubuh, memblokir reseptor nyeri ke otak serta dapat menimbulkan perasaan nyaman. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 55 responden, sebagian besar responden berumur 6 tahun dengan jumlah 24 orang responden (43,6%). Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 13 responden (23,6%), serta mayoritas responden tidak ada melakukan penanganan nyeri (36,4%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khamidah, Luvi Dian Afriyani, Hilma Tunisah, Yuni Fitria, dan Yuni Wahyu Astuti (2022) dengan judul “Promosi Kesehatan Penanganan *Dismenorea* dengan Terapi Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting Kecamatan Jambu” dengan jumlah responden 12 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Didapatkan hasil sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi dengan pemberian kuesioner pretest dan posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum edukasi 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Setelah edukasi didapatkan hasil seluruh responden atau 12 remaja putri (100%) memiliki pengetahuan baik.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika didapatkan hasil perbandingan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan yang berbeda pada kedua kelompok, dimana pada kelompok eksperimen sebesar 0,93 ($p \text{ value} < \alpha$) dan sebesar 0,15 poin pada kelompok kontrol ($p \text{ value} > \alpha$). Sedangkan pada perbandingan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan jika dilakukan pada fase *lutheal* dan fase menstruasi ($p \text{ value} < \alpha$).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil literature review dari 5 artikel, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja adalah akupresur. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan terapi akupresur mengalami penurunan yang signifikan. Saran untuk praktisi kesehatan yaitu perawat, bidan dan dokter diharapkan bisa menerapkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenore.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Astiza, Vira, dkk. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung*. Journal for Quality in Women's Health Vol. 4No. 1 Maret2021| pp. 94–103p-ISSN: 2615-6660 | e-ISSN: 2615-6644 DOI: 10.30994/jqwh.v4i1.109.
<https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/109/94>

Dewi, N. S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Riha.

Efriyanthi, dkk. (2015). *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point terhadap Intensitas*

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswa Semester VIII Progra Studi Keperawatan. Coping Ners Jurnal. ISSN: 2303-1298.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681/10506>

Fitria, & Arinal Haqqattiba'ah. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri.* Jurnal Ners dan Kebidanan 2020;7(1):073–81.
<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/download/455/pdf>

Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenore Pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru.* Tesis. FIK UI.

Hasanah, dkk. (2020). *Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja.* Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/9226>

Husaidah, Siti, dkk. (2021). *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020.* Jurnal Sehat Mandiri, Volume 16 No 1 Juni 2021 p-ISSN 19708-8517, e-ISSN 2615-8760.
<https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/download/328/85>

Khamidah, Afriyani, L.D., Tunisah, H., Fitria, Y., Astuti, Y.W. (2022). *Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Terapi Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting Kecamatan Jambu.* Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Volume 1 Nomor 1 Juni 2022.

Larasati, & Faridah Alatas. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.* Majority, Volume 5, Nomor 3, September 2016.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>

Marlina E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.* Disertasi. Padang: Universitas Andalas.

Natalia, dkk. (2020). *Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang.* JSK, Volume 5 Nomor 3 Maret Tahun 2020.
https://journal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/viewFile/28772/13618

Walidaini, Rahmatiwi, dkk. (2022). *Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru.* Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol. 7 No.1 Juni 2022.
<https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/download/787/484>

Yuniati, Mely, dkk (2019). *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Dismenore Pada Remaja SMP.*
<http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/download/575/484>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Zulia, Abel, dkk. (2017). *Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea*. Jurnal Persat Perawat Nas Indonesia. JPPNI Vol.02/No.01/April-Juli/2017.
<http://www.jurnalppni.org/ojs/index.php/jppni/article/download/78/31>

Literature Review: Hubungan Pegetahuan Calon Pengantin Putri dengan Persiapan Kehamilan

Widya Mariyana¹, Mudy Oktiningrum², Agnes Isti Harjanti³

¹Stikes Telogorejo, widya_mariyana@stikestelogorejo.ac.id

²Stikes Telogorejo, mudy@stikestelogorejo.ac.id

³Stikes Telogorejo, Agnes@stikestelogorejo.ac.id

Korespondensi Email: widya_mariyana@stikestelogorejo.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Kata Kunci : Calon
Pengantin, Persiapan
Kehamilan, Status Gizi,
Pola Hidup Sehat,
Sumber Informasi

*Keywords: Prospective
Bride, Preparation for
Pregnancy, Nutritional
Status, Healthy Lifestyle,
Information Source*

Abstract

Bride-to-be is a strategic target group in efforts to improve health before pregnancy. Preparation for pregnancy, especially in terms of preparing for health, especially related to nutrition, exercise, habits that can interfere with pregnancy, such as smoking, drinking alcohol, environmental pollution and reducing stress. If pregnancy is not prepared for the mother, it will result in the mother's weight not increasing, anemia, infection, prolonged labor, bleeding, LBW, and even the mother and the fetus experience death. The purpose of this study was to determine the relationship between the knowledge level of the bride and groom and the preparation for pregnancy based on nutritional status, healthy lifestyle, and sources of information. The method used is a literature review which tries to dig up more information about matters that influence the knowledge of the prospective bride and groom about healthy pregnancy preparation. , literature study of other printed books with a total of 1 book. Poor nutritional status, unhealthy lifestyles and poor information sources have the potential for fetal development during pregnancy. The results of this study also show that there is a relationship between the level of knowledge of the bride and groom and preparation for pregnancy who have good nutritional status, adequate healthy lifestyle with good sources of information.

Abstrak

Calon pengantin merupakan kelompok sasaran yang strategis dalam upaya peningkatan kesehatan masa sebelum hamil. Persiapan kehamilan terutama dalam hal menyiapkan kesehatannya, khususnya terkait nutrisi, olahraga, kebiasaan yang dapat mengganggu kehamilan misal merokok, minum-minuman keras, polusi lingkungan dan mengurangi stres. Apabila Kehamilan tidak dipersiapkan pada ibu akan mengakibatkan berat badan ibu tidak bertambah, anemia, infeksi, persalinan lama, perdarahan, (Bayi Baru Lahir Rendah) BBLR, bahkan ibu dan janin mengalami kematian. Tujuan

penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan calon pengantin putri dengan persiapan kehamilan berdasarkan status gizi, pola hidup sehat, dan sumber informasi. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur (Literature Review) yang mencoba menggali lebih banyak informasi mengenai hal-hal yang mempengaruhi pengetahuan calon pengantin tentang persiapan kehamilan yang sehat. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 5 jurnal, studi kepustakaan buku cetak lainnya dengan jumlah 1 buku. Status gizi yang kurang, pola hidup yang tidak sehat dan sumber informasi yang kurang baik akan berpotensi untuk terjadi perkembangan janin selama kehamilan. Hasil penelitian ini juga meunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan calon pengantin dengan persiapan kehamilan yang memiliki status gizi yang baik, pola hidup sehat yang cukup dengan sumber informasi yang baik.

Pendahuluan

Calon pengantin merupakan kelompok sasaran yang strategis dalam upaya peningkatan kesehatan masa sebelum hamil. Menjelang pernikahan, banyak calon pengantin yang tidak mempunyai cukup pengetahuan dan informasi tentang kesehatan reproduksi dalam berkeluarga, sehingga setelah menikah kehamilan sering tidak direncanakan dengan baik serta tidak di dukung oleh status kesehatan yang optimal. Hal ini tentu saja dapat menimbulkan dampak negatif seperti adanya resiko penularan penyakit, komplikasi kehamilan, kecatatan bahkan kematian ibu dan bayi. Pemberian komunikasi informasi dan edukasi tentang kesehatan reproduksi kepada calon pengantin sangat diperlukan untuk memastikan setiap calon pengantin mempunyai pengetahuan yang cukup dalam mempersiapkan kehamilan dan keluarga yang sehat. Kemenkes RI, 2018

Angka Kematian Ibu di Indonesia termasuk tinggi diantara negara-negara ASEAN. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Data ini merupakan acuan untuk mencapai target AKI sesuai Sustainable Development Goals yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes, 2015). Sebagian besar kematian ibu tersebut disebabkan oleh penyebab langsung, yaitu perdarahan, infeksi, eklamsia, persalinan lama dan abortus, serta komplikasi abortus. Sebagian besar komplikasi kehamilan ini dapat dicegah dengan melakukan persiapan pra konsepsi. Kemenkes RI, 2018

Pemerintah telah melakukan upaya untuk memberikan bekal bagi calon pengantin dengan memberikan pendidikan pranikah yang disebut kursus calon pengantin. Dasar hukum utama pelaksanaan kursus catin adalah peraturan Direktur Jendral Bimbingan Masyarakat Islam Departemen Agama Republik Indonesia Nomor DJ.II/491 tahun 2009 tentang Kursus Calon Pengantin. Materi yang diberikan diantaranya fiqh munakahah, UU Perkawinan Nomor 1 tahun 1974, keluarga sakinah, rumah tangga ideal dan reproduksi sehat.

Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pula pada kondisi janin yang dikandung, persiapan kehamilan adalah Hal-hal yang perlu dipersiapkan sekitar tiga sampai empat bulan sebelum kehamilan seperti status gizi, kadar hemoglobin dan imunisasi Tetanus Toxoid (TT). Selain itu akan dilakukan skrining penyakit-penyakit seperti penyakit infeksi yang berisiko menularkan pada janinnya

misalnya Hepatitis, HIV, Toxoplasma dan Rubella), penyakit yang dapat diperberat dengan kondisi kehamilan misalnya diabetes Mellitus, epilepsi, penyakit jantung, penyakit paru hipertensi kronis Melalui konseling persiapan pada masa calon pengantin atau pada masa prakonsepsi diharapkan dapat membantu dan mendeteksi secara dini dan dapat memecahkan masalah yang ada pada calon pengantin itu sendiri seperti Pengukuran status gizi pada caten dapat digunakan untuk mengetahui apakah caten mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) atau tidak, kadar hemoglobin kurang dari 11 gr% menyebabkan seorang caten didiagnosa menderita anemia, Imunisasi Tetanus Toxoid (TT) diberikan kepada seorang perempuan yang akan menikah untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi. *Pantikawati, Saryono. 2012.*

Sangatlah penting menyiapkan kehamilan terutama dalam hal menyiapkan kesehatannya, khususnya terkait nutrisi, olahraga, kebiasaan yang dapat mengganggu kehamilan misal merokok, minum-minuman keras, polusi lingkungan dan mengurangi stress. Kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan sangat bermanfaat untuk mencegah malnutrisi, menyiapkan tubuh pada perubahan – perubahan pada saat hamil, mengurangi stress dan mencegah obesitas, mengurangi risiko keguguran, persalinan premature, berat bayi lahir rendah dan kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat kehamilan. Dampak apabila Kehamilan tidak dipersiapkan pada ibu mengakibatkan berat badan ibu tidak bertambah secara normal, anemia, terkena penyakit infeksi, persalinan lama, perdarahan, BBLR, bahkan kematian pada ibu & janin.

Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti dapat membuat rumusan masalahnya adalah bagaimanakah hubunganTingkat Pengetahuan Calon Pengantin Putri dengan Persiapan Kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan calon pengantin dengan persiapan kehamilan.

Metode

Penelitian ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literature Review*) yang mencoba menggali lebih banyak informasi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pengetahuan calon pengantin dengan persiapan kehamilan. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi data base yang digunakan kriteria inklusi dan eksklusi dari data yang diambil database. Studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi bentuk jurnal penelitian, dengan menggunakan kata kunci pengetahuan dan persiapan kehamilan. Jenis penelitian adalah *literatur review*, menggunakan database yang berupa Pubmed, dan *Google Scholar*. Beberapa artikel ditemukan kemudian ditentukan dengan studi kepustakaan didapatkan 5 jurnal, dan buku cetak lainnya dengan jumlah 1 buku.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Jurnal berdasarkan Judul, Metode Penelitian dan Hasil Penelitian

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Gita Kostania, Ade Lydiana, Sri Yusnita. Pengembangan Booklet Pranikah sebagai media informasi dalam pelayanan Kesehatan untuk Calon Pengantin.	Research and Development (R&D)	Hasil uji validasi produk booklet dari ahli materi sebesar 88.33% dengan kategori sangat valid, ahli media sebesar 85.00% dengan kategori valid. Hasil uji pendahuluan dari calon pengguna sebesar 69.72% dengan kategori cukup valid. Adapun hasil uji coba pada calon pengantin ($t=7.340$; $CI95\%$ 1.736-3.098; $p<0.001$). Dengan demikian

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		ada beda pengetahuan responden sebelum dan sesudah konseling menggunakan booklet pranikah.
Umu Qonitun, Mariyatul Qiftiyah, Erna Eka Wijayanti Hubungan Pendidikan dan kerja dengan kepatuhan pemeriksaan Kesehatan pranikah pada valon perempuan	Cross Sectional	dari 44 CPW dihitung uji statistic chi square didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar $p = 0,003$ sehingga lebih kecil dari nilai alfa = 0,05 ($p = 0,003 < \alpha = 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Hubungan Pendidikan, Pekerjaan dan Kepatuhan Pemeriksaan Kesehatan Pra Nikah Di Puskesmas Plumpang Kabupaten Tuban. Terdapat hubungan Pendidikan, pekerjaan dan kepatuhan pemeriksaan kesehatan
Meda Yuliani, Mulyati, Mamay maesaroh Efektifitas Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Calon Pengantin (CATIN) Dalam Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan	Cross Sectional	bahwa ada kenaikan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada pasangan calon pengantin setelah dilakukan pemberian komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), Hasil dari perhitungan menggunakan rumus Wilcoxon signet rank tes , sebelum dan sesudah menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan rata – rata sebelum 1,1512 dan sesudah menunjukkan nilai rata-rata 1,0000, Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000 < dari nilai alpha (0.05). Seluruh responden memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan pemberian Komunikasi, Informasi dan edukasi (KIE) pada pasangan calon pengantin. Kemudian bahwa pemberian KIE tersebut efektif dalam peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi dalam upaya persiapan pernikahan dan kehamilan pada pasangan calon pengantin.
Dewi susanti, Yefrida Rustam, Alsri Windra Doni	quasy eksperimen	penelitian terhadap 38 calon pengantin menunjukkan bahwa 31,6% responden

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin		berpengetahuan rendah sebelum pendidikan pranikah dan 97,4% berpengetahuan tinggi setelah pendidikan pranikah, 76,3% bersikap negative sebelum pendidikan pranikah. Ada pengaruh pendidikan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin (p value 0,001 dan 0,013) Kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Padang Tahun 2017.
Sutari Oktaemilianti, Megayana Yessy Mareta, Arista Apriani Pengaruh Skrining Pranikah Komprehensif Terhadap Persiapan Kehamilan	Nonequivalent Control Grup Design	hasil penelitian terdapat pengaruh skrining pranikah komprehensif terhadap perilaku persiapan kehamilan di wilayah Puskesmas Senaning Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. Hasil peningkatan perilaku catin untuk pretest dan posttest terhadap pengaruh skrining pranikah komprehensif terhadap perilaku tentang persiapan kehamilan terdapat selisih mean rank 2.5 dan nilai p- value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Didapatkan hasil penelitian responden kelompok eksperimen memiliki perilaku yang baik sesudah diberikan intervensi skrining prakonsepsi dengan nilai Sum Of Rank 1650.00, sedangkan kelompok kontrol dengan nilai hasil sum of rank 561.00, dengan nilai signifikan p-value $0.000 < 0,05$

Strategi yang tepat untuk melakukan pendidikan pranikah tentang persiapan kehamilan pertama pada calon pengantin putri berdasarkan status gizi, pola hidup sehat, sumber informasi. Selain hal-hal tersebut yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan calon pengantin putri yaitu keterbatasan fasilitas yang mendukung saat dilakukan pendidikan pranikah dan brasa ketidakingintahuan calon pengantin putri tentang persiapan kehamilan. Selain itu di harapkan calon pengantin putri untuk berperan katif dalam mencari informasi tentang persiapan kehamilan agar menambah pengetahuan calon pengantin putri yang kurang baik. Jika hanya pasif saja maka akan berdampak kurang baik pada tingkat

pengetahuan mereka. Bagi calon penganti putri yang telah mempunyai pengetahuan baik harus selalu dipertahankan dan diingat materi-materi yang telah diberikan sebelumnya.

Keterkaitan status gizi dengan persiapan kehamilan sangat diperlukan. Berdasarkan hasil penelitian menurut Almaister (2012) bila tubuh memperoleh cukup zat gizi dan digunakan secara efisien maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan Kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ningrum (2018) menurut asumsi penulis status gizi pra hamil berhubungan erat dan memiliki pengaruh yang besar terhadap berat badan dan Panjang badan bayi baru lahir. Status gizi pra hamil berpengaruh 88% terhadap berat badan dan Panjang badan bayi baru lahir.

Pola Hidup Sehat merupakan salah satu hal penting untuk mendukung persiapan kehamilan yang matang. Menurut Anne (2011) pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain pola makan, istirahat dan olahraga. Pola makan, pola istirahat dan pola olahraga juga sangat mempengaruhi kesehatan tubuh, jika pola hidup tidak baik akan sangat banyak penyakit yang akan datang menghampiri bahkan saat hamil nanti apabila pola hidup tidak sehat tetap terjaga maka akan sangat banyak resiko terjadi baik pada ibu maupun calon bayinya nanti resiko tersebut. Keterkaitan pola hidup sehat dengan persiapan kehamilan sangat erat hubungannya karena kehamilan yang baik juga harus didukung oleh pola hidup yang sehat, maka dari itu merubah pola hidup menjadi sehat sejak masa remaja akan menjadi suatu kebiasaan yang baik sehingga saat hamil akan terbiasa dan membuat calon ibu serta bayi yang dikandungnya akan sehat dan sejahtera.

Calon ibu yang sudah mempunyai banyak bekal sumber informasi mengenai kehamilan yang baiktentunya calon ibu akan lebih merasa tenang dan menikmati masa kehamilannya dan menganggap bahwa semua perubahan yang terjadi masih dalam fase normal. Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Meningkatkan minat seseorang untuk mencari informasi dalam berbagai bentuk. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari teman sebaya, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs positif lewat internet.

Kesimpulan

Tingkat pengetahuan calon pengantin akan berhubungan dengan persiapan kehamilan, hal ini dipengaruhi oleh status gizi, pola hidup sehat, dan sumber informasi yang baik. Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik Ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Hal ini sangat berhubungan dengan pola hidup sehat dan sumber informasi yang baik, pola hidup sehat akan memepengaruhi segala aktifitas ibu hamil agar sehat ibu dan bayinya sedangkan pemilihan sumber informasi yang baik akan berpenagruh terhadap informasi-informasi yang penting yang dibutuhkan oleh ibu hamil dan janinnya.

Saran

Calon pengantin putri dalam mempersiapkan kehamilannya di harapkan melakukan pemeriksaan secara periodic ke puskesmas atau ke tenaga Kesehatan untuk mendapatkan bekal informasi yang baik sehingga dalam mempersiapkan kehamilan lebih matang, lebih tenang dan Bahagia sehingga ibu dan janin sehat. Untuk mengatasi hal tersebut disarankan agar calon pengantin agar bisa bekerjasama dengan bidan desa setempat atau dengan intitusi Kesehatan terdekat.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Daftar Pustaka

- Alimul, Hidayat A.A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- _____ (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. RinekaCipta
- _____ (2010). *Penelitian Kesehatan Tingkat Pengetahuan & Perilaku*. Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____ (2011). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidika (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Raksa.
- Chandranipapongse, W. & Koren, G., (2013). Preconception counseling for preventable risks . *Canadian Family Physician*, 59, hal : 147-159.
- Herizasyam. (2016). J Oktalia. Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor -faktor yang Mempengaruhinya . *Jurnal Ilmu dan Teknologi. Kesehatan*.
- Kurniasih. (2010). *Gizi Ibu Hamil* . Yogyakarta
- Kuswanti, Ina .(2014). *Asuhan Kebidanan* . Jakarta : Pustaka Pelajar
- Manuaba .(2012) . *Tanda Pasti Kehamilan* . Jakarta: EGC.
- _____ (2012). *Pengantar Kuliah Obstetri* . Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta :EGC
- Mubarak. (2011). *Pengetahuan*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta
- _____ (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pantikawati, Saryono. (2012). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)* .
- Riwidikdo, H. (2010). *Statistik Kesehatan* . Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Saifuddin, AB. (2010). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Silalahi, Ulber. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta

Williams, L. et al., (2012). Associations Between Preconception Counseling And Maternal Behaviors Before And During Pregnancy. *Maternal and Child Health Journal*, 16, pp.1854–1861

Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas dan pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum

Siswati¹, Martinha Pinto², Vistra Veftisia³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi Email: siswatiip@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Gizi Ibu Nifas, Pijat Oksitosin

Keywords: Health Education, Nutrition for Postpartum Mothers, Oxytocin Massage

Abstract

The postpartum period is considered a safe period because the baby has already been born. However, health problems are still common, including substandard breastfeeding, engorgement, mastitis, breast abscesses and sore nipples. From the data we get the problem that often arises is the substandard milk production. This is closely related to the lack of fulfillment of nutrition in postpartum mothers and the lack of knowledge about how to overcome this. Prevention can be done by providing health education to post partum mothers about the nutrition of postpartum mothers and complementary therapy in the form of oxytocin massage which can be done by health workers and it is better if it is done by the husband. The obstacle that is often faced is that there is still a tradition of abstinence from eating, namely postpartum mothers are not allowed to consume foods that are high in protein because according to the assumption of society if mothers eat foods high in protein it can cause the milk of postpartum mothers to become fishy and trigger vomiting in their babies. The husband's role is very important here in carrying out his role in making decisions and knowledge for postpartum mothers about this is also very important to facilitate milk production. In relation to this problem, the community service program provides a solution to increase post partum mothers' knowledge about postpartum mother nutrition and oxytocin massage. This activity was carried out to 16 post partum mothers who we visited one by one at their homes and began with an assessment of the knowledge of post partum mothers with a pre test related to postpartum mother nutrition and oxytocin massage then providing health education/counseling about postpartum mother nutrition and oxytocin massage. After that, a post test was carried out and the result was an increase in mother's knowledge after being given health education.

Abstrak

Masa nifas dianggap sebagai masa yang aman karena bayi sudah lahir. Namun, masih sering ditemui masalah kesehatan diantaranya ASI kurang lancar, engorgement, mastitis, abses payudara dan juga putting lecet. Dari data

yang kami dapatkan permasalahan yang sering timbul yakni produksi ASI yang kurang lancar. Hal ini berkaitan erat dengan kurangnya pemenuhan gizi pada ibu nifas dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi hal tersebut. Pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan terapi komplementer berupa pijat oksitosin yang bisa dilakukan tenaga kesehatan dan lebih baiknya bila dilakukan oleh suami. Kendala yang sering dihadapi adalah masih adanya tradisi pantang makan yaitu ibu nifas tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang tinggi protein karena menurut asumsi masyarakat bila ibu makan- makanan tinggi protein bisa menyebabkan ASI ibu nifas menjadi amis dan memicu muntah pada bayinya. Peran suami sangat penting disini dalam menjalankan perannya dalam mengambil keputusan dan pengetahuan bagi ibu nifas tentang hal tersebut juga sangat penting guna memperlancar produksi ASI. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Kegiatan ini dilakukan pada 16 ibu post partum yang kita datangi satu per satu dirumahnya dan diawali dengan penilaian pengetahuan ibu post partum dengan pre test yang berkaitan dengan gizi ibu nifas dan pijat oksitosin kemudian memberikan pendidikan kesehatan/ penyuluhan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Setelah itu dilakukan post test dan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir dan merupakan satu – satunya makanan sehat yang diperlukan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Namun demikian tidak semua ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau menggantikan dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2018).

Bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif memiliki kemungkinan 14 kali lebih kecil untuk meninggal dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui. Pemberian ASI yang optimal sangat penting sehingga dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak dibawah usia 5 tahun setiap tahunnya. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019 sekitar 41% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan WHO menargetkan setidaknya 50% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI Eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019). Data Profil Kesehatan Indonesia, cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2018 sebesar 68,74 % (Kemenkes, 2019).

Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ini sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI sejak awal masa menyusui. Produksi ASI yang belum lancar pada awal masa menyusui ini merupakan salah satu masalah yang berperan penting dalam mempengaruhi

ibu-ibu menyusui untuk memberikan susu formula pada bayi sejak dini. Hasil Riskesdas tahun 2018 yang mengungkap bahwa alasan utama bayi tidak pernah disusui karena ASI tidak keluar ataupun tidak lancar pada awal masa menyusui (65,7%), bayi usia 0-5 bulan (33,3%) telah diberikan makanan prelakteal dengan jenis makanan terbanyak (84,5%) yaitu susu formula.

Penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif di Indonesia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak lancar produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI (Pilaria dan Sopiatur, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Azizah dan Yulinda (2017) yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijatan oksitosin terhadap produksi ASI.

Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Delima, 2016). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pemijatan pada sepanjang tulang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima – keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Rahayu, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Magdalena (2019), rata – rata frekuensi menyusui bayi sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 16 responden (100%) <8 – 12 kali sehari dan rata – rata frekuensi buang air kecil bayi sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 16 responden (100%) <6 – 8 kali sehari dan rata – rata frekuensi menyusui bayi setelah dilakukan pijat oksitosin adalah terdapat 9 responden (56,2%) yang frekuensi menyusui bayinya $\geq 8 - 12$ kali sehari dan 7 responden (43,8%) yang frekuensi menyusui bayinya <8 – 12 kali sehari sedangkan rata – rata frekuensi buang air kecil bayi setelah dilakukan pijat oksitosin adalah terdapat 9 responden (56,2%) yang frekuensi buang air kecil bayinya $\geq 6 - 8$ kali sehari dan 7 responden (43,8%) yang frekuensi buang air kecil bayinya <6 – 8 kali sehari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Delima (2020), menurut asumsi peneliti bahwa pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin. Ketika dilakukan pijatan oksitosin maka oksitosin akan memicu sel – sel myoepitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontaksi mengeluarkan ASI menuju Sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat. Hasil penelitiannya terlihat adanya peningkatan rata – rata sebelum dan sesudah pijat oksitosin.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Darmasari Sagita (2019), berasumsi bahwa melakukan pijat oksitosin dapat membantu ibu nifas mengeluarkan lebih banyak produksi ASI dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak melakukan pijat oksitosin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu nifas dengan pijat oksitosin adalah 1.113cc, sedangkan jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu nifas tanpa pijat oksitosin adalah 0,547cc. Pijat oksitosin sangat bermanfaat dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin yang dimulai saat bayi menghisap pada puting susu dan areola, rangsangan ditransmisikan ke sistem saraf pusat hipotalamus, kemudian dilanjutkan ke hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin, selanjutnya hormon ini akan masuk ke dalam darah dan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang mengelilingi alveoli mammae dan duktus laktiferus sehingga keluar ASI.

Fenomena yang menjadi masalah bagi ibu post partum yakni kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu menyusui dan pijat oksitosin, baik di Tlogomulyo Temanggung dan di Dom Aleixo Dili. Hal ini menjadi dasar dalam melaksanakan pengabdian masyarakat yang berupa pendidikan kesehatan pada ibu post partum.

Permasalahan Mitra

Permasalahan ASI kurang lancar pada ibu post partum sangat sering ditemukan, hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi pada ibu nifas dan terapi komplementer mengenai hal tersebut. Kebanyakan para ibu post partum menganggap hal tersebut normal dan mereka biasanya mengantisipasi dengan minum jamu atau pelancar ASI. Hal ini dilakukan secara turun-temurun sehingga kadang ibu post partum yang ASI nya belum keluar memilih memberikan susu formula pada bayinya.

Permasalahan mitra yang kini sedang dihadapi yakni kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu menyusui dan pijat oksitosin. Sehingga dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berbasis komplementer ini diharapkan ibu post partum bisa melakukan upaya pencegahan terhadap kurang lancarnya ASI dengan memberikan terapi pijat oksitosin.

Peran bidan sangat penting dalam hal ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu post partum sehingga tidak ditemukan lagi masalah tentang ASI kurang lancar pada ibu nifas.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Tlogomulyo Temanggung dan Dom Aleixo Dili dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan gizi ibu nifas dan pijat oksitosin pada ibu post partum dengan metode diskusi dan demonstrasi pijat oksitosin langsung kepada ibu post partum. Kegiatan tersebut dilakukan tanggal 22 dan 23 November 2022 di Tlogomulyo Temanggung dan Dom Aleixo Dili. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan kesehatan yang kami berikan kepada para ibu post partum yang menyusui dilakukan pada tanggal 22-23 November 2022, yang diikuti oleh 16 peserta yang tersebar di wilayah Kecamatan Tlogomulyo Temanggung Jawa Tengah dan Kecamatan Dom Aleixo Provinsi Dili. Sebelum menyampaikan beberapa materi, kami melakukan perkenalan terlebih dahulu, menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu post partum sehingga diharapkan dapat meminimalisir terjadinya ASI kurang lancar.

Penyampaian materi dilakukan dengan diskusi bersama ibu post partum dimana metode ini melibatkan peserta aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal mereka, dimana siswa dihadapkan kepada suatu permasalahan berupa pernyataan atau pertanyaan untuk dibahas dan dipecahkan bersama sehingga siswa dapat meningkatkan pola pikirnya. Sesuai dengan teori Trianto (2014), diskusi digunakan oleh para guru setidaknya 3 (tiga) tujuan pembelajaran yang penting, yaitu: pertama, meningkatkan cara berpikir siswa dengan jalan membantu siswa membangkitkan pemahaman isi pelajaran. Kedua, menumbuhkan keterlibatan dan partisipasi siswa. Ketiga, membantu siswa mempelajari keterampilan komunikasi dan proses berpikir. Pada dasarnya model pembelajaran diskusi memiliki arti yaitu perundingan bertukar pikiran dan pembahasan suatu masalah.

Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu media yang bertujuan untuk mempermudah peserta memahami pesan yang disampaikan. Materi dalam penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami oleh ibu-ibu post partum. Materi penyuluhan menggunakan Bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan mudah dimengerti dan dipahami oleh peserta. Alat bantu dalam penyuluhan memiliki peranan penting dalam hal tersampainya materi, dalam hal ini penelitian menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indera penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak. Selain itu, penggunaan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Hal ini sesuai dengan teori

Notoatmodjo (2018), bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasi indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada 2 bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film, dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya 2 dimensi, 3 dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, phantom, dan lain-lain. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah leaflet dengan gambar yang menarik.

Kegiatan penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan kepada ibu post partum

Tabel 1 Pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	43,23	45,83	33,33	75
Post	89,06	91,66	75	100

Hasil pre test ibu post partum didapatkan nilai terendah 33,33 dan tertingginya adalah 75. Sementara nilai rata-rata nya adalah 43,23. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Hal tersebut disebabkan kurangnya informasi tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin dari bidan desa atau Pukesmas setempat dan media masa. Sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut.

Menurut Fitirani (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu informasi baik dari segi pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru yang disampaikan melalui televise, radio, surat kabar, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Hasil post test ibu post partum didapatkan nilai terendah 75 dan tertingginya adalah 100. Sementara nilai rata-rata nya adalah 89,06. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nora Rahmanindar, dkk (2018) yang berjudul Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin di Pesurungan Lor Kota Tegal, terhadap 30 ibu nifas didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan ibu nifas dengan pengetahuan baik 5 orang (16,67%) dan pengetahuan kurang 25 orang (83,33%). Sesudah dilakukan penyuluhan, ibu nifas berpengetahuan baik menjadi 22 orang (73,33%) dan berpengetahuan kurang 8 orang (26,67%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Post Partum Sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Jenis persalinan	75	25	100
2	Tradisi pantang makan	94	6	100
3	Menu makanan bervariasi	100	0	100
4	Porsi makan bertambah	87	13	100
5	Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI	19	81	100
6	Konsumsi susu ibu nifas	6	94	100
7	Konsumsi makanan tinggi protein	81	19	100
8	Gizi ibu nifas	13	87	100
9	Suplemen pelancar ASI	56	44	100
10	Pengertian pijat oksitosin	6	94	100
11	Manfaat pijat oksitosin	6	94	100
12	Suami adalah orang terbaik dalam pijat oksitosin	6	94	100

Hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin terutama pada soal no 5” Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI” sebanyak(81%), soal no. 6 “ Ibu post partum mengkonsumsi susu nifas “sebanyak (94%) , soal No.8 “ Pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas” jawaban yang salah mencapai 87% dan pada soal no. 10,11, 12 sejumlah 15 ibu post partum menjawab salah/ belum mengetahui tentang pijat oksitosin..

Faktor- faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut Banudi (2012), Soetjningsih, 2013), (Wagner *et al*, 2015), (Kuguoglu et al, 2012) meliputi status gizi, stress, persalinan sesar dan anastesi epidural. Setelah mengetahui hal- hal yang mempengaruhi produksi ASI, maka ibu post partum dapat meminimalisir factor- factor yang mengurangi produksi ASI.

Menurut Saifuddin (2012) dan Rahma (2014) gizi yang dibutuhkan ibu nifas adalah tablet Fe 40 tablet, vitamin A 200.000 IU, karbohidrat, protein, kalsium, lemak, vitamin, mineral, sayuran, dan zinc. Pengetahuan ibu post partum tentang penambahan gizi/ nutrisi pada masa nifas diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI

Ibu post partum juga harus mengetahui tentang pijat oksitosin guna meningkatkan produksi ASI tanpa minum obat pelancar ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat danmemperlancar ASI. Pijat oksitosin ini dilakukan di tulang belakang (vertebra) sampai costakelima –keenam (Asih, 2017). Pijat ini bisa dilakukan tenaga kesehatan dan lebih bagusnya dilakukan suami karena disamping menghasilkan hormon oksitosin juga menghasilkan hormon endorphin atau hormon kebahagiaan pada ibu (Rahayu, 2018).

Table 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Post Partum Setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Jenis persalinan	75	25	100
2	Tradisi pantang makan	100	0	100
3	Menu makanan bervariasi	100	0	100
4	Porsi makan bertambah	94	6	100
5	Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI	100	0	100
6	Konsumsi susu ibu nifas	50	50	100
7	Konsumsi makanan tinggi protein	100	0	100
8	Gizi ibu nifas	100	0	100
9	Suplemen pelancar ASI	63	37	100
10	Pengertian pijat oksitosin	94	6	100
11	Manfaat pijat oksitosin	100	0	100
12	Suami adalah orang terbaik dalam pijat oksitosin	100	0	100

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner pada soal nomor 2 “ Tentang tradisi pantang makan” ,5(100%),7(100%),8(100%), 10(94%), 11(100%), 12(100%). Dari keenam pertanyaan tersebut semua respnden menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden terkait gizi ibu nifas dan pijat oksitosin.

Pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin yang tertuang dalam soal nomor 10,11,12 sangat diperlukan guna dijadikan sebagai alternative komplementer dalam meningkatkan produksi ASI. Meningkatkan hormone oksitosin yang dapat membantu memperlancar produksi ASI Bila pijat oksitosin dilakukan oleh suami, maka akan meningkatkan perasaan bahagiaibu dan meningkatkan kasih sayang suami istri dan dapat

mempercepat proses involusi uteri mencegah perdarahan post partum, dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu menyusui (Rahayu, 2018).

Kegiatan evaluasi dilakukan langsung setelah pelaksanaan post test dengan memberitahu ibu hasil dari post test bahwa terjadi peningkatan pengerahuan ibu tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri ibu dan memotivasi ibu untuk tetap memperhatikan gizi yang dikonsumsi dan meminta suami untuk melakukan pijat oksitosin kepada ibu sehingga produksi ASI lancar dan ibu juga bahagia.

Dalam hal ini didiskusikan hal yang dapat dengan mudah ibu post partum peroleh berupa penyuluhan kesehatan dan pijat oksitosin yang dikoordinasikan dengan bidan desa setempat sehingga masalah ASI kurang lancar dapat dicegah.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin. Kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan kesehatan kepada ibu post partum di wilayah Tlogomulyo Temanggung yang berjumlah 8 ibu post partum dan di Dom Aleixo Dili berjumlah 8 ibu post partum dengan metode diskusi dan menggunakan media leaflet. Dari kegiatan tersebut terjadi peningkatan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama ibu post partum dan berkoordinasi dengan bidan desa setempat kaitannya dengan penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pijat oksitosin dan merumuskan tindak lanjut.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku ketua program studi S1 Kebidanan yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada kami. Bu Cahyaningrum, S.Si. T., M.Keb dan Bu Widayati S.Si. T., M.Keb selaku Koordinator Pengabdian Masyarakat yang sudah memberikann pengarahan kami untuk dapat menyelesaikan laporan akhir ini. Bu Vistra Veftisia, S.Si.T., M.PH yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan laporan akhir ini serta mitra yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan

Daftar Pustaka

- Asih, Y. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 209-214. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2il.249>
- Banudi, L. (2012). *Gizi Kesehatan Reproduksi Buku Saku Bidan*. Jakarta: EGC.
- Delima, Mera., dkk. (2016). Pengaruh Pijatan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan, Research Of Applied Science And Education* V9.i4 (282 – 293).
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. http://www.kemkesri.go.id/profil_kesehatan_indonesia_2019.pdf. diakses tanggal 14 Juli 2020.
- Kuguoglu, S., Hatice, Y., Meltem, K.T., Birse, C.D. (2012). *Breastfeeding After a Cesarean Delivery*. Diunduh tanggal 3 Agustus 2016 dari www.intechopen.com.
- Magdalena dkk. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. *JIUBJ*, 20(2), Juli 2020, 344

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Nadiah, Lailatif . (2015). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tanda Kecukupan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan*. (di akses pada 16 Juli 2020) dari www.digilib.uns.ac.id.

Nora Rahmanindar, dkk (2018). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin di Pesurungan Lor Kota Tegal*

Notoatmodjo, S.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Pilaria, Ema., & Sopiatur. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Perejuk Kota Mataram Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yasri* 26 (1) : 027 – 033 (2018).

Rahayu, Anik.(2016). *Panduan Pratikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish.

Rahayu D dan Yunarsih, (2018)” Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum.” *Journal Of Nurse Community. Volume09*.

Soetjningsih. (2013). *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.

Supariasa (2012) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

Wagner, C.L.(2015). *Human Milk and Lactation*. Diakses tanggal 20 Juli 2016 dari www.Emedicine. Mescape.com.

World Health Organization (WHO). (2019). *The World Health Organization's Infant Feeding Recommendation*.

Pengabdian Kepada Masyarakat RT 03 RW 05 di Desa Pandak Sidoharjo Kabupaten Sragen

Ameliana Friskia Rahmadini¹, Isri Nasifah², Monalisa³, Roja'ah⁴
¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, ameliafriskia14@gmail.com
²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, inasifah@gmail.com
³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, lisam3104@gmail.com
⁴Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, rojaah6@gmail.com

Korespondensi Email: ameliafriskia14@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-16
Accepted, 2022-12-22
Published, 2022-12-28

Kata Kunci :
Keterampilan
Pendidikan Konseling ,
Kebidanan Komunitas

Keywords: Education
Counseling Skills
Community Midwifery

Abstract

Family study practice (PPK) is one of the student activities that must be carried out where it is a real form of work in providing Community Midwifery Care Services, where community midwifery is one of the courses in the Community Midwifery Profession curriculum with the aim of implementing comprehensive Midwifery practice by paying attention to culture. society in a community setting with a midwifery management approach and based on the concept of professional skills and attitudes. After following the Family Study Practice (PPK) students are expected to be able to identify, plan, prioritize, implement, and evaluate the management of community midwifery services with community movement and empowerment techniques and educational approaches to individuals, families, special groups or in certain communities in achieving the SDGs. In the implementation of this community midwifery practice, the assessment was carried out by means of direct interviews, immediate implementation and secondary data collection. After carrying out health education and practicing activities, the knowledge of the residents, both prospective brides, pregnant women, toddlers and postpartum mothers, there were some who lacked knowledge, and after carrying out health education about each of the materials provided, such as counseling on reproductive health of prospective brides, counseling on balanced nutrition and presentations for toddlers, oxytocin massage, yoga for pregnant women, giving oxytocin massage to postpartum mothers. Furthermore, the post test was carried out to experience an increase after the post test was carried out. The conclusion of the implementation activities carried out in the village of Pandak Sidoharjo Sragen found several problems that occurred, namely the taboo on knowledge of the bride and groom, balanced nutrition and serving for toddlers, lack of pregnant women for maternity care so that pregnant women were given yoga, and live demonstration of oxytocin massage for postpartum mothers.

Abstrak

Praktik pengkajian Keluarga (PPK) merupakan salah satu kegiatan mahasiswa yang harus dilaksanakan dimana suatu bentuk kerja nyata dalam memberikan Pelayanan Asuhan Kebidanan Komunitas, dimana kebidanan komunitas ini merupakan salah satu mata kuliah dalam kurikulum Profesi Kebidanan Komunitas dengan tujuan melaksanakan praktik Kebidanan secara komprehensif dengan memperhatikan budaya masyarakat dalam tatanan di Komunitas dengan pendekatan manajemen kebidanan dan didasari oleh konsep keterampilan dan sikap Profesional. Setelah mengikuti Praktik pengkajian Keluarga (PPK) diharapkan mahasiswa mampu mengidentifikasi, merencanakan, memprioritaskan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi manajemen pelayanan kebidanan komunitas dengan teknik pergerakan dan pemberdayaan masyarakat serta pendekatan edukasi pada individu, keluarga, kelompok khusus ataupun pada komunitas tertentu dalam mencapai SDG's. Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, Pelaksanaan secara langsung dan pengambilan data sekunder. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan adanya praktik kegiatan, pengetahuan warga baik calon pengantin, ibu hamil, balita dan ibu nifas, ada beberapa yang berpengetahuan kurang, dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang masing-masing materi yang diberikan seperti penyuluhan kespro calon pengantin, penyuluhan gizi seimbang dan penyajian untuk balita, pijat oksitosin, yoga ibu hamil, diberikan pijat oksitosin kepada ibu nifas. Selanjutnya dilakukan post test mengalami peningkatan setelah dilakukan post test. Kesimpulan dari kegiatan pelaksanaan yang dilakukan di desa pandak sidoharjo sragen ditemukan beberapa masalah yang terjadi yaitu tabunya pengetahuan calon pengantin, gizi seimbang dan penyajian untuk balita, kurangnya ibu hamil untuk oleharga sehingga diberikan yoga ibu hamil, dan peragaan secara langsung pijat oksitosin pada ibu nifas.

Pendahuluan

Praktik pengkajian Keluarga (PPK) merupakan salah satu kegiatan mahasiswa yang harus dilaksanakan dimana suatu bentuk kerja nyata dalam memberikan Pelayanan Asuhan Kebidanan Komunitas, dimana kebidanan komunitas ini merupakan salah satu mata kuliah dalam kurikulum Profesi Kebidanan Komunitas dengan tujuan melaksanakan praktik Kebidanan secara komprehensif dengan memperhatikan budaya masyarakat dalam tatanan di Komunitas dengan pendekatan manajemen kebidanan dan didasari oleh konsep keterampilan dan sikap Profesional (Runjati M, 2015).

Sikap dan kemampuan profesional seorang Profesi Kebidanan khususnya dibidang pelayanan komunitas yaitu dituntut untuk mengabdikan diri kepada masyarakat dibina sepanjang proses pendidikan melalui bentuk pengalaman belajar yang dilaksanakan dan dikembangkan masyarakat, pembinaan pendidikan masyarakat diperlukan pengalaman

belajar bagi mahasiswa dalam penerapan langsung (nyata) terjun dimasyarakat serta memberikan pelayanan Asuhan Kebidanan yang sesuai kebutuhan dalam bentuk Pembangunan kesehatan Masyarakat Kelurahan (Runjati M, 2015).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan pergerakan peran serta masyarakat serta mengatasi masalah yang ditemukan pada sasaran, sehingga keluarga sasaran mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Masalah yang ditemui pada Ibu hamil dari 10 orang dengan IMS 1 orang (10%), Ibu hamil dengan usia < 20 tahun 1 orang (10%) dan Jarang olahraga 9 orang ibu hamil (90%), pada ibu nifas dari 5 orang yaitu ASI tidak lancar 2 orang (20%), pada balita terdapat 6 orang balita, diantaranya 3 balita kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi pada balita kurang, pada caten terdapat 2 orang, pengetahuan mengenai kespro caten terdapat 2 orang. Dari masalah tersebut diberikan pelaksanaan dengan penyuluhan dan pelaksanaan secara langsung sesuai dengan masalah yang ada di harapkan agar mendapatkan perubahan dan peningkatan terhadap kesehatan warga desa pandak rt 03 rw 05 dan masalah dapat teratasi.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara pengkajian langsung, pelaksanaan langsung dan pengambilan data dengan skunder dan audit secara langsung secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, POA, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dengan cara memberikan terapi komplementer yaitu pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas dan agar ibu mengetahui cara non farmakologi untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan dilakukan secara langsung serta pe mberian leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Prioritas Masalah

Dari 4 permasalahan yang ada akan dilakukan pemprioritasan masalah dengan metode *urgency, seriousness, and growth* (USG) yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan *urgency, seriousness, and growth issue* dengan menentukan skala nilai 1-5 atau 1-10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Tabel 1. Perioritas Masalah

No	Masalah	Urgensi	Serious	Growth	Total	Grade
1	Jarang Olahraga Ibu Hamil	5	5	4	14	I
2	Kurangnya Pengetahuan Gizi seimbang Balita	5	4	4	10	II
3	ASI keluar kurang lancar Ibu nifas	3	3	4	11	III
4	Kurang pengetahuan tentang kespro caten Catin	2	3	3	8	IV

Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan prioritas masalah yang ada di RT 03 yaitu kurangnya olahraga pada ibu hami yaitu menjadi perioritas 1, kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang pada balita menjadi perioritas masalah ke 2, ASI keluar kurang lancar pada ibu nifas menjadi perioritas masalah ke 3, dan kurangnya pengetahuan tentang kespro calon pengantin menjadi perioritas masalah ke 4.

Dengan mempertimbangkan masalah tidak dapat diatasi sekaligus, masalah mengancam anggota masyarakat, pertimbangan respons dan perhatian masyarakat terhadap asuhan yang diberikan, keterlibatan masyarakat dalam memecahkan masalah, sumber daya

masyarakat yang menunjang pemecahan masalah, pengetahuan dan budaya masyarakat. Penentuan prioritas masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan kondisi sumber daya yang ada. Alasan keterbatasan sumber daya baik biaya, tenaga, dan teknologi, maka tidak semua masalah tersebut dapat dipecahkan sekaligus (direncanakan pemecahannya) (Wirza, 2021).

Pemprioritasan masalah dengan metode *urgency, seriousness, and growth* (USG) *Urgency* berkaitan dengan mendesakunya waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Semakin mendesak suatu masalah untuk diselesaikan maka semakin tinggi urgensi masalah tersebut. *Seriousness* berkaitan dengan dampak dari adanya masalah tersebut terhadap organisasi. Dampak ini terutama yang menimbulkan kerugian bagi organisasi seperti dampaknya terhadap produktivitas, keselamatan jiwa manusia, sumber daya atau sumber dana. Semakin tinggi dampak masalah tersebut terhadap organisasi maka semakin serius masalah tersebut. *Growth* berkaitan dengan pertumbuhan masalah. Semakin cepat berkembang masalah tersebut maka semakin tinggi tingkat pertumbuhannya. Suatu masalah yang cepat berkembang tentunya makin prioritas untuk diatasi permasalahan tersebut (Riadini dan Bari, 2018).

Praktik Yoga Ibu Hamil

Dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner mengenai yoga ibu hamil di peroleh hasil pre test dan post test dengan di berikan beberapa pertanyaan yang sama seputar yoga ibu hamil didapatkan hasil pre test pada ibu hamil (100%) memiliki pengetahuan kurang. Ketika sudah dilakukan pre test dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang yoga ibu hamil dan melakukan yoga ibu hamil bersama-sama untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil mengenai gerakan yoga yang memberikan manfaat yang banyak. Kemudian setelah dilakukan post test dan ketika sudah diberikan yoga ibu hamil didapatkan hasil post test (100%) pengetahuan baik. Hal ini menyatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan tentang yoga ibu hamil untuk memberikan manfaat mengenai gerak fisik selama hamil.

Tabel 2. Yoga ibu hamil

Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	0%	100%
Cukup	0%	0%
Kurang	100%	0%

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan yang menyenangkan. Hasil penelitian didapatkan bahwa yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Fitriani, Lina., Firawati & Raehan, 2021). Manfaat fisik meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi nyeri panggul, punggung, pembengkakan kaki, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, mental dan emosional meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan, spiritual menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan, selalu sadar dan hayati napas alami dari dalam tubuh, bernapas dengan ringan, relaks, dan lembut, bernapas masuk dan keluar melalui hidung (Tia Pratignyo, 2014) dalam (Fitriani, Lina., Firawati & Raehan, 2021). Hal ini sesuai dengan asuhan penulis berikan yaitu memberikan yoga ibu hamil dengan beberapa postur yaitu seri postur tangan gomukasana-garudasana postur I dan II, postur berdiri utkatasana (postur kursi), postur buddha konasana (seri postur kupu-kupu), putaran sufi, postur janushirsasana (postur duduk menekuk ke depan satu), dan pendinginan dengan mengatur pernafasan,

pernafasan lebah, pernafasan perut dan dada bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil mengenai yoga ibu hamil yang mudah di lakukan di rumah



Gambar 1. Yoga Ibu Hamil

Penyuluhan gizi seimbang pada balita

Berdasarkan hasil pre test dan post test dengan diberikan beberapa pertanyaan yang sama antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan didapatkan hasil bahwa nilai pretest yang memiliki pengetahuan kurang (83%) cukup (17%) dan baik (0%). Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang gizi seimbang pada balita, yang terdiri dari pengertian, penyebab susah makan, gizi pada balita, menu untuk balita, cara penyajian. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan post test, ketika sudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil post-test yang memiliki pengetahuan cukup (33%) dan baik (67%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari ibu balita mengenai gizi balita antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 3. Pre test dan post test penyuluhan gizi seimbang balita

Pengetahuan	Pre test (%)	Post test (%)
Baik	0%	67%
Cukup	17%	33%
Kurang	83%	0%

Gizi adalah adalah makanan dan zat-zat yang berguna dan dibutuhkan oleh tubuh dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimasa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif dan sehat optimal, serta tak terganggu penyakit atau tubuh tetap sehat (Dwienda, Octa R., dkk, 2014). Ibu balita perlu mengetahui mengenai gizi seimbang balita agar memiliki informasi yang benar mengenai gizi seimbang untuk balita sebagai pencegahan stunting dan pemenuhan pertumbuhan anak. Anak susah makan merupakan permasalahan yang dikeluhkan orang tua, terutama ibu berbagai cara seolah tidak berhasil dilakukan untuk mengatasi anak yang sulit makan, bahkan tidak jarang ibu menjadi tertekan dan stress dalam menghadapi buah hatinya. Setiap ibu selalu diliputi khawatir soal kecukupan gizi buah hatinya (Ulfa, Maria, 2015). Cara mengatasi sajikan makanan dalam porsi kecil yang memenuhi gizinya, jadwalkan waktu makan dengan teratur, sajikan dengan menarik, misalnya mencetak nasi goreng dalam cetakan boneka, bebek, dll, jadikan saat makan jadi menyenangkan, berikan reward atau hadiah jika makan anak habis dan tidak

pilih-pilih, sediakan cemilan sehat. Hal ini sesuai dengan asuhan yang diberikan kepada ibu balita agar ibu mengerti mengenai gizi yang harus di penuhi untuk anak.



Gambar 2. Penyuluhan gizi seimbang balita

Pelaksanaan Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil pre test dan post test yang telah dilakukan kepada ibu nifas antara sebelum dilakukan pijat oksitosin dengan sesudah dilakukan pijat oksitosin dengan diberikan beberapa pertanyaan yang sama seputar pijat oksitosin didapatkan hasil pre-test (100%) memiliki pengetahuan kurang. Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang pijat oksitosin dan cara pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran Asi. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan post test, dan ketika sudah diberikan pijat oksitosin didapatkan hasil post-test (100%) pengetahuan baik. Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang pijat oksitosin kepada ibu nifas/ keluarga untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Tabel 4. Pre test dan post test pelaksanaan pijat oksitosin

Pengetahuan	Pre test	Post test
Baik	0%	100%
Cukup	0%	0%
Kurang	100%	0%

Menurut Biancuzzo, (2003) dan Roesli, (2008) dalam Ummah, (2014), pijat oksitosin adalah pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga sekresi hormon prolaktin dan oksitosin tidak terhambat. Pijat oksitosin yaitu suatu cara untuk membantu mempercepat pengeluaran ASI atau colostrum dengan rangsangan pijatan pada kedua sisi tulang belakang, mulai dari leher kearah tulang belikat dilanjutkan ke tulang costae di bawah kedua payudara ibu post partum (Perinasia, 2017). Untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek let down, selain itu merangsang reflek let down. Manfaat pijat oksitosin untuk mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi placentas, mencegah perdarahan pada post partum, mempercepat terjadinya proses involusi uterus, memberikan rasa nyaman pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Wulandari, dkk, 2014). Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa pijat oksitosin berpengaruh dalam memperlancar pengeluaran ASI. Hal ini sesuai asuhan yang penulis berikan yaitu pijat oksitosin kepada ibu nifas dengan tujuan untuk memperlancar pengeluaran ASI sehingga nutrisi bayi yaitu ASI dapat terpenuhi. Selain itu pijat oksitosin ini dapat membuat ibu tenang dan nyaman sehingga menjadi percaya diri untuk menyusui. Hal ini juga sesuai menurut jurnal *Oxytocin Massage on Postpartum Primipara Mother to the Breastmilk Production and Oxytocin Hormone Level*, (2017) bahwa melakukan pijat oksitosin dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga produksi ASI dapat meningkat. Memberikan penkes upaya memperbanyak ASI yang bertujuan agar ibu mengerti dengan aktivitas yang dapat

memperbanyak ASI. Sehingga hal ini sesuai dengan asuhan yang diberikan yaitu pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas.



Gambar 3. Pelaksanaan pijat oksitosin pada ibu nifas

Pemberian Konseling mengenai kespro caten

Berdasarkan hasil pre test dan post test dengan diberikan beberapa pertanyaan yang sama antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan didapatkan hasil bahwa nilai pre-test yang memiliki pengetahuan kurang (80%) cukup (20%) dan baik (0%). Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi pada calon pengantin, yang terdiri dari pengertian kespro pranikah, perawatan/kebersihan organ reproduksi, hak reproduksi dan seksual, persiapan pranikah dan gizi pada calon pengantin. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan post test, ketika sudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil post-test yang memiliki pengetahuan cukup (10%) dan baik (90%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari calon pengantin mengenai kespro pada calon pengantin antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 5. Pre test dan post test pelaksanaan pijat oksitosin

Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Baik	0%	90%
Cukup	20%	10%
Kurang	80%	0%

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan yang menunjukkan kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang dihubungkan dengan fungsi dan proses reproduksinya termasuk di dalamnya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi kegiatan reproduksi tersebut. Masalah kesehatan reproduksi dapat terjadi sepanjang siklus hidup manusia, misalnya kehamilan remaja, aborsi tidak aman, komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas, serta penyakit menular seksual (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Umur ideal yang matang secara biologis dan psikologis adalah 20 – 25 tahun bagi wanita dan umur 25 – 30 tahun bagi pria BKKBN (2017), Hal ini dikarenakan pada usia < 20 tahun secara fisik dan mental ibu belum kuat yang memungkinkan berisiko lebih besar mengalami anemia, pertumbuhan janin terhambat, dan persalinan prematur. Sedangkan pada usia ≥ 35 tahun kondisi fisik mulai melemah yang memicu terjadinya berbagai komplikasi pada kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Begitupun pria, disarankan untuk menikah pada usia kurang dari 40 tahun, karena di atas usia tersebut motilitas, konsentrasi, dan volume seminal mengalami penurunan kualitas sehingga meningkatkan risiko kecacatan janin. Hal ini perlu dilakukan karena pendidikan pranikah mengenai kespro berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi kehamilan pertama pada calon pengantin putri.



Gambar 4. Konseling Kespro Calon Pengantin

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di RT 03 dan RW 03 Desa Pandak Sidoharjo Kabupaten Sragen ditemukan beberapa masalah yang terjadi yaitu kurangnya olahraga atau gerak fisik pada ibu hamil, kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang pada balita, kurang lancar pengeluaran ASI pada ibu nifas dan kurangnya pengetahuan kespro calon pengantin. Adapun kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan dan pelaksanaan langsung dengan melakukan pijat oksitosin pada ibu nifas

Diharapkan desa pandak sidoharjo dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan Ibu dan Anak serta diharapkan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya pada calon pengantin, ibu hamil, ibu nifas, dan balita.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Pandak Sidoharjo Kabupaten Sragen dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

- Dwienda, Octa R., dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi/Balita dan Anak Prasekolah Untuk Para Bidan* Yogyakarta Deepublish
- Fitriani, Lina., Firawati & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan* Sleman-Yogyakarta Deepublish
- Koentjaraningrat.(2009). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Lestari, N. (2017). pijat oksitosin pada ibu post partum primipara terhadap produksi ASI dan kadar hormon oksitosin. *jurnal ners dan kebidanan*, 120-124.
- Niken meilani.(2019).*Kebidanan Komunitas*.Yogyakarta: Fitramaya
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kementrian Kesehatan RI, 2018.
- Rini, S., Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidance Based Practice*. yogyakarta: deepublish.
- Rini, S., Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidance Based Practice*yogyakartadeepublish
- Tonasih & Sari, Vianty Mutya. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*YogyakartaK-Media
- Saifuddin. (2009). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sumarah.(2009).*Kebidanan Komunitas*.Yogyakarta: Fitramaya
- Syahlan.(2010). *Kebidanan Komunitas*. : Yayasan Bina Sumber
- Tyastuti, Siti & Wahyuningsih,H.P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta:Pusdik SDM Kesehatan.

Literatur Review : Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri

Anggita Fajariyani¹, Luvi Dian Afriyani², Andri Yani³, Ivana Sika Yon⁴, Maria Karmelia Wung Song⁵, Valentina Brigita Dewi⁶

¹Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, anggita.fajariyani1919@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, andrymajid0@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, ivanasikayonn@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, mariakarmeliawung@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, valentinadewi331@gmail.com

Korespondensi Email: anggita.fajariyani1919@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Kata Kunci :

Pengetahuan, Perilaku,
Personal Hygiene
Menstruasi, Remaja
Putri

Keywords: Personal
Hygiene

Abstract

Menstrual hygiene is a component of personal hygiene, which plays an important role in a person's health behavior status. This includes avoiding interference with the reproductive organs' function. Objective: This research aims to determine the results of a literature review study, that is the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation for teenage girls. Method: This research employed the literature review method by collecting 4 research journal articles. The keyword used the identification in the PEOS format and determined the inclusion and exclusion criteria for the journal to be selected. The article search was conducted using two databases (Google Scholar and PubMed), and JBI was used to assess the suitability of the journal selection. Results: Two of the four articles stated that adolescents' knowledge of adolescent personal hygiene behavior in menstruation was good, while the other two stated that adolescents' knowledge of menstrual personal hygiene behavior was lacking. Conclusions and Suggestions: There is a relationship between knowledge and menstrual personal hygiene. There is also relationship between behavior and menstrual personal hygiene. Further research on this theme and development of research can be done by adding variables and then using more databases.

Abstrak

Latar belakang: Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang. Termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Tujuan: Untuk mengetahui hasil study literatur review, antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri.

Metode penelitian: Menggunakan metode literatur review, dengan mengumpulkan 4 jurnal artikel penelitian, menggunakan identifikasi kata kunci dengan format PEOS dan menentukan kriteria jurnal yang akan dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel dilakukan pada dua database (Google Scholar dan Pubmed), serta menggunakan JBI untuk kesesuaian penilaian pemilihan jurnal. Hasil penelitian: Dari 4 artikel, 2 artikel diantaranya menyatakan remaja dengan pengetahuan remaja dengan perilaku personal hygiene menstruasi adalah baik, dan 2 artikel menyatakan pengetahuan remaja dengan perilaku personal hygiene menstruasi adalah kurang. Kesimpulan dan saran: Ada hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene menstruasi, adanya hubungan antara perilaku dengan personal hygiene menstruasi. Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai tema ini dan mengembangkan penelitian dengan menambah variabel dan selanjutnya dapat menggunakan database yang lebih banyak.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2017, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2017). Masa remaja awal disebut masa pubertas karena pada periode ini remaja akan mengalami kejadian pematangan fisik yang sangat cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan yang meliputi mental dan emosional. Masa pubertas merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan-perubahan fisiologi dan psikologi. *The larche* (permulaan perkembangan payudara) dimulai pada usia rata-rata 10,5 tahun. *Adrenarache* (pertumbuhan rambut pubis dan ketiak) langsung dimulai pada usia rata-rata 11 tahun. Kegiatan pertumbuhan dimulai pada usia rata-rata 11,5 tahun, dan *menarache* (permulaan periode menstruasi) mulai pada usia rata-rata 12,8 tahun (Prawirohardjo, 2009). Pada usia ini, remaja putri mulai mendapatkan menstruasi pertamanya atau disebut juga dengan *menarache*. *Menars* atau *menarache* adalah perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita (Prawirohardjo, 2010).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2010 Pasal 8 ayat 6, peran tenaga kesehatan khususnya bidan dalam hal ini sangat dibutuhkan oleh remaja terutama remaja putri. Sebagaimana dalam tugasnya bidan memberikan pendidikan dan mengajarkan *personal hygiene* saat menstruasi, berguna untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat (Indah, dkk, 2015).

Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010, 63 juta remaja di Negara Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat. Misal, Rendahnya perilaku higienis saat menstruasi dapat menimbulkan beberapa penyakit berupa infeksi alat reproduksi seperti

vaginitis, trichomoniasis, pedikulosis dan keputihan. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10–18 tahun), yaitu 35%–42% serta dewasa muda (18–22 tahun) sebesar 27%–33%.

Menurut Rahmayanti (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa faktor pemicu kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) antara lain imunitas yang rendah sejumlah 10%, perilaku kurang dalam merawat *hygiene* ketika menstruasi sejumlah 30%, lingkungan buruk dan tata cara dalam penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi sejumlah 50%. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ariani, 2009), terkait dengan biopsikososial *hygiene* saat menstruasi pada siswi SMA di Ibukota Jakarta menekankan bahwa remaja putri yang mempunyai perilaku baik dalam perawatan *hygiene* genitalia ketika mendapati dirinya menstruasi hanya 17,4%. Sisanya, yaitu sejumlah 82,6% memiliki perilaku yang kurang dalam menjaga kebersihan alat genitalia ketika menstruasi.

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Anggraini, 2016). Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim melebar sehingga mudah terinfeksi, keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan jamur *Candida* yang akan tumbuh subur saat menstruasi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) (Butar-butur, 2016). Selain itu juga dapat menimbulkan kejadian infeksi genitalia.

Kegiatan praktek *personal hygiene* menstruasi memang sangat menarik untuk diketahui lebih lanjut dikarenakan hampir setiap remaja perempuan rata-rata sudah mengalami menstruasi dan untuk mengetahui lebih lanjut sejauh manamereka memiliki pengetahuan *personal hygiene* dan sejauh mana mereka mempraktikkan perilaku *personal hygiene* pada dirinya terutama saat menstruasi. Untuk mengetahui fenomena tersebut maka peneliti ingin mengambil judul penelitian *Literature Review* hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengidentifikasi apakah remaja memahami dan mempraktikkan kebersihan dalam perilaku hidup bersih sehingga pihak kesehatan, keluarga, sekolah dan lingkungan dapat membantu dan melakukan intervensi yang lebih baik dan komprehensif kepada remaja putri tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literatur review*) yaitu metode untuk mensintesis berbagai temuan penelitian dalam rangka membangun tingkat pemahaman konsep tertentu yang berbasis bukti serta mengungkap area penelitian terkait, sehingga dapat dirumuskan kerangka kerja teoritis dan model konseptual (Snyder, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri sedangkan variabel terikatnya yaitu perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Metode pengumpulan data *Literature Review* ini dilakukan dengan proses pengumpulan jurnal yang dilakukan pemilihan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti dari jurnal yang dipilih dan diambil. Kriteria Jurnal yang di ambil memiliki kriteria yang meliputi tahun sumber *Literature Review* yaitu 5 tahun terakhir. Strategi pencarian literatur dengan menggunakan analisis masalah PEOs (*Population, Exposure, Outcome* dan *Study Design*).

Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Dalam penelitian ini juga peneliti menggunakan model penelitian JBI (*joanna briggs intitit*) dalam memfilter beberapa jurnal.

Hasil dan Pembahasan

Artikel-artikel yang menjadi acuan untuk menjelaskan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi remaja putri sangat beragam. Berdasarkan hasil penelusuran beberapa artikel yang sudah di screening, 4 artikel diketahui pengetahuan paling tinggi adalah baik dan Pengetahuan rendah adalah kurang. 2 artikel menyatakan pengetahuan remaja paling banyak adalah baik (DwiSusanti et al., 2019; Maulina, 2017) dan 2 artikel menyatakan pengetahuan remaja putri paling banyak adalah kurang. (Mukarramah, 2020; Pemiliana, 2019).

Berdasarkan studi *literature* yang dilakukan, menurut jurnal Maulina (2017) yang berjudul “hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas IX di SMP negeri 1 lhokseumawe tahun 2016”, menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik dan *personal hygiene* yang baik sebanyak 69,6% dan responden yang memiliki pengetahuan baik dan *personal hygiene* kurang baik sebanyak 30,4%. Siswi yang mempunyai pengetahuan kurang baik dan *personal hygiene* sebanyak 33,3% sedangkan siswi yang mempunyai pengetahuan kurang baik dan *personal hygiene* kurang baik sebanyak 66,6%. Uji *chi-square* yang digunakan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan *personal hygiene* saat menstruasi ($P=0,05$). Hasil penelitian *literature* ini sesuai dengan penelitian, yang menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku kebersihan pada saat menstruasidengannilai OR 3,482 berarti bahwa siswi dengan pengetahuan baik akan memiliki kemungkinan 3,482 kali lebih besar melakukan praktek kebersihan pada saat menstruasi dengan baik dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan kurang. Dengan demikian kemungkinan seseorang yang memiliki pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi akan cenderung lebih memperhatikan Kesehatan reproduksi dan melakukan perilaku baik dan sehat untuk alat reproduksinya dan seseorang yang memiliki pengetahuan kurang tentangreproduksi akan mudah berperilaku yang membahayakan alat reproduksinya.

Berdasarkan studi *literature* yang dilakukan, menurut jurnal susanti (2019) yang berjudul “hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi”, menunjukkan bahwa Sebagian besar pengetahuan remajaputri di SMP N 1 gamping dalam kategori baik yaitu 62,9% dan Sisanya menunjukkan bahwa Sebagian pengetahuan remaja putri di SMP N 1 gamping dalam kategori kurang 9,7%. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi dengan nilai ($P\text{-value} = 0,023$). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi adalah pengetahuan yang didapatkan untuk meningkatkan dan memelihara Kesehatan alat reproduksi, juga mencegah terjadinya resiko penyakit yang disebabkan oleh bakteri saat menstruasi.

Berdasarkan studi *literature* yang dilakukan, menurut jurnal mukarramah (2020) yang berjudul “hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi” menunjukkan bahwa responden remaja putri memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku *personal hygiene* yang kurang 27 (100,0%). Berdasarkan perhitungan kendall tau diperoleh $P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ (nilai $P\text{-value}$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) dengandemikian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rahmantika (2013) yang mengatakan bahwa Kurang nya pengetahuan mempengaruhi sikap tentang tindakan *personal hygiene* seperti tidak ada pengalaman yang didapatkan dari orang tua yang menyebabkan saat menstruasi pertama merupakan hal yang baru bagi remaja tersebut.

Berdasarkan studi *literature* yang dilakukan, menurut jurnal Pemiliana (2019) menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 46,7% dan

responden yang berpengetahuan baik sebanyak 13,3%, kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya hubungan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Etilandia Medan tahun 2018. Pengetahuan *personal hygiene* yang kurang akan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam kehidupan seseorang. Bila pengetahuan baik maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik pula dan sebaliknya. Jika pengetahuan *personal hygiene* kurang maka dampak yang akan terjadi selalu diabaikan. Namun demikian perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Laila, 2016)

Dengan menganalisa 4 artikel ini diketahui bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan perilaku *personal hygiene* terutama saat menstruasi seperti menjaga kebersihan pada area kewanitaan selama menstruasi, mencuci dengan air bersih, sering mengganti celana dalam dan sering mengganti pembalut karena semakin baik pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi maka semakin tinggi pula resiko terhindar dari penyakit yang akan membahayakan alat reproduksi disaat menstruasi, dan semakin kurang pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi maka dampaknya yang akan terjadi adalah diabaikannya perilaku *personal hygiene* menstruasi dan meningkatnya resiko terkena penyakit atau infeksi pada alat reproduksi.

Keterbatasan

Dalam penyusunan *literatur review* ini, penulis mengalami beberapa keterbatasan antara lain : Penulis hanya menganalisa jurnal yang terkait dengan pengetahuan dengan *personal hygiene* menstruasi yang didapat secara online dan tidak menambahkan dengan hasil penelitian terbaru yang belum di *update* sehingga mungkin ada penelitian yang lebih terbaru tentang pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi. Artikel yang didapat sesuai dengan topik masih sangat sedikit, karena Sebagian besar artikel yang ditemukan memiliki variable serta tujuan yang tidak sesuai dengan karakteristik *literature* ini, sehingga penulis sangat kesulitan dalam melakukan pencarian di database.

Kesimpulan

Studi *literature review* ini mendapatkan 4 jurnal yang sudah di review dan telah didapatkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi, dengan 2 artikel memiliki hasil pengetahuan remaja dengan perilaku menstruasi adalah baik, dan 2 artikel memiliki hasil pengetahuan remaja dengan perilaku *personal hygiene* adalah kurang baik.

Studi *literature review* ini mendapatkan 4 jurnal yang sudah di review dan telah didapatkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi, dengan 2 artikel memiliki hasil pengetahuan remaja dengan perilaku menstruasi adalah baik, dan 2 artikel memiliki hasil pengetahuan remaja dengan perilaku *personal hygiene* adalah kurang baik.

Saran

Studi *literature* ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bacaan di perpustakaan untuk mahasiswa terutama untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi remaja.

Studi *literature* ini diharapkan menjadi acuan agar bidan dapat memberikan pengetahuan dan edukasi tentang perilaku kebersihan reproduksi atau *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri.

Studi *literature* ini diharapkan dapat menjadi sebuah inspirasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian dengan menambah variabel dan selanjutnya dapat menggunakan database yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan informasi menjadi lebih lengkap.

Daftar Pustaka

- Anggraini, D. (2016). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Sd Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*.
- Ariani, T. A. (2009). *Korelasi Pola Hubungan Orangtua-Anak dan Keberfungsian Keluarga dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah*
- Butar-butar, M. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat DanLingkungan Hidup*, 78.
- Indah, P. I., Amalia Indah, Herawati Tin, Nurdiani reisi, & Hadi Haryadi. (2015). Pengetahuan, Sikap, Dan Praktek Gizi Ibu Terkait Iodium Dan Pemilihan Jenis Garam Rumah Tangga Di Wilayah Pegunungan Cianjur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2>.
- Dwi Susanti, A. L., Ardiati, A. N., Ernawati, H., & Purwanti, L. E. (2019). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper*, 11(May), 110–114
- Kemendes RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja. *Situasi Reproduksi Remaja*. Laila, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. JOUR
- Maulina, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas Ix Di Smp Negeri 1 Lhokseumawe Tahun 2016 Nora Maulina. *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial Dan Budaya*, 1(1), 74–79
- Mukarramah. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 88–95
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta. <https://onsearch.id/Record/IOS3605.INLIS0000000000004509>
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka. http://ucs.sulsellib.net//index.php?p=show_detail&id=63461
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka. http://ucs.sulsellib.net//index.php?p=show_detail&id=197465
- Rahmayanti, N. (2011). *Perilaku perawatan kebersihan alat reproduksi dalam pencegahan kanker serviks pada siswi SMAN 9 Kebon Pala Jakarta Timur*

Pengabdian Masyarakat pada Ibu Hamil, Nifas, Balita dan Catin yang Beresiko Tinggi di Desa Banaran Kabupaten Sragen 2022

Eys Novianti. S¹, Kartika Sari², Zumrotul Qomariyah³, Dea Ayu Sartika⁴, Putri Darwati⁵

¹Program Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, Novisuleman30@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Program Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, Zumrotulqomariyah20@gmail.com

⁴Program Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, deaayu.sartika@gmail.com

⁵Program Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, putridarwati860@gmail.com

Korespondensi Email: Novisuleman30@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-16 Accepted, 2022-12-22 Published, 2022-12-28</p>	<p>Community is a social group that lives in one place, interacts with each other, knows each other, and has the same interests and interests. The role of health workers, especially midwives, is required to provide MCH, family planning and women's health services throughout their life cycle, both promotive, preventive and curative in accordance with the principles of primary health care. Students are able to carry out community service and evaluation in the village of Banaran, Kontakmacan sub-district, Sragen district. Methods : This community service activity targeted 31 pregnant women, 2 postpartum mothers, 3 couples of prospective brides, and 32 toddlers. This activity was initially carried out using observation, interview methods and direct midwifery care services, such as counseling/counseling, finding solutions, assistance in problem solving and evaluation of high-risk targets in collaboration with village midwives. Community service consists of providing individual counseling about knowledge to pregnant women at high risk of anemia, consuming Fe tablets, and the importance of P4K stickers to find if there is a problem and go to a health worker as soon as possible. Counseling about the lack of knowledge of mothers of infants under five about nutrition and are willing to apply intake patterns in fulfilling their child's nutrition through breastfeeding and complementary feeding. Counseling for postpartum mothers about balanced nutrition and applying it to fulfill nutritional intake during the postpartum period which greatly affects their breast milk. Counseling about premarital preparation. In the evaluation, the activities were attended by the target, village midwives and posyandu cadres. The highest priority problems occur in pregnant women, toddlers, postpartum women, and brides-to-be. So that midwifery care services are carried out on targets with problems that occur and from the</p>
<p>Kata Kunci : Pengetahuan, Perilaku, Personal Hygiene Mensteruasi, Remaja Putri</p>	
<p>Keywords: Extension, High Risk , Implementation</p>	

results of implementing the problems can be resolved properly. Therefore health workers are obliged to provide counseling in these cases so that they can be resolved quickly.

Abstrak

Komunitas merupakan kelompok sosial yang tinggal dalam satu tempat, saling berinteraksi, saling mengenal, dan memiliki minat dan interest yang sama. Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk memberikan pelayanan KIA, KB, dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik yang bersifat promotif, preventif, kuratif sesuai dengan prinsip primary health care. Tujuan: Mahasiswa mampu melaksanakan Pengabdian masyarakat dan mengevaluasi di desa Banaran, kecamatan Sambungmacan, kabupaten Sragen. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini sasarannya pada ibu hamil yang berjumlah 31 orang, ibu nifas berjumlah 2 orang, calon pengantin berjumlah 3 pasang, dan bayi balita berjumlah 32 orang. Kegiatan ini awalnya dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara serta melakukan pelayanan asuhan kebidanan secara langsung, seperti penyuluhan/konseling, mencari solusi, pendampingan dalam pemecahan masalah dan evaluasi pada sasaran yang beresiko tinggi dengan berkolaborasi bersama bidan desa. Hasil: Pengabdian masyarakat terdiri dari memberikan konseling individu tentang pengetahuan pada ibu hamil beresiko tinggi anemia, mengkonsumsi tablet Fe, dan pentingnya stiker P4K untuk menemukan jika ada masalah dan secepat mungkin mendatangi tenaga kesehatan. Konseling tentang kurangnya pengetahuan pada ibu bayi balita tentang gizi dan bersedia mengaplikasikan pola asupan dalam pemenuhan nutrisi anaknya melalui ASI dan MP-ASI. Konseling pada ibu nifas tentang gizi seimbang dan mengaplikasikan untuk pemenuhan asupan nutrisi pada masa nifas yang sangat berpengaruh terhadap ASI nya. Konseling tentang persiapan pranikah. Dalam evaluasi, kegiatan dihadiri oleh sasaran, bidan desa dan kader posyandu. Kesimpulan dan Saran: Prioritas masalah tertinggi terjadi pada ibu hamil, balita, ibu nifas, dan calon pengantin. Sehingga dilakukan pelayanan asuhan kebidanan pada sasaran dengan masalah yang terjadi dan dari hasil pelaksanaan masalah dapat diatasi dengan baik. Maka dari itu tenaga kesehatan wajib untuk memberikan penyuluhan pada kasus tersebut agar dapat diatasi secara cepat.

Pendahuluan

Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama (WHO). Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan dibawah pemerintahan yang sama, area atau lokasi yang sama dimana mereka

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

tinggal, kelompok sosial yang mempunyai interest yang sama (Riyadi, 2014).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan kesehatan (promotif), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan kesehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012). Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 4 hari tertanggal 1 November sampai 4 November 2022, maka ditemukan beberapa masalah yang layak diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada ibu hamil, catin, ibu nifas, menyusui dan balita.

Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di Desa Banaran Kec. Sambungmacan Kab. Sragen. Kami mahasiswa profesi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah kesehatan yang ada di Desa Banaran Kec. Sambungmacan Kab. Sragen.

Metode

Tahapan pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 1 November-30 November 2022 menggunakan metode observasi, wawancara serta melakukan pelayanan asuhan kebidanan secara langsung, seperti penyuluhan/konseling, mencari solusi, pendampingan dalam pemecahan masalah dan evaluasi pada sasaran yang beresiko tinggi dengan berkolaborasi bersama bidan desa di desa Banaran, kecamatan Sambungmacan, kabupaten Sragen seperti mencari informasi dengan wawancara dilakukan pertama kali dengan tokoh masyarakat yaitu kepala desa, carik, kader, dan bidan desa untuk mendapatkan data yang akan di gunakan dalam pengkajian tiap mahasiswa. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah di desa Banaran, kecamatan Sambungmacan, kabupaten Sragen, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melakukan wawancara dan memberikan pertanyaan terhadap sasaran yaitu kelompok ibu hamil, ibu nifas, catin, ibu menyusui, dan balita, Study literatur yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada. Data yang dipelajari berupa data jumlah penduduk berdasarkan jumlah KK, kemudian memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut, dengan sasarannya pada ibu hamil yang berjumlah 31 orang, ibu nifas berjumlah 2 orang, calon pengantin berjumlah 3 pasang, dan bayi balita berjumlah 32 orang. Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di desa Banaran, kecamatan Sambungmacan, kabupaten Sragen baik kelompok ibu hamil, ibu nifas, catin, ibu menyusui, balita, kader posyandu, remaja, dan anak-anak ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan dalam artikel ini penulis membahas adanya kesenjangan terhadap asuhan yang diberikan berkaitan dengan asuhan pada calon pengantin, ibu hamil, ibu nifas dan menyusui, dan balita.

Ibu hamil

Berikut data ibu hamil tercatat yang beresiko di Desa Banaran.

Tabel.1 data ibu hamil yang beresiko tinggi

No	Nama	Resiko	Fe	USG	ANC	Pengetahuan tanda bahaya kehamilan	P4K	Lila	Hb
1.	Ny. S	Anemia	√	√	√	-	-	24	9.8
2.	Ny. L	Usia > 35 th	√	√	√	-	-	26	12.1
3.	Ny. K	Usia > 35 th	√	√	√	-	-	26	11.6
4.	Ny. A	KEK	√	√	√	-	-	22,5	11.4

Berdasarkan tabel pada data didapatkan masalah berupa pengetahuan tentang tanda bahaya dan pengetahuan tentang P4K masih kurang sehingga penulis memberikan asuhan berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya dan P4K pada ibu hamil yang menjadi sasaran. Dalam melakukan konseling, penulis menyediakan lembar leaflet, dan memberikan simulasi jika ingin memberikan konseling yang berupa tindakan. Untuk waktu konseling mahasiswa menyesuaikan dengan pasien. Setelah dilakukan konseling mahasiswa melakukan evaluasi dengan mempersilahkan pasien bertanya.

Sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang mengkonsumsi tablet Fe tidak boleh di bersamaan dengan teh, maksimal minum obat atau vitamin 2 jam setelah makan, tidak boleh mengkonsumsi kopi, teh atau yang bersoda secara berlebihan, ketersediaan pemenuhan nutrisi yang bergizi dalam menerapkan asupan pola makan yang benar, dan dalam mencegah bahaya kehamilan dengan pemeriksaan ANC secara rutin/ pelaksanaan P4K pada ibu hamil dengan anemia, KEK dan usia lebih dari 35 tahun dalam mencegah tanda bahaya pada kehamilan dan persalinannya karena pentingnya stiker P4K agar pengetahuan ibu terhadap pentingnya P4K meningkat dan ibu lebih waspada dan berhati-hati jika menemukan salah satu tanda bahaya dan secepat mungkin mendatangi tenaga kesehatan



Gambar 1. Dokumentasi Pemeriksaan TTV pada ibu hamil beresiko



Gambar 2. Dokumentasi Implementasi pada ibu hamil

Ibu Nifas

Berikut data ibu nifas tercatat sebanyak 2 orang yang kurang pengetahuannya tentang gizi ibu nifas di Desa Banaran.

Tabel.2 data ibu nifas yang kurang pengetahuan tentang gizi

No	Nama	Resiko	Menyusui	Pengetahuan tentang gizi ibu nifas	Jenis persalinan	Tempat Persalinan
1.	Ny. T	-	√	-	Spontan	PMB/Bidan
2.	Ny. B	-	√	-	Spontan	PKM/Bidan

Berdasarkan tabel pada data, di dapatkan masalah berupa kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang gizi pada ibu nifas, sehingga penulis memberikan asuhan berupa pendidikan kesehatan tentang gizi pada ibu nifas.

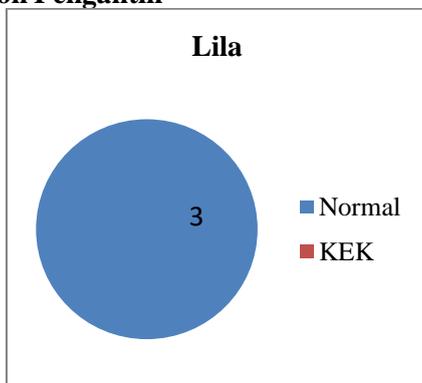
Dalam melaksanakan penyuluhan tentang giziseimbang pada ibu nifas mahasiswa yang melakukan konseling. Dalam melakukan konseling mahasiswa menyediakan lembar leaflet, dan memberikan simulasi jika ingin memberikan konseling yang berupa tindakan. Untuk waktu konseling mahasiswa menyesuaikan dengan pasien. Setelah dilakukan konseling mahasiswa melakukan evaluasi dengan mempersilahkan pasien bertanya.

Telah dilaksanakan konseling individu kurangnya pengetahuan pada ibu nifas tentang gizi seimbang yang dilakukan asuhan secara individu. Sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang giziseimbang pada ibunifas dan bersedia mengaplikasikan untuk pemenuhan asupan nutrisi pada masa nifas yang sangat berpengaruh terhadap ASInya



Gambar 3. Dokumentasi Pemeriksaan TTV pada ibu nifas

Calon Pengantin



Gambar 4. Diagram Pie jumlah catin di desa Banaran



Gambar 5. Diagram Pie jumlah catin di desa Banaran

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Pada hasil gambar 4 diatas terlihat bahwa presentase terdapat 3 calon pengantin dan tidak ada resiko. Mempunyai LILA normal, tidak ada yang KEK. Dan hasil gambar 5. diatas terlihat bahwa presentase terdapat sejumlah 1 orang tahu, dan 2 orang catin lainnya belum mengetahui.

Berdasarkan data, pengetahuan calon pengantin tentang persiapan pranikah masih kurang. Penulis memberikan asuhan berupa pemberian konseling atau pendidikan kesehatan tentang persiapan pranikah. Perencanaan dari kegiatan yang sebelumnya direncanakan, dilaksanakan pada tanggal 16 November 2022. Perencanaan yang direncanakan akan dilaksanakan di posko KKN desa Banaran, pada pelaksanaannya tidak sesuai dengan perencanaan karena pelaksanaannya dilakukan via grup WA karena pada tanggal tersebut ketiga catin berhalangan hadir di posko KKN yang sebelumnya direncanakan. Setelah diberikan konseling pada 3 calon pengantin yang dilakukan secara online via grup whatsapp, didapatkan hasil 3 calon pengantin sudah mengerti dengan penjelasan yang diberikan tentang persiapan pranikah.



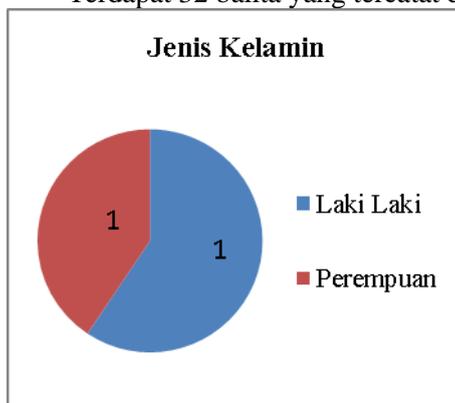
Gambar 6. Dokumentasi Implementasi Pemeriksaan TTV pada calon pengantin



Gambar 7. Dokumentasi pada calon pengantin

Bayi Balita

Terdapat 32 balita yang tercatat di Desa Banaran



Gambar 8. Diagram Pie jumlah balita di Desa Banaran



Gambar 9. Diagram Pie Pengetahuan Tentang Gizi balita pada keluarga

Pada hasil presentase gambar 8 diatas di desa banaran sejumlah 19 balita, dan perempuan sejumlah 13 balita di desa banaran. Dan gambar 9 Berdasarkan data diatas

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Pengetahuan keluarga tentang gizi pada balita di desa Banaran yang tahu sejumlah 5 keluarga balita, dan yang tidak tahu sejumlah 27 keluarga balita.

Dalam melaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu bayi dan balita mahasiswa yang melakukan konseling. Dalam melakukan konseling mahasiswa menyediakan lembar leaflet, dan memberikan simulasi jika ingin memberikan konseling yang berupa tindakan. Untuk waktu konseling mahasiswa menyesuaikan dengan pasien dan waktu posyandu. Setelah dilakukan konseling mahasiswa melakukan evaluasi dengan mempersilahkan pasien bertanya.



Gambar 10. Dokumentasi Pengukuran tinggi badan balita



Gambar 11. Dokumentasi Implementasi pada balita stunting

Telah dilaksanakan konseling kelompok kurangnya pengetahuan pada ibu bayi dan balita tentang gizi seimbang di Posyandu Bayi Balita, Sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu bayi dan balita bersedia mengaplikasikan pola asupan dalam pemenuhan nutrisi anaknya melalui ASI dan MP-ASI.

Penentuan prioritas masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan kondisi sumber daya yang ada. Alasan keterbatasan sumber daya baik biaya, tenaga, dan teknologi, maka tidak semua masalah tersebut dapat dipecahkan sekaligus (direncanakan pemecahannya) (Notoatmojo, 2010). Rencana berfokus komunitas didasarkan pada diagnosis kebidanan dan mengandung tujuan serta intervensi spesifik dalam mencapai hasil yang diharapkan. Perencanaan seperti pengkajian dan analisis merupakan suatu proses yang sistematis yang dibuat melalui kemitraan dengan komunitas hasil penelitian (Elizabet dan Judith, 2007), dan Analisa data yaitu seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satu dengan yang lainnya sehingga ditentukan jawaban tentang sesuai dalam teori (Notoadmodjo, 2010). Dalam pengelompokan data masalah yang didapatkan telah di cross check kembali secara door to door dalam pengkajian data kembali. Sehingga tidak terdapat kesenjangan pada saat melakukan analisa data, karena sudah sesuai pada materi dan pada praktik yang benar-benar dipahami antara sasaran dan mahasiswa.

Rumusan masalah ini pada hakikatnya adalah mendeskripsikan tentang ruang lingkup masalah, pembatasan dimensi dan analisis variabel yang tercakup didalamnya, sehingga rumusan masalah tersebut sekaligus menunjukkan fokus pengamatan di dalam proses penyelesaian masalah (Notoadmodjo, 2010). Dalam perumusan masalah tidak terdapat hambatan dan kesenjangan teori dan praktik karena terdapat dukungan dari sumber daya manusia, sarana dan prasarana. Tujuan yang ditetapkan dalam penyusunan rencana mencakup keadaan yang diharapkan dapat dicapai bila masalah terselesaikan untuk

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

pencapaiannya perlu ditetapkan sasaran (Notoadmodjo, 2003). Berdasarkan praktik kami membuat perencanaan program seperti : 1. Pemberian konseling tentang tanda bahaya kehamilan. 2. Pemberian konseling tentang gizi balita. 3. Pemberian pengetahuan tentang gizi pada ibu nifas. 4. Pemberian konseling tentang perencanaan persiapan pranikah.

Dengan adanya kerjasama antara sasaran, tenaga kesehatan, dan mahasiswa yang ikut serta dalam merencanakan asuhan kebidanan komunitas yang diberikan kepada sasaran, maka dalam langkah-langkah ini dirumuskan rencana-rencana yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan tidak lupa juga mengacu kepada landasan teori yang up to date dan dapat diterapkan secara langsung, tepat waktu dan tepat guna. Dalam langkah ini tidak mengalami hambatan dan kesenjangan antara teori dan praktik dilahan kerana adanya kerjasama dan komunikasi yang baik antara mahasiswa dan sasaran.

Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah direncanakan (Paidi, 2011). Berdasarkan praktik pelaksanaan dilaksanakan sesuai perencanaan. Dalam melaksanakan semua kegiatan yang sudah direncanakan tidak ditemukan hambatan dari dana, sarana dan prasarana dan kesenjangan antara teori dan dilahan karena kesadaran masyarakat sasaran sangat antusias terhadap pentingnya kesehatan sehingga mereka mendapatkan kesempatan untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan dan peran serta dari sasaran dan kader kesehatan untuk setiap pelaksanaan kegiatan. Sehingga tidak ada hambatan dan kesenjangan. Dari keseluruhan proses manajemen kebidanan antara langkah yang satu dengan yang lain sehingga proses manajemen dapat berjalan serta berkesinambungan.

Simpulan dan Saran

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil, ibu nifas, calon pengantin, dan bayi balita yang telah kami laksanakan di desa Banaran dapat disimpulkan bahwa

Penyuluhan tentang P4K dan tanda bahaya pada ibu hamil yang beresiko seperti anemia, KEK dan usia lebih dari 35 tahun. Telah dilaksanakan konseling individu tentang pengetahuan pada ibu beresiko tinggi yaitu pada ibu hamil dengan anemia bagaimana aturan dalam mengkonsumsi tablet Fe, cara pemenuhan nutrisi dan gizi seimbang pada ibu hamil dengan KEK dan P4K untuk ibu hamil usia lebih dari 35 tahun dalam mencegah tanda bahaya pada kehamilan dan persalinannya. Sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang mengkonsumsi tablet Fe tidak boleh di bersamaan dengan teh, maksimal minum obat atau vitamin 2 jam setelah makan, tidak boleh mengkonsumsi kopi, teh atau yang bersoda secara berlebihan, ketersediaan pemenuhan nutrisi yang bergizi dalam menerapkan asupan pola makan yang benar, dan dalam mencegah bahaya kehamilan dengan pemeriksaan ANC secara rutin/ pelaksanaan P4K pada ibu hamil dengan anemia, KEK dan usia lebih dari 35 tahun dalam mencegah tanda bahaya pada kehamilan dan persalinannya karena pentingnya stiker P4K agar pengetahuan ibu terhadap pentingnya P4K meningkat dan ibu lebih waspada dan berhati-hati jika menemukan salah satu tanda bahaya dan secepat mungkin mendatangi tenaga kesehatan.

Penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu bayi dan balita. Telah dilaksanakan konseling kelompok kurangnya pengetahuan pada ibu bayi dan balita tentang gizi seimbang di Posyandu Bayi Balita. Sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu bayi dan balita bersedia mengaplikasikan pola asupan dalam pemenuhan nutrisi anaknya melalui ASI dan MP-ASI.

Penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu nifas. Telah dilaksanakan konseling individu kurangnya pengetahuan pada ibu nifas tentang gizi seimbang yang dilakukan asuhan secara individu, sudah terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu nifas dan bersedia mengaplikasikan untuk pemenuhan asupan nutrisi pada masa nifas yang sangat berpengaruh terhadap ASI nya.

Penyuluhan tentang persiapan pranikah pada calon pengantin. Setelah diberikan konseling pada 3 calon pengantin yang dilakukan secara online via grup whatsapp,

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

didapatkan hasil 3 calon pengantin sudah mengerti dengan penjelasan yang diberikan tentang persiapan pranikah. Evaluasi secara umum dilakukan setelah mahasiswa selesai melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Dalam evaluasi, kegiatan dihadiri oleh sasaran, bidan desa dan kader posyandu

Prioritas masalah tertinggi terjadi pada ibu hamil, balita, ibu nifas, dan calon pengantin. Sehingga dilakukan pelayanan asuhan kebidanan pada sasaran dengan masalah yang terjadi dan dari hasil pelaksanaan masalah dapat diatasi dengan baik. Maka dari itu tenaga kesehatan wajib untuk memberikan penyuluhan pada kasus tersebut agar dapat diatasi secara cepat

Pengabdian masyarakat ini masih sangat jauh dari kata sempurna oleh sebab itu sangat diperlukan kritik dan masukan dari dosen serta teman-teman agar pengabdian masyarakat ini bisa lebih baik lagi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Kartika Sari, S.SiT., M.Keb, selaku dosen Pembimbing Praktik yang telah membimbing kami dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara daring.
2. Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb, selaku Ketua Program Studi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo, serta selaku review jurnal hasil pengabdian masyarakat ini.
3. Responden yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
4. Teman-teman sekelompok serta semua pihak yang telah membantu pembuatan laporan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Anderson, Elizabeth T. (2007). *Keperawatan Komunitas : Teoridan Praktik*. Jakarta. EGC

Depkes. (2012). *Riset Kesehatan Dasar Tahun. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI*.

Notoatmodjo, Soekidjo, (2003), *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Yulifah, Rita. Tri Johan. (2009). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : Salemba Medika
https://scholar.google.com/scholar?q=related:30k4I4T_iBgJ:scholar.google.com/&scioq=&hl=en&as_sdt=0,5

Implementasi Terapi Komplementer pada Praktik Komunitas di Desa Karangudi Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah

Fitri Zulaikhah¹, Ari Andayani², Indri Aprilia³, Susi Asmarah⁴, Rahmawati⁵

¹*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, zulaikhahfitri98@gmail.com*

²*Universitas Ngudi Waluyo. arianday83@gmail.com*

³*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo. indriaprilialia0101@gmail.com*

⁴*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, susiasmarah@gmail.com*

⁵*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rahmawati081299@gmail.com*

Korespondensi Email: zulaikhahfitri98@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History Submitted, 2022-12-16 Accepted, 2022-12-22 Published, 2022-12-28</i>	<i>A family assessment was carried out on October 30 – November 06 , 2022 in Karangudi Village , Ngrampal District, Semarang Regency, Central Java Province. When the study was carried out there were problems in pregnant women. Pregnant women with complaints of nausea and vomiting, as well as a lack of knowledge of mothers about how to deal with nausea and vomiting with non-pharmacology, so it is necessary to carry out complementary care with acupressure to reduce nausea and vomiting. In the family study, it was found that 5 were at risk and only one postpartum mother complained of a lack of aches and did not know how to deal with it, so complementary care was needed with postpartum massage to reduce aches. The data obtained in the family study included 2 prospective brides. The assessment carried out by the bride and groom did not know about full-blooded faces and the function of full-blooded faces to improve blood circulation so that before the wedding the bride and groom became more relaxed. In the family assessment there were 12 toddlers. In toddlers it was found that toddler mothers did not know how to stimulate the growth and development of their toddlers so that they remained optimal, mothers did not know about healthy toddler massage and the function of healthy toddler massage to stimulate toddler growth and development. The purpose of this activity is that students are able to carry out community midwifery services by implementing complementary care in Karangudi Village, Ngrampal District, Sragen Regency, Central Java. The results of this activity have been implemented in the Karangudi Ngrampal Village community, Sragen, Central Java, according to the problem, namely carrying out complementary acupressure care to overcome nausea and vomiting in pregnant women targeting pregnant women, face acupressure therapy for prospective brides, stimulating massage for healthy babies, and massage</i>
<i>Kata Kunci : Hamil, Mual Muntah, Nifas, Pranikah, Balita</i>	
<i>Keywords: Pregnancy, Nausea Vomiting, Postpartum, Premarital, Toddler</i>	

postpartum mother. This activity was carried out on November 17, 2022 at 10:00 WIB. Evaluation of this activity found that the respondent's knowledge increased and reduced the problems felt by each target after complementary therapy was carried out.

Abstrak

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 30 Oktober - 06 November tahun 2022 di Desa Karangudi, Kecamatan Ngrampal, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Saat dilakukan pengkajian terdapat beberapa masalah pada ibu hamil. Ibu hamil dengan keluhan mual muntah, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang cara mengatasi mual muntah dengan terapi non farmakologi sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan akupresure untuk mengurangi mual muntah. Dalam pengkajian keluarga ditemukan 5 yang beresiko dan hanya satu ibu nifas dengan keluhan kurangnya pegal-pegal dan tidak mengetahui cara untuk mengatasinya, sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan pijat nifas untuk mengurangi keluhan pegal-pegal. Data yang diperoleh dalam pengkajian keluarga terdapat 2 calon Pengantin (pranikah), pengkajian yang dilakukan calon pengantin tidak mengetahui tentang totok wajah dan fungsi dari totok wajah untuk melancarkan peredaran darah sehingga menjelang pernikahan calon pengantin menjadi lebih rileks. Dalam pengkajian keluarga terdapat 12 balita. Pada balita ditemukan bahwa ibu balita tidak mengetahui bagaimana cara menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita nya supaya tetap optimal, Ibu belum mengetahui tentang pijat balita sehat dan fungsi dari pijat balita sehat untuk mentimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Tujuan dari kegiatan ini adalah mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas dengan menerapkan asuhan komplementer di Desa Karangudi Kecamatan Ngrampal kabupaten Sragen Jawa Tengah. Hasil kegiatan ini telah dilakukan implementasi pada masyarakat wilayah Desa Karangudi, Kec. Ngrampal, Kab. Sragen, Provinsi Jawa Tengah sesuai dengan masalah adalah melakukan asuhan komplementer akupresur untuk atasi mual muntah pada ibu hamil dengan sasaran ibu hamil, terapi totok wajah pada calon pengantin, pijat stimulasi pada bayi sehat, dan massage ibu nifas. Kegiatan tersebut di laksanakan pada tanggal 17 November 2022 pukul 10:00 WIB. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat serta mengurangi masalah-masalah yang dirasakan sertiap sasaran setelah dilakukan terapi komplementer.

Pendahuluan

Komunitas adalah suatu kumpulan orang-orang dalam jumlah yang banyak dan membentuk kelompok-kelompok sosial yang bekerja sama untuk mencapai kepentingan

atau tujuan bersama, menempati suatu wilayah tertentu dalam waktu yang cukup lama dan karenanya menghasilkan suatu kebudayaan (adat istiadat, norma dan nilai) yang di jadikan dasar bersama, sehingga membentuk suatu system sosial yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, reproduksi sendiri maupun penciptaan sendiri. Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lain Riyadi, (2014).

Dalam hal ini peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan baik dari sebelum menikah sampai dengan masa nifas dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik diinstitusi rumah sakit maupun desa yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan sebelum menikah sampai nifas yang bersifat promotif, Preventif dan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, sesuai dengan prinsip Primary Health Care (PHC). Depkes RI (2016).

Sikap dan kemampuan profesional seorang Profesi Kebidanan khususnya dibidang pelayanan komunitas yaitu dituntut untuk mengabdikan diri kepada masyarakat dibina sepanjang proses pendidikan melalui bentuk pengalaman belajar yang dilaksanakan dan dikembangkan masyarakat, pembinaan pendidikan masyarakat diperlukan pengalaman belajar bagi mahasiswa dalam penerapan langsung (nyata) terjun dimasyarakat serta memberikan pelayanan Asuhan Kebidanan yang sesuai kebutuhan dalam bentuk Pembangunan kesehatan Masyarakat Desa. Runjati M, (2010).

Praktik kerja lapangan ini merupakan aplikasi dari teori kami yang kami dapatkan dikampus dalam bidang kebidanan komunitas, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan. Strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan komunitas adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya membangkitkan peran serta masyarakat, kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat. Mubarak, (2014).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 30 Oktober sampai 06 November 2022, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas dan balita. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di desa Karangudi. Kami mahasiswa profesi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah kesehatan yang ada di desa Ngebung dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

Metode kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Catin, Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas di Desa Karangudi Kecamatan Ngerampal sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di wilayah Desa Karangudi Kecamatan Ngerampal Kabupaten Sragen. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga di masyarakat dengan cara kunjungan ke rumah, kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanakan kegiatan dengan memberikan asuhan kebidanan komplementer yaitu Akupresure mengurangi mual mutah P6 dan Sp4 pada ibu hamil, totok wajah pada catin, pijat nifas dan pijat bayi sehat di Desa Karangudi dan dilaksanakan pada

tanggal 17 November 2022. Tim kegiatan pelaksanaan implementasi yang terlibat yaitu 4 mahasiswa 1 dosen pendidikan profesi bidan.

Hasil dan Pembahasan

Pengkajian keluarga merupakan pemantauan secara langsung pada manusia untuk memperoleh data tentang klien dengan maksud menegaskan kondisi penyakit dan masalah kesehatan yang terbagi menjadi data subjektif dan objektif (Veftisia, et.al, 2020). Data subjektif ini berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien. Diperoleh dari ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan dengan diagnosis (Wahyuni, 2018).

Implementasi kegiatan kebidanan komunitas dalam menyelesaikan suatu masalah kesehatan di wilayah Desa Karangudi dilangsungkan di Kediaman posko KKN dukuh Grogol RT 12/ RW 03 Kelurahan Karangudi Kecamatan Ngrampal, Kabupaten Sragen pada Kamis 17 November 2022 yang dihadiri dosen pembimbing Ari Andayani, S.SiT., M.Kes, Ibu Hamil, Ibu Nifas, Balita, Wanita Pranikah. Kegiatan yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan ibu hamil, ibu nifas, balita, wanita pranikah. Dilakukan asuhan pada ibu hamil dengan akupresure untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual muntah, massase ibu nifas untuk mengatasi pegal-pegal seluruh tubuh, pijat balita sakit, totok wajah untuk melancarkan aliran darah yang menjadikan relaksasi. kegiatan ini didampingi oleh dosen pembimbing. Selama jalannya kegiatan setiap paien di jelaskan prosedur yang akan dilakukan kemudian diberikan asuhan sesuai keluhan masing-masing dan dilakukan evaluasi.

Ibu Hamil

Pada tanggal 17 November 2022 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan penyuluhan akupresure untuk mengatasi mual muntah dan akupresure untuk menangani insomnia pada ibu hamil yang diikuti WUS, ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya mual muntah.

Table 1. Pengetahuan ibu tentang penanganan mual mutah

Pengetahuan Penanganan Mual Mutah	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	8	10
Prosentase	44%	56%

Mahyuni Akhmad, Fathia Yunidai (2015) Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yakni penglihatan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi Yuliasari dkk (2020) bahwa Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Rika Catur PF (2018) menyatakan mengukur pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan diatas. Kategori tingkatan pengetahuan terdiri dari 3 kategori yaitu Baik menjawab dengan benar 76% - 100%, Cukup menjawab dengan benar 56% - 75% , Kurang menjawab dengan benar 40% - 55%. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan Manfaat dan cara Akupresur untuk mengatasi mual muntah bagi Ibu Hamil

Mual muntah dapat diatasi dengan non-farmakologi, Terapi nonfarmakologi merupakan jenis terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual seperti akupresur. Titik PC 6 banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan dalam menurunkan mual dan muntah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh Putri, dkk (2014) di Kecamatan Magelang Utara didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap mual muntah diberikan pemijatan akupresur titik PC 6 efektif untuk menurunkan morning sickness.

Hal ini sesuai dengan penelitian Maisura dkk (2016) bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan upaya memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kepada ibu hamil, sehingga ibu hamil siap dan mengerti perubahan yang terjadi pada dirinya. Jika sejak dini WUS dan ibu hamil diberikan bekal atau informasi tentang cara atasi ketidaknyamanan kehamilan maka diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan mual muntah pada saat hamil.

Pada saat berjalannya penyuluhan, ibu dapat memahami dengan baik terkait pengertian akupresure , tujuan, manfaat dan langkah-langkah melakukan akupresure diketahui pengetahuan ibu meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan terlihat ibu dapat mempraktekkan gerakan akupresure secara mandiri. Ny. P mengatakan rasa mual muntahnya berkurang saat dilakukan akupresure. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori, rencana kegiatan dan juga praktik.



Gambar 1 akupresure pada ibu hamil

Ibu Nifas

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 30 Oktober – 06 November 2022 di Kelurahan Karangudi Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah. Dalam pengkajian keluarga ditemukan satu ibu nifas dengan keluhan rasa pegal dalam masa nifas di karenakan ibu mengasuh bayinya sendiri dan ibu kurang dalam istirahat

Pada tanggal 17 November 2022 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan KIE pijat untuk ibu masa nifas . Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah rasa pegal pada ibu nifas.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu tentang penanganan Pegal – pegal pada ibu nifas

Pengetahuan Ibu tentang penanganan Pegal pegal pada Ibu Nifas	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	1	4
Prosentase	9%	91%

Berdasarkan tabel dan diagram tersebut pengetahuan ibu tentang penanganan pegal-pegal pada ibu nifas banyak yang tidak tahu yaitu 4 ibu nifas (91%) dan hanya 1 ibu nifas (9%) yang tahu.

Tabel 3. Klasifikasi Pengetahuan Ibu tentang Pijat Nifas

Pengetahuan Ibu tentang Pijat Nifas	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	1	4
Prosentase	9%	91%

Berdasarkan tabel dan diagram tersebut didapatkan ada 4 ibu (91%) yang tidak tahu dan ada 1 ibu nifas (9%) yang tahu tentang pijat nifas.

Berdasarkan dari tinjauan manajemen Asuhan Kebidanan bahwa melaksanakan rencana tindakan harus efisien (mudah di terima klien), dan memberikan rasa nyaman pada klien, penatalaksanaan dapat di laksanakan seluruhnya oleh bidan ataupun beberapa dilaksanakan oleh klien serta berkerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan asuhan yang telah direncanakan.

Memberitahu Ny.N bahwa keadaannya dalam batas normal hal ini sejalan dengan teori (Hellosehat, 2021) yang menjelaskan tahapan masa nifas. Memberitahu ibu agar bidan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pemijatan antara lain: Alas yang empuk dan lembut. Misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut. Alas ini sebaiknya dalam posisi datar. Alas yang empuk dan lembut akan membantu ibu lebih merasa nyaman dan relaks. Handuk, kain dan lap. Minyak untuk memijat Minyak digunakan sebagai pelumas (lubricant) bersifat melicinkan permukaan kulit sehingga memudahkan dalam berbagai gerakan urut dan membuat merasa nyaman. Tujuan pelumas ini adalah merawat kulit agar tetap lembut dan sehat tanpa terpengaruh oleh bekas gesekan pijat. Jadi, gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun (olive oil), minyak dara (virgin coconut oil), minyak telon (baby oil), minyak kelapa (minyak klentik), minyak kelapa sawit, minyak jojoba dan minyak kacang almond minyak biji bunga matahari, minyak biji anggur bisa juga menggunakan losion. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan. Dapat juga menambahkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam campuran minyak pijat. Anda harus menggunakan minyak esensial yang murni (alami tanpa pemrosesan), bukan minyak esensial kimiawi. Perhatikan bahwa minyak esensial dapat masuk ke dalam aliran darah, sehingga Anda perlu memilih jenisnya dengan bijak. Pilihlah minyak esensial yang relatif lembut, misalnya minyak lavender atau minyak jeruk. (Budi et al., 2016)

Menurut Teori Puji Lestari, Ninik Christiani dan Rini Susanti, (2021) Massage nifas Gerakan-gerakan Pijatan yatu Telapak kaki : Melakukan pemijatan dimulai dari telapak kaki dengan dipencet 5 titik bagian tengah telapak kaki, Diurut dari bawah ke bagian atas bagian tengah telapak kaki, Di urut dari atas kebawah menggunakan buku jari tengah, Diurut bagian belakang jari kaki dari atas kebawah, Diurut dari ujung ke pergelangan kaki sepertiga bagian menggunakan jempol, Dipijit jari-jari kaki dan ditarik kearah luar, Dengan telapak tangan kaki diusap sampai lutut diulang beberapa kali, Diurut dengan ibu jari bagian tengah dan samping gerakan keatas dan diusap keatas, Lakukan bergantian. Paha : Usap dengan kedua tangan berirama, Urut dengan jempol dari bawah keatas, Urut 1/3 bagian luar paha, Usap bagian paha dalam dan paha luar, Usap dengan kedua tangan berirama, Gulung-gulung. Telapak Tangan : Pencet dengan satu jari pada titik-titik telapak tangan, Urut dari bawah ke atas, Urut antara ibu jari dan jari telunjuk, Urut dari atas ke bawah tiap jari , Urut dari atas ke bawah ibu jari dan telunjuk, Urut dengan ibu jari keatas sampai lengan atas, Urut dengan ibu jari mendatar ke atas sampai dengan pergelangan tangan, Urut dengan ibu jari mendatar ke atas sampai pergelangan, ubah posisi tangan lanjut keatas sampai bahu, usap bahu ke belakang langsung dibawa ke bawah menuju jari, pijat satu-satu lalu di cetot. Massage kaki (Posisi Tengkurap) : Pencet pada saraf pada telapak kaki dari bawah dengan kedua ibu jari di urut ke atas, Pijat dengan buku-buku jari diurut dari atas ke bawah, Urut tumit dari bawah keatas, Totok tungkai kaki dengan jempol lalu ke seluruh telapak kaki. Pemanasan: Pemijatan dimulai dari kaki, paha, bokong dengan gerakan berirama, punggung dan pundak dengan gerakan menyilang, Tekan kedua bahu berirama, Bakar lemak (gerakan menggosok punggung ke bawah). Paha : Usap paha dengan kedua tangan berirama, Dengan kedua jari di urut ke atas, Usap bagian dalam keluar lalu gulung-gulung. Punggung (posisi terapis dari atas) : Diurut dengan 2 tangan berirama dari bawah ke atas, Diurut dari tengah ke pinggir pakai jempol, Diulang beberapa kali, Pijat lemak dari samping, Pijat kedua bahu dengan jempol dari atas ke bawah, Urut pundak

kekanan kekiri dan lakukan berulang-ulang. Pijat Punggung (posisi duduk) :Pijat naik turun pada tengkuk dan di cemol, Dipijat dengan kedua jempol ke atas, Pijat bahu bergantian, Usap dengan kedua tangan dari bawah keatas, Lakukan tapotage (pukul-pukul berirama), Merapikan Ibu, Melakukan evaluasi . Pada Langkah ini tidak terjadi adanya kesenjangan teori dan kasus yang didapatkan di lahan, karena keluhan yang dialami Ny.N sesuai dengan teori yang ada.



Gambar 2 Pijat Nifas

Calon Pengantin

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 30 Oktober – 06 November 2022 di Kelurahan Karangudi Kecamatan Ngrampal Knbupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah. dalam pengkajian keluarga terdapat 2 catin, tidak ditemukan masalah pada catin yang pertama “ Nn.B” yaitu merasakan mudah lelah dan masalah catin yang ke II “Nn.E” yaitu KEK LILA <23,5 cm , saat dilakukan pengkajian pada calon pengantin terdapat kurangnya pengetahuan tentang totok wajah sehingga perlu di lakukan terapi komplementer totok wajah.

Tabel 4. Klasifikasi Pengetahuan Calon Pengantin tentang Totok Wajah

Pengetahuan calon pengantin tentang totok wajah	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	0	2
Prosentase	0%	100%

Berdasarkan tabel dan diagram tersebut didapatkan 2 calon pengantin (100%) semuanya belum mengetahui tentang totok wajah.

Pada tanggal 17 November 2022 pada pukul 10.00WIB dilakukan kegiatan KIE Totok Wajah pada calon pengantin. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah pada rasa lelah calon pengantin .

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, penyebab rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman calon pengantin yang kurang memahami mengenai Totok Wajah. Suhu Alan dan dr. Meylita dari Centre of Aura dalam Indrawati (2015), mengatakan bahwa terapi totok lebih dari sekedar pijat yang dapat memberikan manfaat begitu banyak bagi tubuh, seperti melancarkan aliran energy dalam tubuh, melancarkan sirkulasi dalam darah, membuat tekanan dalam tubuh menjadi normal, memberikan relaksasi yang mendalam, meningkatkan system kekebalan tubuh, dan memancarkan aura kecantikan.

Terapi totok dengan menggunakan jari menjadi alat yang bisa dipergunakan untuk menotok titik –titik akupuntur pada tubuh. Jari yang dimaksud adalah ibu jari, telunjuk dan jari tengah. (Indrawati, 2015). Selain itu pemijatan dapat dilakukan dengan berbagai cara yang aman, tidak melukai kulit atau menyebabkan pecahnya pembuluh darah, yaitu dengan cara menggunakan jari jempol; jari tangan yang disatukan, jari

telunjuk atau telapak tangan; membuat gerakan cubitan halus tetapi tidak sampai memar; menepuk-nepuk atau memukul ringan; dan menggosok dengan jari jempol, telunjuk, atau telapak tangan dengan syarat saat melakukan pemijatan kuku tidak boleh panjang dan kotor. (Putu Oka, 2008).



Gambar 3 Totok wajah pada Catin

Balita

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 30 Oktober – 06 November 2022 di Kelurahan Karangudi Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah. dalam pengkajian terdapat 12 balita beresiko stunting, ditemukan masalah pada balita dengan TB dan BB kurang dan di khawatirkan apabila di biarkan balita akan mengalami stunting, saat dilakukan pengkajian pada orang tua terdapat kurangnya pengetahuan ibu cara pijat balita sehat untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita, sehingga perlu dilakuakn edukasi cara pijat bayi sehat.

Pada tanggal 17 November 2022 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan KIE pijat untuk menstimulasi pada balita. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah kurangnya BB dan TB pada balita.

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, penyebab rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman ibu balita yang kurang memahami mengenai pijat balita sehat. Dalam pengetahuan ibu banyak mengetahui tentang pijat balita didukun. Banyak di antara ibu balita yang tidak mengerti tentang pijat balita (Sari, Nurtika, Aprilia dan Pangestika, Puspa, Vicy., 2018). Salah satu gerakan pijat bayi sehat dengan cara sentuhan untuk melancarkan peredaran darah sesuai dengan tumbuh kembang anak (Budi, 2015).

Dari hasil penelitian (wahyu, puji 2021) diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat balita dengan peningkatan berat badan. Terapi ini juga dapat meningkatkan nafsu makan. Saat melakukan asuhan komplementer pijat balita sehat untuk stimulasi, Ny.S ibu dari An. R memahami dengan baik cara pemijatan, manfaat nya untuk stimulasi pertumbuhan dan Ny. S dapat memperagakan cara pemijatan dengan baik. Kemampuan keluarga dalam melakukan asuhan komplementer untuk ibu dapat menekan masalah stimulasi pertumbuhan balita. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori, rencana kegiatan dan juga praktik.



Gambar 4. Pijat bayi sehat

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada ibu hamil, Calon pengantin, ibu nifas, ibu balita di wilayah Desa Karangudi Ngrampal Sragen Jawa Tengah. Dilakukan pengkajian pada masyarakat di wilayah Desa Karangudi Ngrampal Sragen Jawa Tengah didapatkan beberapa masalah terkait kesehatan seperti, ibu hamil yang mengalami mual muntah, ibu hamil dengan ketidaktahuan pijat ibu nifas dalam mengurangi rasa pegal, kurangnya pengetahuan tentang pijat balita sehat, totok wajah, Akupresure.

Interpretasi data didapatkan pada bagian analisa data terdapat 9 masalah yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah, ibu nifas dengan pegal pegal, kurangnya pengetahuan tentang pijat stimulasi balita sehat, calon pengantin yang merasa lelah. Rencana asuhan dan implementasi pada masyarakat wilayah Desa Karangudi Ngrampal Sragen Jawa Tengah sesuai dengan masalah adalah melakukan asuhan komplementer akupresur untuk atasi mual muntah pada ibu hamil dengan sasaran ibu hamil, terapi totok wajah pada calon pengantin, pijat stimulasi pada bayi sehat, dan massage ibu nifas. Kegiatan tersebut di laksanakan pada tanggal 17 November 2022 pukul 10:00 WIB. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukan penyuluhan diharapkan pengetahuan yang meningkat ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan dapat melakukan penanganan masalah kesehatan yang dialami secara mandiri sehingga kondisi kesehatan ibu, remaja, lansia dapat meningkat. Saran Bagi Keluarga diharapkan setelah diberikan penyuluhan ini masyarakat dapat menambah pengetahuan dalam menjaga kesehatan, perawatan kesehatan secara mandiri dan melakukan hal penting dalam memprioritaskan kondisi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang tentunya untuk menekan angka kematian ibu dan bayi.

Ucapan Terima kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih untuk Masyarakat Desa Karangudi Kecamatan Ngerampal dan Bapak Lurah, Bidan Desa dan kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu proses penelitian ini. Diharapkan setelah diberikan penyuluhan ini masyarakat dapat menambah pengetahuan dalam menjaga kesehatan, perawatan kesehatan secara mandiri dan melakukan hal penting dalam memprioritaskan kondisi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang tentunya untuk menekan angka kematian ibu dan anak.

Daftar Pustaka

Ainun Wulandari, (2015). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dan Manajemen Kesehatan Masyarakat*. Fakultas

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Sains Dan Teknologi Nasional
:Jakarta Selatan

Aizar Ibrahim E. (2018). *Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascasalin di Medan*. Vol 3, No 1 (2018)

Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.

Depkes. (2016). *Riset Kesehatan Dasar Tahun*. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.

Effendy, Nasrul. 2012. *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*(Ed. 2). Jakarta: EGC.

Gayatri Ratih Setyabudi. 2017. *Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal komunikasi. 12-1

Masdinarsyah Imas. (2022). *Kupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum*.
<https://www.journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/download/302/166>

Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Revika, Era. (2020). *Edukasi Stimulasi Perkembangan Melalui Pijat Bayi di Dusun Jati*. Vol 2, No 2 (2020)

Riyadi S dan Purwanto T. (2014). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sulistiarini,dkk. 2018. *Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurang Mual Muntah Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan. Vol. 8 No. 2 October 2018.

Sumantri. (2016). *Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan*. Vol 1, No 1 (2016)

Syahlan J.H. (2017). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Balai Pustaka.

Varney, Helen. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC.2.

Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri

Feny Marselina¹, Ida Sofiyanti², Adelena³, Atika Rizki Suryani⁴, Rina Pratiwi⁵,
Tiya Karyani⁶

¹Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo adel251299@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo fenymarselina244@gmail.com

⁴Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo atika.rizki020@gmail.com

⁵Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo Rinapратиwi296@gmail.com

⁶Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo kariyanitiya@gmail.com

Korespondensi Email: adel251299@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Kata Kunci : Anemia,
Remaja Putri, Penyebab

Keywords: Anemia,
Young Women, Causes

Abstract

World Health Organization 2020 Global prevalence of anemia occurred in 204 countries from 1990 – 2019. Based on research data conducted in 2020, it was found that the total number of anemia cases increased from 1.42 billion in 1990 to 1.74 billion in 2019. This study also shows The 3 regions thea contribute the highest anemia are West Africa, South Asia and Central Africa. Anemia is a condition when the body experiences a decrease or the number of red blood cells is below the normal range. This occurs due to a lack of hemoglobin (an iron-rich protein) that affects the production of red blood cells. Using a literature review study containing a description of the theory, findings and other research materials obtained from reference materials to be used as the basis for research activities. Based on the results of an analysis of ten articles that have found the causes of anemia that occur in adolescents, namely nutritional status, knowledge, adherence to taking FE tablets, menstrual patterns, dental caries, psycho-social, malaria and thyroid. In addition, anemia if left untreated can cause decreased immunity, impaired concentration, decreased learning achievement, disrupted fitness and productivity, increased the risk of death during childbirth and is one of the causes of premature birth and low birth weight babies.

Abstrak

World Health Organization 2020 Prevalensi kejadian anemia secara global terjadi pada 204 negara sejak tahun 1990 – 2019. Berdasarkan penelitian yang dilakukan WHO tahun 2020 didapatkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Penelitian ini juga menunjukkan 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah. Anemia yang

terjadi pada remaja putri jika tidak segera ditangani dapat mengakibatkan penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas, memperbesar resiko kematian saat melahirkan, menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur, berat bayi yang cenderung rendah. Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal, hal ini terjadi karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga memengaruhi produksi sel darah merah World Health Organization (WHO). Tujuan studi literatur review ini untuk mengetahui penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, metode penelitian ini adalah studi literatur review penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan PubMed dengan kata kunci anemia pada remaja. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasi sejak 2015-2022 sebanyak 10 jurnal full text dalam format PDF yang sudah melewati critical appraisal. Berdasarkan hasil analisa dari sepuluh artikel yang sudah didapatkan penyebab anemia yang terjadi pada remaja yaitu status gizi, pengetahuan, kepatuhan minum tablet FE, pola menstruasi, karies gigi, psiko-sosial, malaria dan tyroid. Selain itu anemia apabila tidak tertangani dapat menyebabkan penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas, memperbesar resiko kematian saat melahirkan serta menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur dan berat badan bayi cenderung rendah.

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada remaja di dunia adalah 4,8 juta dan di Indonesia sebesar 23%, Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), angka kejadian anemia di Indonesia masih tinggi. Riskesdas 2018 sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan.

Prevalensi kejadian anemia secara global terjadi pada 204 negara sejak tahun 1990 – 2019. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan tahun 2020 didapatkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Penelitian ini juga menunjukkan 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah. (WHO 2020)

Anemia adalah menurunnya massa eritrosit yang menyebabkan ketidakmampuannya untuk memenuhi kebutuhan oksigen ke jaringan perifer. Secara klinis, anemia dapat diukur dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, atau hitung eritrosit, namun yang paling sering digunakan adalah pengujian kadar hemoglobin (Bakta, 2015). Hampir semua gangguan pada sistem peredaran darah disertai dengan anemia yang ditandai dengan warna keputihan pada tubuh, penurunan kerja fisik dan penurunan daya tahan tubuh. Penyebab anemia bermacam-macam diantaranya adalah anemia defisiensi zat besi (Ani, 2016).

Menurut Soekirman (2012), anemia gizi besi adalah suatu keadaan penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun di bawah normal. Sebelum terjadi anemia gizi besi, diawali lebih dahulu dengan keadaan kurang gizi besi (KGB). Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi besi saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang berlanjut dan semakin parah akan mengakibatkan anemia gizi besi, tubuh tidak akan lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk hemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru (Arisman, 2014).

Tanda tanda anemia yang sering terjadi Kulit yang terlihat pucat, Mengalami perubahan suasana hati, Terlihat sangat lelah, Kepala terasa sangat pusing, Detak jantung lebih cepat dari biasanya, Mengalami jaundice (kulit dan mata menjadi kuning). Anemia bisa disebabkan dari kurang asupan zat besi, anemi krena perdarahan, sel darah rusak, produksi sel darah merah terlalu lambat. Anemia bisa diatasi dengan Obat atau suplemen zat besi yang sudah diresepkan dokter, Perubahan pola makan, Transfusi darah. Pengobatan penyakit lainnya yang menjadi penyebab anemia. Banyaknya penyebab terjadi anemia pada remaja putri yang berakibat pada kesehatannya sehingga kami tertarik untuk mengambil studi literatur review tentang penyebab anemia pada remaja putri.

Metode

Penecarian artikel di lakukan menggunakan Google Scholar dan PubMed dengan kata kunci anemia pada remaja. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa indonesia dan inggris yang di publikasi sejak 2015-2022 sebanyak 10 jurnal full text dalam format PDF yang sudah melewati Critical Appraisal.

Hasil dan Pembahasan

Studi literatur ini menggunakan jurnal yang pencarian menggunakan pangkalan data (data base) dengan kata kunci “**Anemia Pada Remaja**”, Jurnal yang digunakan dan memenuhi kriteria ada 10 jurnal. Berikut daftar jurnal yang di temukan diuraikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1.1

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1.	<i>Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas XI SMA Negeri Tangerang Selatan</i> Gita Ayuningtyas, Dewi Firiani, Parmah 2020	Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan cross sectional study, yaitu untuk menganalisa variabel independ dependent di ukur secara bersamaan dalam satu kali pengukuran. Dan menggunakan metode pengisian kuesioner, pemeriksaan kadar Hb, dan pemeriksaan IMT (Indeks Massa Tubuh) sebagai alat pengumpul data. Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan, dilakukan pada bulan Desember tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang duduk di kelas XI SMA dan berjumlah 120 orang.	Berdasarkan hasil pemeriksaan IMT (Indeks Massa Tubuh) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yaitu 73 responden (60,8%) dalam kategori normal, serta lebih dari setengah responden yaitu 66 responden (55%) tidak mengalami anemia. Hasil uji korelasi (chi-square) antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas XI SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai P-value p=0,003 (p<0,05).
2.	<i>Status gizi berhubungan dengan kejadian</i>	Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menggunakan uji <i>Chi Square</i> menghasilkan nilai p-value <0,05 yaitu p-

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	<i>anemia pada remaja putri di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu</i> Daholal Jannah1, Sumi Anggraeni 2021	Penelitian di lakukan di SMA N I Pagelaran Pringsewu pada remaja putri kelas XI. Populasi penelitian yang digunakan adalah semua remaja putri di SMAN 1 Pagelaran kelas XI yang berjumlah 96 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengisian lembar ceklist oleh peneliti dengan cara melakukan penimbangan berat badan dan mengambil sampel darah langsung pada responden. Analisis data yang digunakan dengan uji statistik <i>Chi Square</i> .	value = 0,000 yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu. Semakin baik status gizi seseorang maka semakin rendah seseorang tersebut kemungkinan untuk mengalami anemia.
3.	<i>Pengetahuan remaja putri tentang anemia studi kasus pada siswa putri SMAN 1 Piyungan Bantul.</i> Nining sulistyawati afnisa nurjanah (2018)	Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.yang berhubungan dengan pemahaman tentang dunia kehidupan sosial (Moeleong, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan remaja perempuan tentang Anemia. Informan ditentukan secara purposive sampling, dengan karakteristik informan adalah siswa perempuan di SMA N 1 Piyungan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan Focus Group Discussion (FGD) untuk mendapatkan data primer dan data sekunder berupa dokumentasi dari pihak sekolah berupa data presensi hadir siswa. Analisis data dilakukan dengan melalui berbagai langkah-langkah meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan validitas data.	Hasil penelitian diperoleh data dari sembilan informan, empat diantaranya pernah mengalami anemia. Pengetahuan informan tentang definisi anemia adalah kurang darah dalam tubuh sehingga tubuh jadi lemas. Dari pernyataan informan tersebut, menunjukkan bahwa masih sangat minim pengetahuan informan terhadap definisi anemia, dimana informan memahami bahwa anemia adalah kurangnya volume atau jumlah darah dalam tubuh. Adapun definisi anemia adalah keadaan jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal, bukan volume darahnya yang berkurang. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (Kemenkes, 2014).
4.	<i>Pengetahuan remaja putri tentang anemia studi kasus pada siswa putri SMAN 1 Piyungan Bantul.</i> Nining sulistyawati afnisa nurjanah (2018)	Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.yang berhubungan dengan pemahaman tentang dunia	Hasil penelitian diperoleh data dari sembilan informan, empat diantaranya pernah mengalami anemia. Pengetahuan informan tentang definisi anemia adalah kurang darah dalam tubuh sehingga tubuh jadi lemas. Dari pernyataan informan tersebut, menunjukkan bahwa masih

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		kehidupan sosial (Moeleong, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan remaja perempuan tentang Anemia. Informan ditentukan secara purposive sampling, dengan karakteristik informan adalah siswa perempuan di SMA N 1 Piyungan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan Focus Group Discussion (FGD) untuk mendapatkan data primer dan data sekunder berupa dokumentasi dari pihak sekolah berupa data presensi hadir siswa. Analisis data dilakukan dengan melalui berbagai langkah-langkah meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan validitas data.	sangat minim pengetahuan informan terhadap definisi anemia, dimana informan memahami bahwa anemia adalah kurangnya volume atau jumlah darah dalam tubuh. Adapun definisi anemia adalah keadaan jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal, bukan volume darahnya yang berkurang. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (Kemenkes, 2014).
5.	<i>Gejala anemia pada santriwati arroyan studi tentang pengetahuan anemia di tingkat mahasantri</i> , Devi Qurrotu Ainy. (2017)	Jenis penelitian ini merupakan observasional dengan melakukan wawancara kepada beberapa santriwati arroyan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Adapun kriteria inklusi penelitian ini adalah Mahasantri Pesantren Mahasiswi Arroyan dan bersedia sebagai responden penelitian. Selain itu juga melakukan wawancara kepada koass untuk kevalidan data mengenai anemia.	Didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang terdapat 5 (71,4%) mengalami anemia sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik terdapat 1 (33,3%) tidak mengalami anemia.
6.	<i>Hubungan antara kepatuhan minum tablet FE dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Makmur Kibupaten Banjar</i> , Yuniarti, Rusmilawaty, Tri Tunggal 2015	Penelitian ini merupakan penelitian Survey analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan adalah Cross Sectional.	Berdasarkan hasil uji statistik uji chi square diketahui $p = 0,001$, Ada hubungan antara kepatuhan minum tablet besi dengan kejadian anemia Pada Remaja Putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013.
7.	<i>Pola menstruarsi dengan kejadian anemia pada remaja</i> , Desi kumalasari, Feri kameliawati, hamid mukhlis, Dian ayu kristanti 2019.	Metode penelitian ini adalah termasuk penelitian analitik dengan menggunakan pedektana <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik menggunakan chi square didapatkan nilai p -value $0,001 < \text{nilai } \alpha 0,05$, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri Lampung Timur tahun 2018. Hasil analisis ditemukan nilai OR 8.886 (CI 95% -2.410-

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			32,765), yang artinya pola menstruasi yang tidak normal berpeluang 8,886 kali remaja putri mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri pola menstruasinya normal.
8.	<i>Association Between Anaemia and Dental Caries in Brazilian Adolescents</i> , sabelle, Aguiar Pradoa, Cayara Mattos, Costab Susilena ,Arouche Costac Cadidja Dayane, Sousa do Carmod Erika Bárbara Abreu Fonseca Thomaze, Soraia de Fátima Carvalho Souzaf Cecilia Claudia Costa Ribeirog (2019).	Observasi inistudi termasuk sampel probabilistik kompleks remaja (17-18 tahun) yang terdaftar di sekolah umum di SãoLuis, Brasil (n = 363). Dua model hipotesis diuji: (1) anemia dan karies gigi berhubungan diberikanbahwa mereka berbagi faktor predisposisi, seperti sosial ekonomi dan konsumsi gula yang rusak parah dapat meningkatkan kerentanan pasien terhadap anemia. Pada model pertama, asosiasiantara anemia dan riwayat karies gigi (jumlah hasil gigi yang terkena) dianalisis oleh Poisson regresi. Pada model kedua, hubungan antara adanya gigi yang karies parah dengan terbukanya pulpa/nekrosis dan hasil anemia dianalisis dengan regresi logistik. Analisis bivariat dan multivariat setelah disesuaikan dengan faktor sosial ekonomi dan konsumsi gula dilakukan, dengan mempertimbangkan 5% dari tingkat signifikansi statistik dan menggunakan STATA 115.0.22:47.	Sebanyak 42 remaja (10,4%) tidak menyelesaikan semua ahapan penyidikan. Oleh karena itu, 363 individu adalah termasuk dalam penelitian ini. Sampel terdiri dari sebagian besar anak perempuan (55,65%); menyatakan diri sebagai mulatto (66,6%); dan keluarga penghasilan satu upah minimum Brasil (50,41%). Prevalensi anemia adalah 10,14%. Jumlah rata-rata gigi dengan riwayat karies gigi (DMFT 1) adalah 3,72 (\pm 3,40). Gigi berlubang parah (PUFA = 1 atau PUFA 2) hadir di 17,36% dari remaja Pada model pertama, anemia dikaitkan dengan jumlah gigi dengan riwayat karies gigi secara bivariat(MR: 1,30; CI95%: 1,10-1,52; p = 0,001) dan multivariat analisis (MR: 1,18; CI95%: 1,01-1,39; p = 0,046). Pada model kedua, memiliki dua atau lebih gigi yang mengalami kerusakan parah (PUFA 2) adalah paparan paling kuat yang terkait dengan anemia pada bivariat (OR: 5,75; CI95%: 1,97-16,8; p = 0,001 dan analisis multivariat (OR: 5,51; CI95%: 1,71-17,74; p = 0,004).
9.	<i>Psycho-social problems of adolescents with sickle-cell anaemia in Ekiti State, Nigeria</i> Lateef Omotosho Adegboyega 2021	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian survey deskriptif. Sifat deskriptifdesain ini membuatnya cocok untuk penelitian ini karena bertujuan untuk menyelidiki masalah psiko-sosial dari anemia sel sabit remaja di Ekiti State, Nigeria.	Hasil penelitian mengatakan ada hubungan antara masalah psiko-sosial remaja dengan anemia sel sabit, terbatas dalam pilihan karir, sulit mendapatkan pasangan yang cocok dalam pernikahan dan remaja SCD biasanya menunjukkan gangguan emosi, perilaku tidak baik, dan memiliki masalah belajar. Temuan juga mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
10.	<i>Prevalence of sickle cell disorders and malaria infection in children aged 1–12 years in the Volta Region, Ghana: a community-based study</i> Mavis Oppong , Helena Lamptey , Eric Kyei-Baafour , Belinda Aculley , Ebenezer Addo Ofori , Bernard Toronyigah, Margaret Kwekul and Michael F. Ofori (2020)	Ini adalah survei cross-sectional berbasis masyarakat yang melibatkan 938 anak usia 1-12 tahun yang dipilih dari tiga kabupaten, masing-masing satu dari 3 zona geografis Wilayah Volta menggunakan metode sampling multistage. Informasi demografi dikumpulkan menggunakan kuesioner standar dan indeks antropometri diukur. Elektroforesis fokus isoelektrik (IEF) digunakan untuk menentukan genotipe Hb dan parasit sub-mikroskopik ditentukan oleh PCR.	dalam masalah psiko-sosial remaja penderita anemia sel sabit berdasarkan usia dan tingkat pendidikan. Prevalensi skrining sabit positif adalah 16,0% dengan prevalensi keseluruhan gangguan sel sabit menjadi 2,0%. Di antara genotipe individu yang membentuk kelainan sel sabit, genotipe HbSF adalah yang tertinggi (0,9% dibandingkan dengan 0,2%; HbSS, 0,6%; HbSC dan 0,3%; HbSCF). Mikroskopis Plasmodium falciparum parasitemia terdeteksi di antara 5,5% anak-anak dan prevalensi sub-mikroskopik 14,2% oleh PCR. Anak-anak dengan sel sabit gangguan lebih cenderung memiliki parasitemia sub-mikroskopik (AOR=5.51 95%CI (2.15, 14.10), p<0.001) serta anemia (AOR=3.03 95% CI (1.04, 8.82), p=0.042), dibandingkan dengan genotipe normal. Tidak ada signifikansi tidak ada perbedaan yang diamati antara gangguan sel sabit dan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang diskriminasi.10:51

Berdasarkan dari sepuluh artikel yang telah didapatkan bahwa penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu:

Status Gizi

Menurut penelitian dari giti ayu ningtyias dkk(2020) lebih dari setengah responden yaitu 73 responden (60,8%) dalam kategori normal, hampir setengah responden yaitu 41 responden memiliki status gizi kurus (34,2%), dan hampir tidak ada responden yaitu sebanyak 6 responden (5%) dalam kategori gemuk. Lebih dari setengah responden yaitu 66 responden (55%) tidak mengalami anemia dan hampir setengah responden yaitu 54 responden (45%) mengalami anemia. hasil analisa tabel korelasi diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi yang kurus mengalami anemia sebanyak 38 responden (92.7%) dan hampir tidak ada responden dengan status gizi yang kurus tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 3 responden (7.3%). Responden dengan status gizi yang normal sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 64 responden (87.7%) dan hampir tidak ada responden yang memiliki status gizi normal yang mengalami anemia yaitu sebanyak 9 responden (12.3%). Lebih dari setengah responden dengan status gizi gemuk mengalami anemia yaitu sebanyak 4 responden (66.7%) dan hampir setengah responden. Hal Ini sesuai dengan jurnal hasil penelitian Daholal JANNAH, Sumi Anggraeni tahun 2021 yang menyatakan bawah semakin baik status gizi seseorang maka semakin rendah seseorang tersebut kemungkinan untuk mengalami anemia.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010).

Pengetahuan

Menurut penelitian ning & fnisa (2018) pengetahuan sampel tentang anemia adalah kurang darah dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lemas, dari pernyataan sampel tersebut menunjukkan bahwa masih sangat minim pengetahuan sampel terhadap anemia di mana sampel memahami anemia adalah kurang darah. Adapun definisi anemia adalah keadaan jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal, bukan volume darah yang berkurang. Hemoglobin ini di buat dalam sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (kemenkes 2014).

Pengetahuan sampel mengenai tanda gejala anemia hanya lemas, pusing, lesu dan mudah lelah. Pernyataan sampel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar sampel sudah paham tentang tanda gejala anemia. Semua sampel belum mengetahui penyebab terjadinya anemia pada saat FGD sampel mengatakan bahwa penyebab anemia adalah telat makan, makan tidak teratur, dan kurang makan sayur. Adapun penyebab anemia adalah kurangnya zat besi, membatasi asupan makan, kehilangan zat besi. Hal ini didukung dari penelitian. Devi Qurrotu Ainy yang menyatakan bahwasanya ada hubungan antar pengetahuan yang berdasarkan tanda, gejala, penyebab dengan kejadian anemia.

Kepatuhan minum tablet FE

Hasil dari penelitian Yuniarti, Rusmilawaty, Tri Tunggal 2015 menyatakan bahwa ada hubungan dengan kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja, Kepatuhan minum tablet besi (Fe) dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor dari petugas kesehatan (seperti adanya anggapan tablet besi untuk pengobatan, tindak lanjut kunjungan yang tidak baik) dan faktor dari diri individunya sendiri (seperti kesadaran yang rendah akan manfaat tablet besi (Fe), adanya efek samping dari tablet besi (Fe), kelupaan, perasaan mual/muntah) (Winichagoon, 2002).

Manfaat suplementasi besi (Fe) sering dihambat oleh kepatuhan dalam minum tablet Fe. Kepatuhan dalam minum tablet Fe merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi besi (Fe) selain penyediaan tablet Fe dan sistem distribusinya (Budiarni dan Subagio, 2012) (6). Puskesmas telah melaksanakan program pemeriksaan Hb pada seluruh remaja putri di MA Darul Imad dan program pemberian Tablet Fe pada remaja putri khususnya yang mengalami anemia. Namun berdasarkan penelitian masih banyak remaja putri yang tidak patuh minum tablet Fe yang telah diberikan 1 kali sehari.

Kepatuhan merupakan suatu tingkat perilaku pasien yang tertuju pada instruksi atau petunjuk yang diberikan dalam bentuk terapi apapun yang ditentukan, seperti diet, latihan, pengobatan, maupun menepati janji pertemuan dengan dokter (Stanley, 2007). Kepatuhan diartikan sebagai suatu bentuk perilaku individu. Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktifitas manusia, baik dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Dimana perilaku terdiri dari persepsi (perception), respon terpimpin (guided respon), mekanisme (mechanisme), adaptasi (adaptation) (Notoatmodjo, 2015)

Pola menstruasi

Berdasarkan hasil dari penelitian esi kumalasari dkk (2019) menyatakan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri pola menstruasi yang tidak normal berpeluang lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan pola menstruasi yang normal. Hal tersebut dapat terjadi karena

lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah di dalam tubuh, semakin lama masa menstruasi maka akan semakin banyak darah yang keluar.

Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. (Saryono, 2009).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi dari endometrium (Prawirodihardjo, 2014). Menstruasi merupakan perdarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Bila tidak terjadi implantasi embrio maka lapisan ini akan luruh. Perdarahan tersebut terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi (Yanna, 2017).

Siklus menstruasi terbagi menjadi empat bagian yaitu eumenorrhea (normal) siklus menstruasi yang teratur dengan interval perdarahan yang terjadi antara 21-35 hari, polimenorrhea merupakan siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya (<21 hari) dan perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari normal, oligomenorrhea adalah menstruasi jarang (atau sangat sedikit), atau lebih tepatnya, periode menstruasi terjadi dengan interval yang lebih lama dari 35 hari dengan jumlah menstruasi 4-9 kali saja dalam setahun dan amenorrhea adalah absennya periode menstruasi selama 3 bulan di usia reproduksi, yaitu absennya menstruasi selama 3 bulan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi normal sebelumnya (Yani, 2016).

Karies gigi

Berdasarkan hasil penelitian Adolescents dkk, menyatakan bahwa ada hubungan antara karies gigi dan anemia pada remaja karena mengonsumsi gula berlebihan, faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab karies gigi yang ekonominya rendah lebih terparah makanan tinggi gula karena harganya yang murah sakit gigi saat mengunyah membatasi asupan makanan berserat dan makanan lain yang mengandung zat besi, yang dapat mengakibatkan anemia. Kedua, adanya infeksi/peradangan yang berasal dari gigi yang membusuk parah dapat mengganggu erythropoiesis dan mengurangi hemoglobin. Gula memainkan peran penting dalam menyebabkan kerusakan gigi 17.23 dan konsumsinya tampaknya mengganggu kekurangan nutrisi mikro, termasuk zat besi. Karies gigi adalah merupakan penyakit jaringan keras gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi meluas ke arah pulpa disebabkan oleh karbohidrat yang tertinggal di dalam mulut dan mikroorganisme yang tidak segera dibersihkan (Tarigan, 2014).

Menurut (Tarigan, 2014) karies adalah penyakit yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (pits, fissure, dan daerah interproximal) meluas ke arah pulpa. Karies gigi dapat dialami oleh setiap orang dan dapat timbul pada satu permukaan gigi atau lebih dan dapat meluas ke bagian yang lebih dalam dari gigi. Karies gigi adalah suatu proses kronis yang dimulai dengan larutnya mineral email, sebagai akibat terganggunya keseimbangan antara email dan sekelilingnya yang disebabkan oleh pembentukan asam mikrobial dari substrat (medium makanan bagi bakteri), yang mengakibatkan timbul destruksi komponen-komponen organik dan akhirnya terjadi karies gigi.

Psycho-social

Hasil dari penelitian Lateef Omotosho Adegboyega 2021 menyatakan adanya hubungan antara psiko-sosial dengan anemia sabit, anemia di kelompokan menjadi anemia karena perdarahan, anemia gizi, defisiensi anemia dan anemia di sebabkan oleh kelainan genetik.

Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi dimasyarakat. Menurut Yeni (2011) psikososial adalah suatu kemampuan tiap diri individu untuk berinteraksi dengan orang yang ada disekitarnya. Sedangkan menurut Chaplin (2011) psikososial adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikis dan sosial atau sebaliknya. psikososial berarti menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor-faktor psikologi. Dari defenisi diatas masalah psikososial adalah masalah yang terjadi pada kejiwaan dan sosialnya Remaja merasa malu, mudah tersinggung saat mendapatkan berita yang tidak baik cenderung akan malu di hujat teman, Sickle cell anemia (SCA) adalah penyakit genetik yang resesif, artinya seseorang harus mewarisi dua gen pembawa penyakit ini dari kedua orangtuanya. Hal inilah yang menyebabkan penyakit SCA jarang terjadi. Seseorang yang hanya mewarisi satu gen tidak akan menunjukkan gejala dan hanya berperan sebagai pembawa. Jika satu pihak orangtua mempunyai gen sickle cell anemia dan yang lain merupakan pembawa, maka terdapat 50% kesempatan anaknya menderita sickle cell anemia dan 50% kesempatan sebagai pembawa. Maka dari itu tenaga kesehatan yang menangani kasus terjadinya sel sabit pada remaja harus memperhatikan psikososial remaja.

Penyakit sel sabit sebenarnya dapat dibedakan menjadi 2 , yaitu: 1) penyakit sel sabit yang heterozigot; dan 2) penyakit sel sabit yang homozigot. Untuk penyakit sel sabit heterozigot, hemoglobin yang terdapat dalam darah pasien tidak hanya HbS saja, melainkan bisa saja ada bentuk kelainan hemoglobin yang lain seperti HbC, HbD, HbE, maupun β -thalassemia. Sebaliknya, dalam darah pasien penderita penyakit sel sabit homozigot hanya terdapat satu kelainan hemoglobin, yaitu HbS. Kelainan homozigot ini justru merupakan kelainan yang paling parah bila dibandingkan dengan kelainan heterozigot³ . Berdasarkan kedua jenis tersebut, anemia sel sabit termasuk ke dalam penyakit sel sabit homozigot. Anemia sel sabit merupakan suatu kelainan pada darah yang disebabkan karena adanya perubahan asam amino ke-6 pada rantai protein globin β yang menyebabkan adanya perubahan bentuk dari sel darah merah menjadi serupa dengan sabit, yang disebut dengan HbS.

Malaria

Menurut penelitian mavis oopang dkk (2020) menyatakan bawasanya anemia dapat terjadi pada penderita malaria terutama untuk yang memiliki kelain sel darah seperti sel sabit yang akan mempercepat terjadinya anemia. Penyakit sel sabit (SCD) adalah kelainan darah yang diwariskan yang menyebabkan sel darah merah berbentuk “sabit”, sel tersebut menghalangi aliran darah dan oksigen mencapai semua bagian tubuh. Orang dengan SCD dapat mengalami rasa sakit, anemia, infeksi, dan masalah kesehatan serius lainnya (juga dikenal sebagai komplikasi) yang mungkin memerlukan perawatan oleh penyedia layanan kesehatan. Ketika masalah kesehatan, seperti nyeri serius (juga dikenal sebagai krisis nyeri), tidak dapat dikelola di rumah atau kunjungan ke penyedia layanan kesehatan tidak memungkinkan, anak-anak dan orang dewasa dengan SCD sering memerlukan perawatan di departemen gawat darurat rumah sakit (ED) atau klinik untuk perawatan (Centers for Disease Control and Prevention. 2021).

Malaria dapat menyebabkan kekurangan darah karena sel-sel darah banyak yang hancur dirusak atau dimakan oleh plasmodium. Malaria juga menyebabkan Splenomegali yaitu pembesaran limpa yang merupakan gejala khas malaria klinik. Anemia terjadi terutama karena pecahnya sel darah merah yang terinfeksi, plasmodium falsifarum menginfeksi seluruh stadium sel darah merah hingga anemia dapat terjadi pada infeksi akut dan kronis. Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin, hemotokrit dan pecahnya sel darah merah di bawah nilai normal yang dijumlah untuk perorangan (Depkes, 2007)

Tyroid

Menurut penelitian nicolien dkk (2021) menyatakan bahwasanya tyroid secara signifikan tidak dapat menyebabkan terjadinya anemia tetapi tyroid dapat mengembangkan salah satu penyebab anemia terjadinya anemia. Hipotiroid menyebabkan darah berkurang, pembentukan sel sebagai respon kebutuhan oksigen menurun. Bahkan pasien yang menderita anemia karena hipotiroid harus menjalani terapi pengobatan asam folat dan suntikan vitamin B12. Greenspan et al. (2004) menyatakan bahwa hipotiroid turut berperan dalam terjadinya anemia. Hipotiroid dapat mengakibatkan gangguan sintesis hemoglobin akibat kurangnya hormon tiroksin.

Tiroid adalah kelenjar depan leher di bawah kotak suara berbentuk seperti kupu-kupu. Tiroid adalah jaringan endokrin yang bertanggung jawab atas produksi tiroksin. Di belakang kelenjar tiroid adalah kelenjar paratiroid yang mengeluarkan hormon paratiroid. Thyroxine diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang mempengaruhi kadar gula darah, detak jantung dan fungsi ginjal. Hormon paratiroid membantu mengatur kadar kalsium tubuh. Jika sel-sel di kelenjar tiroid tumbuh tidak normal dan tidak mati seperti biasanya maka kanker akan terbentuk (Diananda, 2015).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisa dari sepuluh artikel yang sudah di dapatkan penyebab anemia yang terjadi pada remaja yaitu status gizi, pengetahuan, kepatuhan meminum tablet FE, pola mentruarsi, karies gigi, psyo-sosial, malaria dan tyroid. Selain itu anemia apabila tidak tertangani dapat menyebabkan penurunan imunitas, gangguan konsentrasi penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas, memperbesar resiko kematian saat melahirkan serta menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur dan berat badan bayi cenderung rendah.

Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode yang lebih baik lagi, menggunakan jurnal yang banyak bisa dan mengunakan jurnal internasional, akan lebih baik menggunakan jurnal sinta.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penelitian

Daftar Pustaka

- Ani, LS. (2016). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: EGC
- Adegboyega L. O. (2021). Psycho-social problems of adolescents with sickle-cell anaemia in Ekiti State, Nigeria. *African health sciences*, 21(2), 775–781. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i2.37>
- Almatsier, Sunita. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, MB. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Aveyard, H. (2014). *Doing literature review in health and social care: A practical guide* (ed.3). New York: McGraw-Hill Companie
- Bakta, IM. (2015). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartono, K)* Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada

Dabolal jannah, Sumi Angrgraeni Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA 1 Pagelaran Pringsewu vol 10 no 1 januari 2021 42-47 availabel at <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/1320>

Devi Qurrotu Ainy gejala anemia pada satriwati arroyyan studi tentang pengetahuan anemia di tingkat mahasantri availabel at <https://osf.io/qx8sy/download/?format=pdf>

Diananda, R. (2015). *Mengenal Seluk Beluk Kanker*. Yogyakarta : Kata Hati.

DepKes RI, (2007). *Penyebab, Penyebaran, dan Penularan Malaria*. Jakarta.

Gota Ayuningtyas Dewi Fitriani, Parmah hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas IX SMA negeri 3 tangerang selatan prosiding senantias 2020 vol 1 no. 1 desember 2020 availabel at <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Senan/article/view/9069>

Grenspan, FS. (2004). Treatment Guidelines for Patient with Hyperthyroidism and Hypothyroidism. Standart of Care Committee, *American Thyroid Assosiation JAMA* 273 : 808-812.

Nining sulistyawati, anisa siti nurjanah pengetahuan remaja putri tentang anemia studi kasus pada siswa putri SMAN 1 Piyungan tahun 2018 Availabel at <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/107>

Notoadmodjo, S. (2014) *ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Prado, I. A., Costa, C. M., Costa, S. A., Carmo, C. D. S. D., Thomaz, E. B. A. F., Souza, S. F. C., & Ribeiro, C. C. C. (2020). Association Between Anaemia and Dental Caries in Brazilian Adolescents. *Oral health & preventive dentistry*, 18(1), 1055–1060. <https://doi.org/10.3290/j.ohpd.b871067>

Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Saryono. (2009). *Sindrom Premenstruasi: mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Soekirman, (2012), *hidup sehat, Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Jakarta, Primamedia Pustaka.

Stanley, M., & Beare, P.G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik (Gerontological nursing: A health promotion/protection approach)*. (Edisi 2) (Nety Juniarti, Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta: EGC

Van Vliet, N. A., Kamphuis, A. E. P., den Elzen, W. P. J., Blauw, G. J., Gussekloo, J., Noordam, R., & van Heemst, D. (2022). Thyroid Function and Risk of Anemia: A Multivariable-Adjusted and Mendelian Randomization Analysis in the UK Biobank. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 107(2), e643–e652. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgab674>

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Yanna, G, Udiyono, A, Saraswati, L, Adi, S (2017), 'Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, No. 1, hal. 193-199.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15486>

Yani, N.G. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Atlet PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan. Skripsi. Universitas Hasannudin.

<https://gizi.kemkes.go.id/katalog/revisi-buku-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-rematri-dan-wus.pdf>

<https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html#:~:text=Berdasarkan%20data%20Risksdas%202018%2C%20prevalensi,optimal%20dan%20kurangnya%20aktifitas%20fisik.>

Implementasi Asuhan Kebidanan Komunitas Akupresure, Pijat Oksitosin, Pengukuran KPSP, dan Perencanaan Kehamilan di Desa Masaran Kecamatan Masaran

Ayu Silvia¹, Luvi Dian Afriyani², Ratni Lara Dini³, Aulia Putri⁴, Silvia Apriyeva⁵

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ayusill19@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo,
ratnilaradinizhudi9799@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, auliaputri98@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, silviaapril12345@gmail.com

Korespondensi Email: ayusill19@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Kata Kunci : Ibu Hamil,
Ibu Nifas, Balita, Calon
Pengantin, Akupresure,
Pijat Oksitosin, KPSP,
Perencanaan kehamilan

Keywords: Pregnant
Women, Postpartum
Mothers, Toddlers,
Bride and Groom,
Acupressure, Oxytocin
Massage, KPSP,
Pregnancy planning

Abstract

Society is one of the main elements in the establishment of a country. Many factors that support prosperity include the health of the people in a country. Public health is a science that aims to prevent disease, prolong life, and improve health through organizational efforts. Based on the description above, students are required to analyze existing problems, formulate problems, prioritize, diagnose problems, plan activities, implement them so that they can evaluate all series of activities and in the end it is hoped that students can improve health status through community activities, especially in the Masaran village community. , Students are able to carry out midwifery services to analyze problems in the community in Masaran Village. The implementation of community midwifery care is carried out through several stages according to the problem solving cycle flow. The activity begins with an assessment carried out by direct interviews, observation and secondary data collection door to door in Masaran village. Problems in pregnant women who are uncomfortable with back pain in TM III are 55.5%, in postpartum mothers there are 50% of mothers postpartum with non-smooth breastfeeding, then in toddlers there are still severely malnourished toddlers as much as 6.9%, malnutrition 3.61% and Balit with more nutrition 6.9% then in catin there are still 7.5% of catin who still lack knowledge about pregnancy planning and stunting, from the results of this activity on pregnant women it was carried out to find out whether pregnant women already know acupressure therapy to reduce back pain after being given KIE and Demonstration of knowledge that pregnant women are good enough in reducing back pain, after being given education and demonstration of mother's milk production. well, after the KPSP assessment was carried out on toddlers, growth and development was quite good,

and prospective pen Changing knowledge of pregnancy planning after being given education about the knowledge of the prospective bride and groom is good, pregnant women are able to handle back pain, postpartum mothers have been able to facilitate breastfeeding, early detection in toddlers is found to be normal, and brides-to-be have understood pregnancy planning.

Abstrak

Masyarakat merupakan salah satu unsur utama dalam berdirinya suatu Negara. Banyak faktor yang mendukung kemakmuran diantaranya adalah kesehatan masyarakat disuatu negara tersebut. Kesehatan masyarakat merupakan ilmu yang bertujuan untuk mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui usaha-usaha perorganisasian adalah upaya kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian diatas maka mahasiswa wajib untuk menganalisis permasalahan yang ada merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di masyarakat desa masaran, Mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan untuk menganalisa permasalahan di dalam masyarakat di desa masaran. Pelaksanaan asuhan kebidanan komunitas ini dilakukan melalui beberapa tahap sesuai dengan alur problem solving cycle. Kegiatan diawali dengan pengkajian yang dilakukan dengan cara wawancara langsung, observasi dan pengambilan data sekunder secara door to door di desa Masaran, Masalah pada ibu hamil yang tidak nyaman pada nyeri punggung pada TM III terdapat 55,5%, pada ibu nifas terdapat 50% ibu nifas yang Asinya tidak lancar kemudian pada balita masih terdapat balita gizi buruk sebanyak 6,9% gizi kurang 3,61% dan balit dengan gizi lebih 6,9% kemudian pada catin masih terdapat 7,5% catin yang masih kurang pengetahuan tentang perencanaan kehamilan dan stunting, dari hasil kegiatan ini pada ibu hamil dilakukan untuk mengetahui apakah ibu hamil sudah mengetahui terapi akupresur terhadap penurunan nyeri punggung setelah di berikan KIE dan Demonstrasi pengetahuan ibu hamil cukup baik dalam mengurangi nyeri punggung, setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pengeluaran ASI ibu Sudah cukup baik, balita setelah dilakukan penilaian KPSP pada balita didapatkan tumbuh kembang cukup baik, dan pada calon pengantin pengetahuan perencanaan kehamilan setelah diberikan edukasi pengetahuan calon pengantin sudah baik, pada ibu hamil sudah dapat menangani nyeri punggung, pada ibu nifas telah dapat memperlancar

ASInya, deteksi dini pada balita didapatkan normal, dan pada calon pengantin sudah mengerti dalam perencanaan kehamilan.

Pendahuluan

Kesehatan adalah suatu keadaan keadaaan kesejahteraan yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Maka secara analogi kesehatan jiwa pun bukan hanya sekedar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera dan bahagia (well being), ada keserasian antara pikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu, mengatasi tantangan hidup sehari-hari (WHO,2014).

Masyarakat merupakan salah satu unsur utama dalam berdirinya suatu Negara. Banyak faktor yang mendukung kemakmuran diantaranya adalah kesehatan masyarakat di suatu negara tersebut. Kesehatan masyarakat merupakan ilmu yang bertujuan untuk mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui usaha-usaha perorganisasian masyarakat (IAKMI,2012), adapun keadaan masa depan masyarakat Indonesia ingin mencapai melalui pembangunan kesehatan ajaran masa depan yang baik. Keadaan masyarakat Indonesia di masa depan atau visi ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan merumuskan sebagai Indonesia sehat 2025 (Depkes RI, 2009).

Komunitas (community) adalah sebuah kelompok sosial yang terdiri dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama, komunitas dalam konteks manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, risiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa.(Riyadi,2014)

Sikap dan kemampuan profesional seorang Profesi Kebidanan khususnya dibidang pelayanan komunitas yaitu dituntut untuk mengabdikan diri kepada masyarakat dibina sepanjang proses pendidikan melalui bentuk pengalaman belajar yang dilaksanakan dan dikembangkan masyarakat, pembinaan pendidikan masyarakat diperlukan pengalaman belajar bagi mahasiswa dalam penerapan langsung (nyata) terjun dimasyarakat serta memberikan pelayanan Asuhan Kebidanan yang sesuai kebutuhan dalam bentuk Pembangunan kesehatan Masyarakat Desa(Runjati M, 2010).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang memiliki banyak penyebabnya di masyarakat, maka dari itu pemecahannya pun harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang sangat luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan esehatan (esehatan), terapi (terapi fisik, mental, eseha) adalah upaya esehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan esehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012).

Salah satu masalah yang sering muncul di dalam masyaraka yaitu permasalahan Stunting. Yang Belakangan ini stunting sedang hangat diperbincangkan banyak orang, khususnya para ibu. Berdasarkan WHO, stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Jumlah penderita stunting di Indonesia menurut hasil Riskesdas 2018 terus menurun. Ada beberapa pencegahan Stunting ini yaitu, Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil, Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan, Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat, Terus memantau tumbuh kembang anak, Selalu jaga kebersihan lingkungan.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 30 Oktober sampai 06 November 2022, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas dan balita. Berdasarkan uraian diatas maka berkewajibabn

untuk menanalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnose masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikan sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas di desa Masaran dengan mengadakan program implementasi kesehatan.

Metode

Pelaksanaan asuhan kebidanan komunitas ini dilakukan melauai beberapa tahap sesuai dengan alur *problem solving cycle*. Kegiatan diawali dengan pengkajian yang dilakukan dengan cara wawancara langsung, observasi dan pengambilan data sekunder secara *door to door* di desa Masaran pada tanggal 30 oktober sampai dengan 6 November 2022. Setalah data terkumpul kemudian menentukan masalah, prioritas masalah dan menyusun perencanaan untuk mengatasi masalah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai 7 sampai dengan 26 November 2022. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu balita, balita, ibu nifas dan calon pengantin. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 November 2022.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan asuhan kebidanan komunitas ini dilakukan melauai beberapa tahap sesuai dengan alur *problem solving cycle* sebagai berikut :

Pengkajian

Jumlah Sasaran di Desa Masaran

Tabel 1 Kelompok Sasaran

NO	Sasaran	Jumlah
1	Calon Penganten	4
2	Ibu Hamil	27
3	Ibu Nifas	2
4	Ibu Balita	93

Berdasarkan hasil able 1 pegkajian didapatkan jumlah sasaran asuhan kebidanan Komunitas di desa Masaran yaitu pada calon pengantin sebanyak 4 orang , ibu hamil sebanyak 27 orang, balita sebanyak 93 balita , dan ibu nifas sebanyak 2 orang

Karekteristik ibu hamil

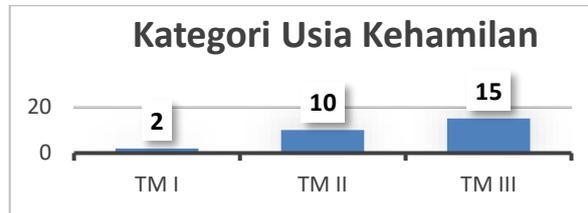
Kategori Kehamilan yang resiko



Grafik 1 Kategori Ibu hamil

Berdasarkan Pengkajian pada desa masaran terdapat 27 ibu hamil yang dengan resti berjumlah 12 ibu hamil(44,4 %) dan 15 ibu hamil (55,6%) yang tidak resti .

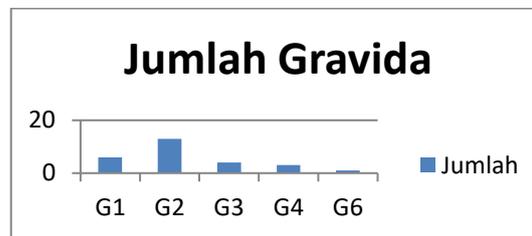
Trimester Kehamilan



Grafik 2 Kategori Usia Kehamilan

Berdasarkan Pengkajian di desa Masaran terdapat ibu hamil yang TM I berjumlah 2 orang, TM II 10 orang dan TM III berjumlah 15 ibu hamil.

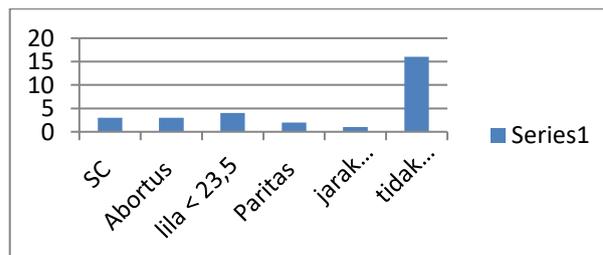
Jumlah Gravidarum



Grafik 3 Kategori Jumlah Gravida

Berdasarkan jumlah *gravidarum* atau jumlah kehamilan pada 2 ibu hamil terdapat 6 ibu hamil dengan kehamilan pertama (18,8%), 13 ibu hamil dengan kehamilan ke dua (48,1%), 4 ibu hamil dengan kehamilan ketiga (14,1%), 3 ibu hamil dengan kehamilan keempat (11,1%), 1 ibu hamil dengan kehamilan ke enam (3,7%)

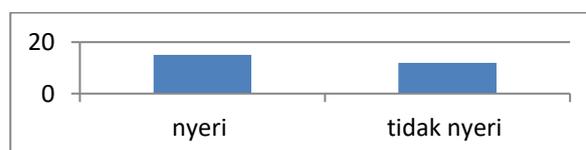
Risiko tinggi pada ibu hamil



Grafik 4 Risiko tinggi pada ibu hamil

Dari 27 ibu hamil terdapat 4 ibu hamil yang lilyanya <23,5 cm dan 3 ibu hamil yang pernah abortus.

Nyeri Punnggu Ibu Hamil

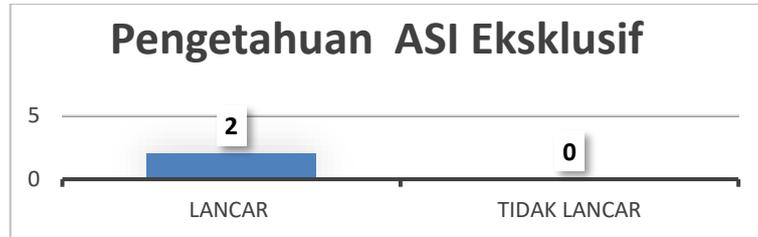


Grafik 2.5 Nyeri Punggung pada ibu hamil

Dari desa masaran 27 ibu hamil didapatkan 15 (55,5%) ibu hamil yang nyeri pinggang dan 12 (44,44%) yang tidak nyeri.

Karakteristik Ibu Nifas

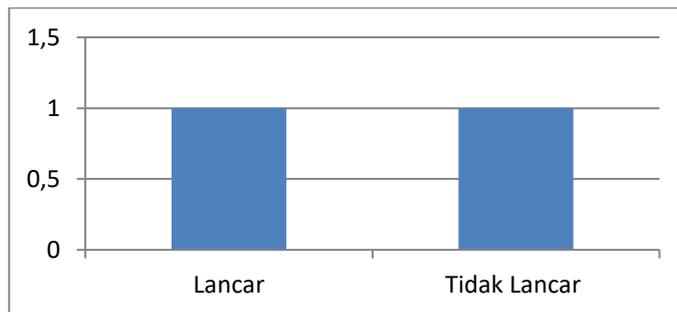
Pengetahuan Ibu nifas tentang ASI Eksklusif



Grafik 6 Pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif

Dari 2 ibu nifas di desa masaran 100% ibu nifas mengetahui manfaat dan tujuan bayi diberikan ASI Eksklusif .

Ibu yang ASI yang tidak lancar

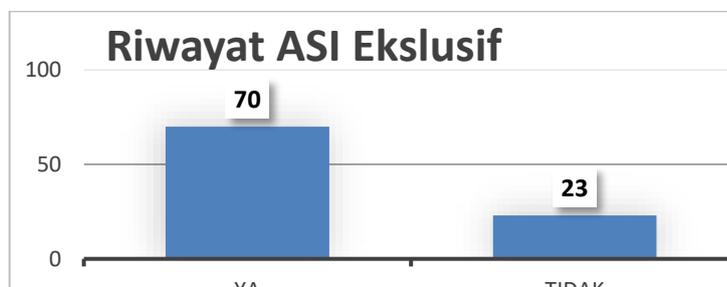


Grafik 7 ASI yang tidak Keluar

Dari 2 ibu nifas di desa masaran terdapat 1 ibu nifas (50%) yang mempunyai masalah ASI nya tidak lancar.

Karakteristik Ibu Balita

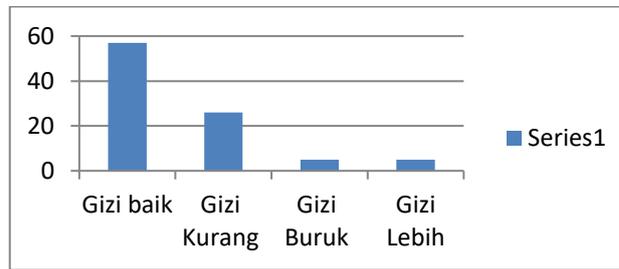
Riwayat ASI Eksklusif



Grafik 8 Riwayat ASI Eksklusif

Dari 93 Balita yang ada di desa masaran terdapat 23 balita yang diberikan MP-ASI dibawah usia 6 bulan.

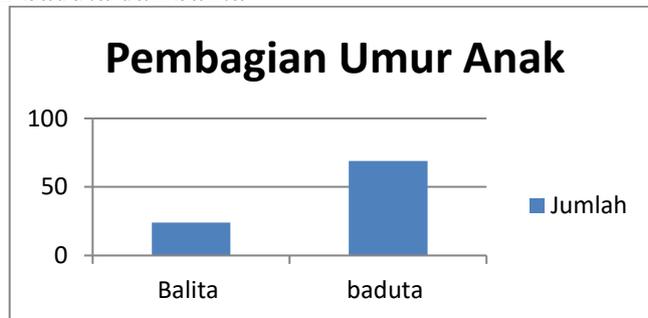
Balita yang Resti



Grafik 9 Balita Resti

Dari 93 balita di desa masaran yang balita dengan gizi buruk sebanyak 5 anak (6,9%), balita dengan gizi kurang sebanyak 26 balita (36,1%), dan balita dengan gizi lebih (*obesitas*) sebanyak 5 balita (6,9%).

Pengelompokan Umur baduta dan balita



Grafik 10 Pengelompokan Umur

Dari 93 balita di desa masaran rata rata balita umur 2 tahun ke bawah sebanyak 69 baduta (81,17%) dan balita di atas 2 tahun sebanyak 24 balita (28,23%).

Usia pemberian MP ASI

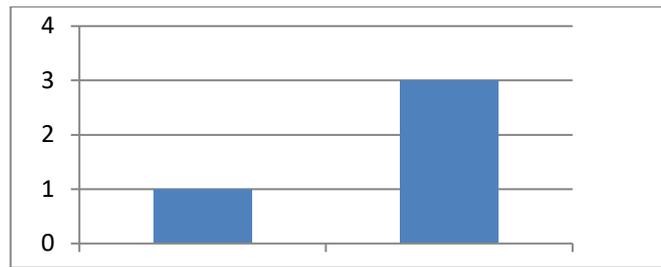


Grafik 11 Usia Pemberian MP-ASI

Dari 93 balita di desa masaran yang pemberian MP-ASI kurang dari 6 bulan berjumlah 26 balita (27,957%) dan balita yang di beri MP-ASI lebih 6 bulan berjumlah 67 balita (72,042%).

Karakteristik Calon Penganten

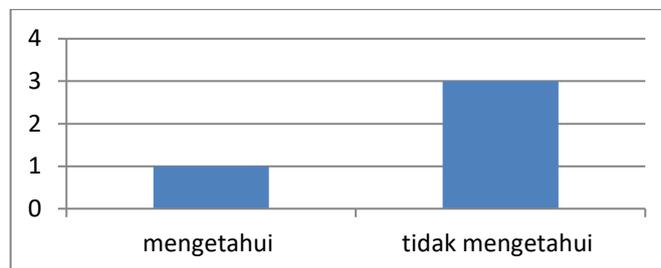
Pengetahuan Caten tentang persiapan dan perencanaan kehamilan



Grafik 12 Pengetahuan Caten Tentang Persiapan Kehamilan

Dari 4 ibu Caten yang menegetahui untuk persiapan dan perencanaan kehamilan hanya 1 (25%) dan 3 ibu caten tidak mengetahui tentang persiapan dan perencanaan kehamilan.

Pengetahuan caten tentang stanting



Grafik 11 Usia Pemberian MP-ASI

Dari 4 ibu caten yang mengetahui tentang stanting yaitu 1 (25%) dan 3(75%) ibu caten tidak mengetahui stanting.

Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan permasalahan sebagai berikut :

Tabel 2 Pengkelompokaan Masalah

No	Kelompok sasaran	Masalah
1	Ibu Hamil	a. Terdapat 13 % ibu hamil dengan resiko tinggi b. Terdapat 55,5% ibu hamil yang tidaknyamanan pada nyeri punggung pada di trimester III
2	Ibu nifas	Terdapat 50 % ibu nifas yang masih terdapat ASI tidak keluar lancar
3	Balita	a. Masih terdapat 24.7 % ibu yang belum memeberikan ASI secara eksklusif b. Masih terdapat 27,96 % bayi yang diberikan MP ASI dini c. Masih Terdapat Balita gizi Buruk sebanyak 6,9%, Gizi Kurang sebanyak 36,1% dan Balita dengan gizi lebih sebanyak 6,9%
4	Calon Pengantin	a. Masih terdapat 75% Calon Pengantin yang masih Kurangnya pengetahuan tentang perencaan kehamilan b. Masih terdapat 75% Calon Pengantin yang masih Kurangnya pengetahuan tentang stunting

Berdasarkan rumasan masalah diatas masih terdapat 13% ibu hamil yang memiliki resiko dan 55% ibu hamil dengan nyeri punggung di TM II, pada ibu nifas terdapat 50%

ibu nifas dengan gangguan ASI yang tidak Lancar, pada sasaran balita terdapat masalah 24,7 % balita yang belum diberika ASI Eksklusif, kemudaian 27,96% didapatkan bayi yang diberi MP-ASI kurang dari 6 bulan serta didapatkan 6.9%. kemudaian Sasaran untuk calon pengantin terdapat permasalahan masih banyak calon pengantin 75% yang pengetahuannya tentang perencanaan dan Stunting masih kurang dari hasil perumusa msalah didapatkan permasalahan yang ada di desa masaran, dari permasalahan ini mahasiswa dapat melakukan perencanaan kegiatan yang dapat mengurangi permasalahan di desa masaran.

Prioritas Masalah

Dari hasil empat data sasaran yang dikumpulkan didapatkan hasil rumusan prioritas masalah sebagai berikut yaitu pada sasaran pertam pada ibu hamil permasalahan besar terdapat nyeri punggung ibu hamil di TM III, sasaran ke dua permasalahan balita didapatkan pembagian balita resti, kemudian sasaran ketiga calon pengantin didaptkan kurangnya Pengetahuan dan perencanaan kehamilan, dan sasaran keempat pada ibu Nifas masalah yang didapat ASI yang tidak Lancar di masa nifas.

Perencanaan

Tabel 3 Perencanaan Kegiatan

Masalah	Isu Gender	Program	Kegiatan	Indicator			Stakeholder	Waktu dan Tempat
				Output	Outcome	Dampak		
Ibu hamil sering mengalami nyeri punggung pada malam hari dan dilakukan acupressure untuk mengurangi nyeri punggung		Pemberian edukasi dan mendemonstrasi accupresser	PKD	Jumlah ibu hamil yang terlibat	Penyebaran informasi dalam mengurangi nyeri pada ibu hamil	Bertambahnya informasi dalam pengetahuan ibu hamil	Bidan desa	16-11-22
Kurangnya Pengetahuan ibu tentang deteksi dini tumbuh kembang balita	Kurangnya pengetahuan	Pemberian edukasi dan pengisian KPSP	Door to door	Jumlah Orang Tua yang mempunyai balita Terlibat	Memberi tau cara mengetahui deteksi dini tumbuh kembang balita dengan cara mengisi KPSP	Pengetahuan dan kesadaran ibu tentang tumbuh kembang balita, supaya tumbuh kembang anak bisa di pantau	Bidan dan kader	19-11-22
Pengetahuan persiapan dan Perencanaan Kehamilan	Kurangnya pengetahuan	Penyuluhan	Door to door	Jumlah Caten yang terlibat	Memberi informasi mengenai persiapan dalam perencanaan kehamilan	Meningkatkan Kesadaran caten dalam persiapan presencanaan kehamilan	Bidan dan kader	19-11-22
Pengetahuan ibu nifas tentang pengeluaran asi yang sedikit	Kurang pengetahuan	Edukasi dan demonstrasi pijet oksitosin	Door to door	Ibu nifas	Memberi informasi tentang cara meningkatkan ASI dengan cara pijet oksitosin	Meningkatkan informasi dalam meningkatkan produksi ASI	bidan	19-22

Implementasi Ibu Hamil

Pelaksanaan ini dilakukan untuk mengetahui apakah ibu mengetahui terapi akupresur terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil tua yang dimana pada hamil tua kebanyakan mengeluh nyeri. Diketahui bahwa pengetahuan Ibu hamil tentang nyeri punggung sebelum diberikan KIE yaitu memiliki pengetahuan yang kurang, kemudian diberikan mahasiswa memberikan edukasi dan akan dilakukan tanya jawab tentang pengetahuan ibu hamil tentang nyeri serta akan dilanjutkan dengan memberikan kesehatan kesehatan tentang penanganan nyeri punggung ibu hamil, dan setelah itu diberikan pertanyaan kesehatan untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil dapat menerima informasi kesehatan dalam mengurangi nyeri punggung. Dari hasil post test yang diberikan mahasiswa tentang nyeri punggung pengetahuan ibu berpengaruh baik.

Nyeri pinggang pada ibu hamil terjadi dikarenakan adanya pembesaran uterus yang semakin tua kehamilan maka semakin besar uterus. Uterus yang membesar dan penambahan berat badan janin membuat pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan tekanan gravitasi uterus mengakibatkan perubahan bentuk tubuh menjadi lordosis sehingga terjadi penekanan saraf lumbal yang merangsang reseptor nyeri terutama nyeri pinggang. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Apriliyanti (2015)

Yang dimana Rasa nyeri akan bertambah seiring dengan penambahan usia kehamilan terutama pada kehamilan trimester III. Pada ibu hamil trimester III, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah selama kehamilan. Secara umum nyeri pinggang bawah pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh. Adanya ketidak seimbangan antara keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada otot. Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang (Furlan et al., 2015).

Jika nyeri punggung tidak diatasi akan berakibatkan nyeri punggung jangka panjang seperti tidur yang tidak nyenyak, terjadi stress dan cemas. Dalam mengurangi nyeri pada ibu hamil, mahasiswa akan memberikan alternative untuk mengurangi nyeri yaitu pemijatan akupresur yang dimana Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Teknik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Akupresur diduga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi rileks. Akupresur telah digunakan sejak ribuan tahun lalu di Tiongkok. Akupresur dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, tetapi tidak menggunakan jarum. Oleh karena itu, akupresur sering kali dinamakan akupunktur tanpa jarum (Alodokter, 2022).

Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya yaitu mengurangi rasa nyeri. Nyeri terjadi karena adanya ketidak seimbangan aliran energi di dalam tubuh. Pemijatan Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri pada ibu hamil. pada saat pemijatan titik yang digunakan yaitu Titik BL 23 (Shensu) yang terletak dikiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua, yang mana titik ini mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh untuk membantu proses penyembuhan lumbal kedua, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak



Gambar 1 Pemijatana Akupreser

Ibu nifas

Pemberian konseling kepada ibu nifas tentang pijat oksitosin telah didapati hasil bahwa keluarga dapat melakukan pijat oksitosin. Pijatan oksitosin telah menjadi terapi yang dapat menurunkan laju Adenocorticotropic Hormon (ACTH) dan yang mungkin membantu sekresi hormon dan prolaktin guna meningkatkan produksi ASI (Winter and Jurek, 2019). Masalah dalam pemberian ASI diantaranya ASI tidak keluar atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. (Fikawati dkk, 2015).

Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin (Morhenn, Beavin and Zak, 2012). ASI memiliki tingkat perkembangan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberikan susu formula



Gambar 2 Pemijatan Oksitosin

Ibu Balita

Cara untuk mendeteksi dini penyimpangan perkembangan anak dilakukan di semua tingkat pelayanan yaitu keluarga, masyarakat dan Puskesmas. Salah satu alat yang digunakan adalah skrining perkembangan anak menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) Deteksi dini pertumbuhan dan perkembangan ini sangat perlu dilakukan, hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada balita khususnya kejadian stunting dan diharapkan orang tua hendaknya dapat melakukan sendiri tes perkembangan balita dilakukan pemeriksaan kesehatan untuk mencari kemungkinan adanya penyakit yang menyebabkan penyimpangan perkembangan dan dilakukan penilaian ulang KPSP dua minggu kemudian dengan menggunakan daftar KPSP yang sesuai dengan anak.

Bila tahapan perkembangan anak terjadi penyimpangan (P) dilakukan rujukan ke Rumah sakit dengan menuliskan jenis dan jumlah penyimpangan perkembangan (gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian). Deteksi dini merupakan upaya penyaringan yang bertujuan untuk menemukan penyimpangan tumbuh kembang, sehingga upaya pencegahan, stimulasi, penyembuhan, dan pemulihan dapat dilakukan sedini mungkin.



Gambar 3 Deteksi dini KPSP

Calon Pengantin

Hasil dari pengkajian yang dilakukan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual, gizi seimbang pada caten dan persiapan kehamilan bagi calon pengantin calon pengantin perlu mendapatkan pemeriksaan kesehatan untuk menentukan status kesehatan agar dapat merencanakan dan mempersiapkan kehamilan yang sehat dan aman Guna mencegah komplikasi yang terjadi seperti mencegah kematian ibu dan bayi mencegah komplikasi penyajit pada kesehatan ibu dan bati dan mengoptimalkan proses pengasuhah dan perkembangan bayi anak



Gambar 4 Konseling pada Calon Pengantin

Kesimpulan

Ibu hamil sudah dapat menangani nyeri punggung, pada ibu nifas telah dapat memperlancar ASInya, deteksi dini pada balita didapatkan normal, dan pada calon pengantin sudah menegrti dalam perencanaan kehamilan.III

Saran

Diharapkan bidan dan kader di desa masaran dapat meningkatkan kesadaran kesehatan terutama pada ibu hamil Ibu nifas, ibu Balita, calon Penganti dan aktif dalam memberikan informasi kesehatan pada masyarakat khususnya pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Mahasiwa mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa masaran dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

- Alodokter. (2019). *Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Punggung saat Hamil*. Diakses Pada 03Juni 2022, Dari <https://www.alodokter.com/7-cara-mengatasi-sakit-punggung-saat-hamil>.
- Bobak. (2010). Konsep Post Partum. *Post Partum*, 3(2), 9–16. Retrieved from <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/126/jtptunimus-gdl-norhimawat-6281-2-babii.pdf>
- Alodokter. (2022). *Mengenal Akupresur dan Manfaatnya bagi Kesehatan Tubuh*. Diakses Pada 02 Juni 2022, Dari <https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya-untuk-tubuh-anda>.

- Halodoc. (2022). *KEHAMILAN*. Diakses Pada 02 Juni 2022, Dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/kehamilan>.
- hmc RS Khusus Bedah Halimun. (2020). *Mengenal Low Back Pain Atau Saraf Kejepit*. Diakses Pada 02 Mei 2020, Dari <https://halimun-medical.com/mengenal-low-back-pain-atau-saraf-kejepit-2104>.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Buku Kedokteran EGC.
- Mochtar. (2012). *Sinopsis Obstetri*. Buku Kedokteran EGC.
- Pangastuti, D., & M. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *JURNAL EDUNursing*, 2(2), 54–62.
- Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECK*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Prawirohardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka.
- Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka.
- Puji Lestari, Ninik Christiani, R. S. (2021). *Buku Panduan Dan Buku Target Stase Asuhan Kebidanan Komplementer Prodi Kebidanan Profesi Bidan Program Profesi*. Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1%0A.2000>
- Putri, N. L. P. S. W. P. (2020). *Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Ridwan, M., & H. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(1), 51–56. <https://doi.org/19779-469X>
- Yuni. (2019). Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota. *Kesehatan*.
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>

Literatur Review Hubungan Asupan Makanan dengan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil

Linda¹, Ida Sofiyanti², Anggi³, Clarisa Martila Cantika⁴, Maria Pankrasia Koten⁵, Yuni Fitria⁶

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, lindaa261199@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ungudi Waluyo, Idasofiyanti@gmail.com

³Program studi kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, angiiangii2@gmail.com

⁴Program Studi kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, clarisalege@gmail.com

⁵Program Studi kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, achikoten420@gmail.com

⁶Program Studi kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, yuni.sst889@gmail.com

Korespondensi Email: lindaa261199@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-16 Accepted, 2022-12-22 Published, 2022-12-28</p>	<p><i>KEK (Chronic Energy Deficiency) is one of the problems of malnutrition caused by unbalanced food intake that can be experienced by everyone, even pregnant women during their pregnancy. The problem of pregnant women experiencing SEZ is one of the focuses of attention and one of the performance indicators of the Ministry of Health's program, because based on the Directorate General of Public Health in 2017, the percentage indicator of SEZ pregnant women is expected to decrease by 1.5% annually and at the end of the period in 2019, maximum pregnant women with the risk of CED is 18.2%. The research method used in this study is a literature review. Article searches were carried out on Google with the keywords Chronic Energy Deficiency (KEK) in pregnant women. The selected articles were articles in Indonesian and in English as many as 10 journals that could be accessed. The results showed that pregnant women who suffered from CED experienced less carbohydrate intake. Chronic energy deficiency (KEK) is one of the nutritional problems that occur in pregnant women. So what is done to overcome KEK in pregnant women is to provide food intake that contains balanced nutrition because insufficient energy intake will have an impact on the lack of availability of other nutrients such as fat and protein which are alternative energy sources. If the body lacks energy content, then protein and fat will undergo changes to become a source of energy, so that these two substances will decrease their function.</i></p>
<p>Kata Kunci : Ibu Hamil, Chronic Energy Deficiency</p>	
<p>Keywords: Chronic Energy Deficiency, Pregnant Mother</p>	

Abstrak

KEK (Kekurangan Energi Kronis) merupakan salah satu masalah kekurangan gizi yang diakibatkan oleh asupan makanan tidak seimbang yang dapat dialami oleh setiap orang bahkan ibu hamil pada masa kehamilannya. Masalah ibu hamil yang mengalami KEK merupakan salah satu fokus perhatian dan menjadi salah satu indikator kinerja program Kementerian Kesehatan, karena berdasarkan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat tahun 2017 indikator persentase ibu hamil KEK diharapkan turun sebesar 1,5% setiap tahunnya dan di akhir periode pada tahun 2019, maksimal ibu hamil dengan risiko KEK adalah sebesar 18,2%. Metode penelitian pencarian artikel ini menggunakan dari google scholar dan pubmed untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review dengan kata kunci Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris sebanyak 10 jurnal yang dapat di akses. Hasil peneliti tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil yang menderita KEK mengalami asupan karbohidrat yang kurang. Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil tersebut salah satunya adalah kurangnya gizi. Untuk mengatasi KEK pada ibu hamil yaitu memberikan asupan makanan yang mengandung gizi seimbang karena Asupan energi yang kurang akan berdampak pada kurangnya ketersediaan zat gizi lainya seperti lemak dan protein yang merupakan sumber energi alternatif. Apabila tubuh kekurangan kandungan energi, maka protein dan lemak akan mengalami perubahan untuk menjadi sumber energi pada tubuh.

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengesahkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) sebagai kesepakatan global. Salah satu tujuan SDGs yang kedua yaitu meningkatkan gizi. Gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kesehatan individu salah satunya pada ibu hamil. Ibu hamil termasuk salah satu kelompok yang rawan gizi. Salah satu masalah gizi yang dialami ibu hamil adalah kurang energi kronik (KEK) (Prawita, dkk, 2015). KEK merupakan suatu keadaan malnutrisi, dimana ibu hamil mengalami kekurangan gizi atau makanan yang berlangsung menahun (kronik) (Pranata, Y, dkk, 2019).

KEK (Kekurangan Energi Kronis) merupakan salah satu masalah kekurangan gizi yang diakibatkan oleh asupan makanan tidak seimbang yang dapat dialami oleh setiap orang bahkan ibu hamil pada masa kehamilannya (Kemenkes, 2017). Masalah ibu hamil yang mengalami KEK merupakan salah satu fokus perhatian dan menjadi salah satu indikator kinerja program Kementerian Kesehatan, karena berdasarkan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat tahun 2017 indikator persentase ibu hamil KEK diharapkan turun sebesar 1,5% setiaptahunnya dan di akhir periode pada tahun 2019, maksimal ibu hamil dengan risiko KEK adalah sebesar 18,2%. Tubuh baik fisik ataupun mental tidak sempurna seperti yang seharusnya. Berdasarkan PSG tahun 2016, 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Untuk

kecukupan protein, 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% AKP) dan 18,8% mengalami defisit ringan (80-99% AKP). Salah satu identifikasi ibu hamil KEK adalah memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5cm. (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia berdasarkan hasil survei Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, menunjukkan persentase ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 14,8%, dimana angka tersebut lebih rendah dibandingkan dengan persentase tahun 2016 yaitu 16,2%. Hasil ini menjadi gambaran status gizi ibu hamil sudah sesuai dengan harapan. Akan tetapi, belum sesuai dengan target indikator yang diharapkan yaitu turun sebesar 1,5% setiap tahunnya (Kemenkes, 2017).

Secara nasional, cakupan ibu hamil KEK mendapat PMT tahun 2019 adalah 90,52%. Namun angka tersebut belum memenuhi target Renstra tahun 2019 sebesar 95%. Provinsi dengan persentase tertinggi ibu hamil KEK mendapat PMT adalah Kalimantan Barat, Sumatera Selatan, dan Gorontalo. (Kemenkes RI, 2019).

Dari latar belakang diatas penulis ingin mengetahui Hubungan Asupan Makanan Dengan Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil. Masih tingginya cakupan ibu hamil dengan KEK menjadi salah satu permasalahan yang perlu diselesaikan. Oleh karena itu penting untuk mengetahui hubungan asupan yang berhubungan dengan KEK pada ibu hamil.

Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literatur review) yang menggali tentang hubungan asupan makanan dengan kekurangan energi kronik pada ibu hamil. Literature review merupakan studi sekunder yang berasal dari studi literature review yang di kenal pada riset riset medis. Studi literature review adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua literature yang tersedia dan relevan yang berkaitan dengan pertanyaan peneliti yang di amati kegunaan systematic literature review untuk meringkas bukti yang ada tentang topik, mengidentifikasi dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya (Fauzi, dkk 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2010 sampai tahun 2021. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 10 artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Langkah dalam melakukan literatur review menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and write the review.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci KEK (kekurangan Energi Kronik) pada ibu hamil. Berikut daftar 10 jurnal yang ditemukan dan diuraikan dalam bentuk tabel

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Juraida Roito Harahap, Elly Susilawati, Nanda Putri Rahma Daniati.	Jenis penelitian bersifat kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional, Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2018 hingga April 2019 di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Populasi adalah ibu hamil dan sampel berjumlah 75 orang. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil dengan kejadian KEK di Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun 2019 didapatkan hasil bahwa ibu yang memiliki

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019.	data bivariat menggunakan uji statistik Chi Square Test.	ukuran Lingkar Lengan Atas \leq 23,5 cm sebesar 32% dan ibu hamil yang memiliki ukuran Lingkar lengan atas $>$ 23,5 cm sebesar 68%.
2	Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung. Ahmad Alvin Dictara, Dian Isti Angraini, Diana Mayasari, Aila Karyus	Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung yang berjumlah 71 orang yang di dapatkan dengan menggunakan rumus deskriptif,	Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa, sebanyak 44 orang (62%) ibu hamil mengkonsumsi makanan mengandung cukup energi, sedangkan 26 orang (36,6%) dalam kategori kurang. Berdasarkan asupan karbohidrat mayoritas ibu hamil memiliki asupan yang kurang yakni sebanyak 49 orang (69%), 42 orang (59,2%) memiliki asupan protein cukup dan 36 orang (50,7%) memiliki asupan lemak yang cukup.
3	Hubungan Asupan Makanan Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019. Elly Susilawati, Nanda Putri Rahma Daniati	Jenis penelitian bersifat kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan populasi adaalh ibu hamil dan sampel berjumlah 75 orang. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan Analisa data bivariat menggunakan uji statistic chi square test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil yang mengalami KEK memiliki asupan makanan kurang sebesar 62,5% (15 orang). Hasil uji Chi Square Test dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan makanan terhadap ibu yang mengalami KEK dengan hasil (P Value 0,002).
4	Tingkat Asupan Energi Dan Ketersediaan Pangan Berhubungan Dengan Risiko Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil. Yanuarti Petrika, Hamam Hadi, Detty Siti Nurdianti	Desain penelitian ini adalah cross sectional yang dilakukan di Kecamatan Sedayu Bantul pada bulan Maret hingga Mei 2014. Populasi adalah seluruh ibu hamil di Kecamatan Sedayu yang diambil dengan metode total sampling dan didapatkan 201 orang. Variabel bebas yaitu tingkat asupan energi, protein, dan ketersediaan pangan, sedangkan variabel terikat adalah risiko KEK pada ibu hamil. Data diambil dengan wawancara langsung menggunakan software kuesioner Commcare dan pengukuran lingk	Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan energi (OR=3, 95% CI:1,3-6,8) dan ketersediaan pangan (OR=2,9, 95% CI:1,1-7,1) dengan risiko KEK pada ibu hamil. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan protein dengan risiko KEK (OR=2,1, 95%

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		lengan atas (LILA) dengan pita LILA. Data dianalisis dengan analisis univariabel (deskriptif), bivariat (chi-square), dan multivariat (regresi logistik berganda).	CI:0,9-5,1). Pada analisis multivariat, tingkat asupan energi memiliki hubungan paling kuat dengan risiko KEK dibandingkan dengan variabel lainnya.
5	Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang Anisatul Mahmudah, Basuki Sigit	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Rancangan penelitian menggunakan desain “cross sectional”. Variabel Pengaruh yaitu asupa energi dan protein, variabel terpengaruh yaitu status Gizi ibu hamil Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I, II, dan III yang terdaftar memeriksakan kehamilannya di wilayah puskesmas Bergas, Kabupaten Semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II, dan III yang terdaftar memeriksakan kehamilannya di wilayah kerja puskesmas Bergas Kabupaten Semarang	Rata-rata usia sampel adalah 28 tahun ($\pm 2,78$) usia termuda adalah 16 tahun dan tertua adalah 40 tahun. Dapat diketahui bahwa lebih banyak ibu hamil yang termasuk pada kelompok usia 20-35 tahun (84,4%). Diagram 2 menunjukkan Dari 45 sampel usia kehamilan paling banyak adalah trimester 2. Usia termuda adalah 16 tahun, sedangkan usia yang 53 tertua adalah 40 tahun. Usia kehamilan terbanyak adalah trimester 2 (66,67%). Tabel 3 menunjukkan pendidikan sampel dari 45 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bergas paling banyak adalah SMA yaitu sebesar 44,4%, sedangkan paling sedikit D3 dan S1. masing-masing sebesar 2,2%.
6	Hubungan Pola Makan (Karbohidrat dan Protein) Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Puskesmas Pajangan Bantul Yogyakarta. Sarni Anggoro	Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan pendekatan Case Control. faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan retrospective. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan quota sampling. Sampel terbagi menjadi 2 yaitu kelompok control sebanyak 30 responden dan kelompok kasus 30 responden.	Hasil pemantauan pada asupan karbohidrat pada kelompok kasus yaitu Pangan, Gizi, Kesehatan, yang mengalami kekurangan energi kronik dalam kategori asupan karbohidrat dengan gizi yang tidak baik, sedangkan semua atau 30 ibu hamil tanpa masalah kekurangan energi kronik dalam kategori asupan karbohidrat dengan pemenuhan asupan gizi yang baik. kekurangan energi kronik dalam kategori pemenuhan asupan protein dengan gizi yang tidak baik.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
7	Hubungan Kurang Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil Dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Sumiati, Ni Nyoman Suindri, Juliana Mauliku	Desain Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan jenis penelitian kohort retrospektif. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamonji tahun 2015 yang berjumlah 1.051 ibu. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik purposive sampling, menggunakan Proporsional random sampling dan penentuan sampel individu dengan teknik simple random sampling	Hasil penelitian pada analisis univariat menunjukkan bahwa dari 290 responden terdapat 69 orang (23,8%) ibu dengan KEK dan 221 orang (76,2%) ibu yang tidak menderita KEK pada saat awal kehamilan. Dan diperoleh data bahwa dari 290 responden tersebut terdapat 58 bayi (20%) BBLR (berat badan < 2500 gr) dan 232 bayi (80%) BBL normal (berat badan \geq 2500 gr).
8	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Febriyeni	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik, Pendekatan yang dipakai adalah cross sectional study yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang terdapat di Wilayah kerja Puskesmas Banja Laweh Tahun 2017, berjumlah 55 orang. Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling, Teknik Analisa Data adalah analisa univariat, Analisa hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square test, untuk mengetahui hubungan 2 variabel.	diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar, yaitu 43 orang (87,8 %) tidak mengalami kejadian KEK
9	Study Causes Of Chronic Energy Deficiency Of Pregnant In The Rural Areas. Sugeng Wiyono, Annas Burhani, Titus Priyo Harjatmo, Iskari Ngadiarti, Nanang Prayitno, Muntikah, Ratih Putrabanungtyas Purbaningrum Westa, Dewi Erowati, Farha Fahira	Study was conducted in 8 villages of Kemranjen Subdistrict, Banyumas, Central Java Indonesia in 2019. The cross-sectional research design with a population is a house stair that have pregnant. A sample of 130 pregnant was taken incidentally, with the inclusion criteria that be able to do interviews and anthropometric measurements, while as the exclusion criterion was pregnant suffering from pain that could not be measured. Identifying pregnant with CED by measuring the upper arm of the daily inactive arm using a plastic tape capacity of 32.0 cm with an accuracy of 0.1 cm. Nutrient intake was measured by the method of recall 24 hours ago in a row, then processed using the Nutri Survey software. Data on infectious diseases is measured by asking the child's mother about infectious diseases suffered by pregnant in the past month, while sanitation is measured through observation and	Most of the age was over 30 years and 9.2% suffered from CED. Nutrient intake is mostly less than 80.0% of the nutrition adequacy rate (RDA). The average intake of macro nutrients is 28.05%, the average micronutrient intake is 27.70%. Most graduated were from high school, worked as housewives, consumed supplements, additional food, and added blood tablets and drank milk, suffered from upper respiratory infections (ARI), high blood pressure, and diabetes mellitus, did not get complete immunizations.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		interviews. To prove the research hypothesis the Chi Square test was used.	
10	Relationship between Chronic Energy Deficiency and Compliance with Taking Fe Tablets with the Incidence of Anemia in Pregnant Women at Kuala Simpang City Health Center Aceh Tamiang. Lina, Arbaiyah, Meliani, Sukmadewi, Harahap	The design of this study used an analytic type with a cross sectional design. This study uses primary data that is processed univariately. The data are presented in the form of frequency distribution tables, cross tables and narratives. The instrument used in this research is a questionnaire which was developed based on the research variables. The number of samples in this study were 56 respondents using the Proportional Stratified Random Sampling technique.	the results showed that the majority of respondents with Chronic Energy Deficiency experienced anemia as many as 14 (93.3%) and respondents who did not have Chronic Energy Deficiency majority did not experience anemia as many as 30 (73.2%) respondents. The results of the chi-Square statistic test, p Value = 0.000 (p <0.05) there is a relationship between Chronic Energy Deficiency and the incidence of anemia in pregnant women

Tujuan dilakukan literatur review ini untuk mengetahui Hubungan Asupan makanan terhadap KEK pada ibu hamil. Dilihat secara keseluruhan hasil Review dari 10 artikel tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil yang menderita KEK mengalami asupan karbohidrat yang kurang, yang kemungkinan disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi (energi dan protein), sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Berdasarkan hasil dari ke 10 artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa Salah satu penyebab KEK adalah konsumsi makan yang tidak cukup mengandung energi dan protein serta ketersediaan pangan keluarga yang kurang. Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil, diantaranya adalah faktor langsung (asupan makanan atau pola konsumsi dan infeksi) dan faktor tidak langsung (sosial ekonomi yang meliputi pendapatan keluarga, pekerjaan, pendidikan pengetahuan, faktor biologis yang meliputi usia ibu hamil, jarak kehamilan, paritas, dan faktor perilaku). Asupan makanan pada ibu hamil merupakan faktor utama yang berperan terhadap status gizinya. Untuk menilai status gizi ibu hamil dapat dilakukan melalui penilaian konsumsi pangan individu. Ibu hamil membutuhkan konsumsi energi dan zat-zat gizi yang adekuat guna menopang pertumbuhan dan kesehatan janin serta dirinya. Kehamilan yang berjarak kurang dari 1 tahun dari kehamilan sebelumnya akan menguras cadangan zat-zat gizi, pertumbuhan janin mungkin dapat dilindungi namun kesehatan ibu dapat menurun (Almatsier, 2015).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan di mana seseorang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan di mana seseorang mempunyai kecenderungan menderita KEK. Seseorang dikatakan menderita risiko KEK bilamana LILA (Lingkar Lengan Atas) kehamilan akan menyebabkan ibu melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Di samping itu, akan mengakibatkan anemia pada bayi baru lahir, mudah terinfeksi, abortus terhambatnya pertumbuhan otak janin (Supriasa, 2002). Ibu

KEK adalah ibu yang mempunyai kecenderungan menderita KEK. Untuk memastikan seorang ibu berisiko KEK, maka ibu tersebut perlu diperiksa LILA dan Indeks Masa Tubuh (IMT) sebelum hamil. Ibu yang mempunyai ukuran LILA < 17,0 berisiko terkena KEK. (As'Ad, 2002).

Tiga faktor utama indeks kualitas hidup yaitu pendidikan, kesehatan dan ekonomi. Faktor-faktor tersebut erat kaitannya dengan status gizi masyarakat yang dapat digambarkan terutama pada status gizi anak balita dan ibu hamil. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh keadaan ibu sebelum dan selama hamil. Jika zat gizi yang diterima dari ibunya tidak mencukupi maka janin tersebut akan mempunyai konsekuensi yang kurang menguntungkan dalam kehidupan berikutnya (Misaroh & Praverawati, 2010). Golongan yang paling rentan terhadap kekurangan gizi adalah bayi, balita, dan ibu hamil. Ibu hamil yang menderita KEK dan anemia mempunyai risiko kesakitan 2 yang lebih besar terutama pada trimester III kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil normal. Akibatnya ibu hamil mempunyai risiko lebih besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR, kematian saat persalinan, perdarahan, persalinan yang sulit karena lemah dan mudah mengalami gangguan kesehatan (DepKes RI, 2004).

Ibu hamil adalah seseorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2005). Kehamilan merupakan suatu proses fisiologik yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nugroho dkk, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil yang mengalami KEK memiliki asupan makanan kurang sebesar 62,5% (15 orang). Hasil uji Chi Square Test dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan makanan terhadap ibu yang mengalami KEK dengan hasil (P Value 0,002).

Rata-rata usia sampel adalah 28 tahun ($\pm 2,78$) usia termuda adalah 16 tahun dan tertua adalah 40 tahun. Dapat diketahui bahwa lebih banyak ibu hamil yang termasuk pada kelompok usia 20-35 tahun (84,4%). Usia kehamilan paling banyak adalah trimester 2 yang mengalami KEK. Usia termuda adalah 16 tahun, sedangkan usia yang 53 tertua adalah 40 tahun. Usia kehamilan terbanyak adalah trimester 2 (66,67%). Tabel 3 menunjukkan pendidikan sampel dari 45 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bergas paling banyak adalah SMA yaitu sebesar 44,4%, sedangkan paling sedikit D3 dan S1. Masing-masing sebesar 2,2%.

Jenis antropometri yang digunakan untuk mengukur risiko KEK kronik pada ibu hamil adalah lingkaran lengan atas (LiLA). Sasarannya adalah wanita pada usia 15 sampai 55 tahun yang terdiri dari remaja, ibu hamil, menyusui dan pasangan usia subur (PUS). Ambang batas LiLA dengan risiko KEK adalah 23,5 cm. Apabila LiLA kurang dari 23,5 cm artinya wanita tersebut mempunyai risiko KEK dan diperkirakan akan melahirkan BBLR (Supriasa, 2016).

Asupan makanan berupa energi mempengaruhi kejadian KEK pada ibu hamil, asupan makanan sehari-hari dari ibu hamil dapat dipengaruhi juga dengan pengetahuan ibu terhadap gizi dan permasalahannya sangat berpengaruh terhadap status gizi keluarga, ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memilih jenis makanan yang tepat untuk dirinya dan janinnya baik dari segi kualitas dan kuantitas. Selain itu, pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan salah satu upaya preventif dalam kejadian patologi pada kehamilan yang memiliki pengaruh sangat besar terhadap kesehatan (Arisman, 2014). Ibu yang asupan makanannya kurang dapat diindikasikan bahwa tidak tercukupi kebutuhan nutrisinya sehingga berpeluang memiliki status gizi kurang. Secara umum, kurang gizi pada ibu dikaitkan dengan kemiskinan, ketidakadilan gender, serta hambatan terhadap akses.

Asupan energi yang kurang akan berdampak pada kurangnya ketersediaan zat gizi lainnya seperti lemak dan protein yang merupakan sumber energi alternatif. Apabila tubuh

kekurangan kandungan energi, maka protein dan lemak akan mengalami perubahan untuk menjadi sumber energi, sehingga kedua zat ini akan menurun fungsinya. Apabila ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka akan terjadi perubahan berat badan dan kerusakan jaringan tubuh. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya.⁵ Apabila asupan energi tidak adekuat, maka cadangan lemak dalam tubuh akan digunakan. Bila cadangan lemak digunakan secara terus menerus, maka protein yang terdapat pada hati dan otot akan diubah menjadi energi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya deplesi masa otot yang ditandai dengan pengukuran lingkaran lengan atas.

Berdasarkan hasil dari 10 artikel yang di dapatkan hasil bahwa kekurangan energi kronik pada ibu hamil dikarenakan :

Ekonomi

Faktor ekonomi berhubungan dengan tingkat pendapatan dan melahirkan daya beli seseorang atau sekelompok orang apabila tingkat pendapatan tersebut seimbang dengan jumlah anggota keluarga yang menjadi bebannya. Besarnya suatu keluarga serta komposisi dari suatu keluarga dan tingkat pendapatan keluarga berasosiasi dengan kualitas dan kuantitas diet yang berlaku didalam keluarga (Muliawati 2013)

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan, penciuman, rasa dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (over behavior) (Maulana 2009).

Pola makan

Pola makan ialah yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral. Makanan yang tidak baik dikonsumsi oleh ibu hamil adalah makanan kaleng, makanan manis yang berlebihan, susu berlemak, margarin yang berlebihan, makanan yang sudah tidak segar (Paath, dkk 2005, p.93).

KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Pengaruh KEK terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematuur), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi. KEK ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum, lahir dengan berat lahir rendah (BBLR) (Proverawati, dkk.2010:50).

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabila status gizi buruk, baik sebelum kehamilan maupun selama kehamilan akan menyebabkan terganggunya pertumbuhan pada janin, menyebabkan terhambatnya pertumbuhan otak janin, anemia pada bayi baru lahir, bayi baru lahir mudah infeksi, abortus dan sebagainya sehingga memiliki risiko melahirkan bayi dengan BBLR (Supariasa, dkk. 2013:29) . Jika ibu hamil menderita gizi buruk atau KEK , kondisi ini akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan janin yang dikandungnya. Pengaruh ini akan menentukan berat badan lahir bayinya yang akan kurang dari seharusnya. Berat badan bayi yang rendah ini akan sangat berpengaruh terhadap kematian bayi yang lebih besar. Sebuah hasil studi di Guatemala (Amerika Serikat) memperlihatkan bahwa semakin rendah berat badan bayi baru lahir semakin besar angka kematian (Banudi, 2012:42) .

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literatur review dari artikel tersebut, menunjukkan bahwa ibu hamil yang menderita KEK mengalami asupan karbohidrat yang kurang. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil. Maka dilakukan untuk mengatasi KEK pada ibu hamil adalah dengan memberikan asupan makanan yang mengandung gizi seimbang karena Asupan energi yang kurang akan berdampak pada kurangnya ketersediaan zat gizi lainnya seperti lemak dan protein yang merupakan sumber energi alternatif. Apabila tubuh kekurangan kandungan energi, maka protein dan lemak akan mengalami perubahan untuk menjadi sumber energi, sehingga kedua zat ini akan menurun fungsinya.

Saran

Bagi Tenaga Kesehatan yaitu perawat, bidan, dokter diharapkan untuk memberikan penyuluhan, terhadap ibu hamil yang kekurangan asupan makanan, karena asupan makanan ini sangat bermanfaat bagi ibu dan janin, serta perlunya perbaikan gizi terhadap ibu hamil untuk mencegah terjadinya KEK, Meningkatkan kegiatan program gizi terutama untuk mengurangi kejadian KEK pada ibu hamil.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang karakteristik KEK pada ibu hamil untuk dapat menurunkan prevalensi KEK pada ibu hamil. Bagi ibu hamil hendaknya digunakan sebagai bahan informasi dan agar ibu hamil lebih memperhatikan status gizi ibu dan meningkatkan asupan Zat Gizi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga Teman-teman yang sudah membantu dalam proses penelitian ini

Daftar Pustaka

- Anggoro, Sarni. (2020). *Hubungan pola Makan (Karbohidrat dan Protein) Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Puskesmas Pajangan Bantul Yogyakarta*.
<https://journal.universitasbumigora.ac.id/index.php/nutroilogy/article/view/840> .
Di akses tanggal 07 November 2022.
- Anggraini, Y. (2013). *Pengaruh Demografi Dan Sosioekonomi Pada Kejadian Kekurangan Energi Kronik Ibu Hamil Di Kota Metro Provinsi Lampung*. *Jurnal Kesehatan*, Volume IV, Nomor 2, Oktober 2013, hlm 401-407
- Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi (Gizi Dalam Daur Kehidupan)*. Jakarta : EGC
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: EGC
- Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi 'Gizi Dalam Daur Kehidupan'*. Jakarta: EGC
- Banudi, (2012):42. *Pola makan*. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/268>
- Banudi. (2013). *Buku Kesehatan Reproduksi : Buku Saku Bidan*. Jakarta: EGC
- Bungin. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

Dictara, Ahmad Alvin, dkk. (2020). *Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung*. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2846> Di akses tanggal 07 November 2022.

Dinkes Sumbar. (2015). *Profil Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2014*.

Febriyeni. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil*. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/download/78/pdf> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Harahap, Juraida Roito, dkk. (2019). *Hubungan Asupan Makanan Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2019*. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/221/151> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Handayani, S. (2011). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Wedi Klaten*. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol. 1, No.1, Januari 2011, 42-60

Hastono, dkk. (2006). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres

Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta. Kemenkes RI Kotut, et.al. 2014. *Protein-Energy Malnutrition among Women of Child Bearing Age in Semi Arid Areas of Keiyo District, Kenya*. *Advances in Life Science and Technology ISSN 2224-7181 (Paper) ISSN 2225-062X (Online) Vol.24, 2014*

Kemenkes RI. (2017). *Laporan DITJEN Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Ditjen BGKIA.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta, 507 Halaman

Lailiyana, dkk. (2010). *Buku Ajar Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC

Lestari, Cahaya Indah, dkk. *Hubungan Asupan Makanan Dan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kota Mataram*. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/3181> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Lina, dkk. (2022). *Relationship between Chronic Energy Deficiency and Compliance with Taking Fe Tablets with the Incidence of Anemia in Pregnant Women at Kuala Simpang City Health Center Aceh Tamiang*. <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/759> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Mahmudah, Anisatul dan Basuki Sigit. (2015). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang*. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4312/1164>. Di akses tanggal 07 November 2022

Maryunani, A, (2013). *Asuhan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)*. Jakarta: TIM

Paath, dkk (2005), p.93. Pola Makan . <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/268>

Petrika, Yanuarti, dkk. (2014). *Tingkat Asupan Energi Dan Ketersediaan Pangan Berhubungan Dengan Resiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil*. <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/295> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Pranata, Y, dkk. (2019). *Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Suburdi Wilayah Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo volume 2 No.1. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, MFakultas Kesehatan Masyarakat MUniversitas Gorontalo*. Online: <http://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/390> di akses tanggal 07 November 2022

Prawital Arsy, dkk. (2015). *Intervention Survey of Pregnant Women Less Energy Chronic (KEK) in District Jatinangor, Volume 2 Nomor 4 Juni Tahun 2017*. Bandung: JSK. Onlien: <http://docplayer.info/52555658-Survei-intervensiibu-hamil-kurang-energi-kronik-kek> di akses tanggal 07 November 2022

Sumiati, dkk. (2021). *Hubungan Kurang Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil Dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)*. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/268> . di akses tanggal 07 November 2022.

Wiyono, Sugeng, dkk. (2020). *Study Causes Of Chronic Energy Deficiency Of Pregnant In The Rural Areas*. <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/5550> . Di akses tanggal 07 November 2022.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin di Balikpapan dan Lampung Selatan

Frisca Anggraeni Manik¹, Hapsari Windayanti², Anisa Indarti³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, friscaanggraenimanik@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, anisaindarti06@gmail.com

Korespondensi Email : friscaanggraenimanik@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-15

Accepted, 2022-12-18

Published, 2022-12-22

Keywords: Pijat

Oksitoksin, Penyuluhan,
Pengabdian Masyarakat

Abstract

Breast milk is known as a very important food for babies. According to IDAI, the composition of breast milk can change depending on the needs and age of the baby and can be used as a main food until the baby is 6 months old. Oxytocin massage is one solution to increase production of breast milk. Oxytocin massage is massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth costae and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after childbirth. The purpose of this public service duties is to add insight to the public, especially postpartum mothers who are breastfeeding so that they can increase knowledge about oxytocin massage to increase milk production. The implementation of public service duties activity was shown to postpartum mothers in Balikpapan and South Lampung on December 5, 2022. The method used in this public service duties was health education and the practice of oxytocin massage which was carried out via Zoom to postpartum mothers. The implementation of this public service duties activity was shown to postpartum mothers as many as 20 female respondents. The average age of the respondents was 22-36 years with the youngest being 22 years and the oldest being 36 years. The level of knowledge at the pretest held by postpartum mothers in Balikpapan and South Lampung, namely the level of knowledge in the good category, there is to 3 people with a percentage of 15%, the level of moderate knowledge was 14 people with a percentage of 70%, and the level of knowledge in the poor category was found by 3 people with a percentage 15%. The conclusion is there is an increase knowledge of postpartum mothers when the health science about oxytocin massage be understood and videos of oxytocin massage are played, the posttest results show that the level of knowledge in the good category is obtained by all 20 respondents with a percentage of 100%.

Abstrak

ASI disebut sebagai makanan yang sangat penting bagi bayi. Menurut IDAI karena komposisinya dapat berubah tergantung kebutuhan dan usia bayi serta dapat dijadikan sebagai makanan tunggal hingga bayi berusia 6 bulan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini untuk menambah wawasan masyarakat terutama ibu postpartum yang sedang menyusui agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang pijat oksitokisn untuk meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaa dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini di tunjukan kepada ibu postpartum di Balikpapan dan Lampung Selatan pada tanggal 05 Desember 2022. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan dan praktik pijat oksitosin yang dilakukan melalui Zoom kepada ibu-ibu postpartum. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditunjukan kepada ibu postpartum sebanyak 20 orang responden dengan jenis kelamin perempuan. Rata-rata responden berumur 22-36 tahun dengan usia termuda 22 tahun dan tertua 36 tahun. Tingkat pengetahuan saat pretest yang dimiliki oleh ibu nifas di Balikpapan dan Lampung Selatan yaitu tingkat pengetahuan dengan kategori baik berjumlah 3 orang dengan persentase 15%, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dengan persentase 70%, dan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang ditemukan 3 orang dengan persentase 15%. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu nifas saat sudah dilakukan penyuluhan materi tentang pijat oksitosin dan diputarkan video pijat oksitosin, didapatkan hasil posttest tingkat pengetahuan dengan kategori baik didapat semua responden 20 orang dengan presentase 100%.

Pendahuluan

Menjadi ibu adalah salah satu hal yang paling dinantikan setelah 9 bulan kehamilan. Melalui proses kelahiran yang penuh perjuangan untuk menjumpai sang buah hati. Setelah bayi lahir, bayi-bayi ini tidak hanya membutuhkan kehangatan dan kasih sayang orang tuanya, tetapi juga ASI. ASI disebut sebagai makanan yang sangat penting bagi bayi. Menurut IDAI karena komposisinya dapat berubah tergantung kebutuhan dan usia bayi serta dapat dijadikan sebagai makanan tunggal hingga bayi berusia 6 bulan. Menyusui bayi sebagai makanan utama hingga usia 6 bulan. Pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif, peraturan pemerintah ini menyatakan bahwa setiap bayi harus diberikan ASI Eksklusif yaitu ASI diberikan kepada bayi sejak lahir selama 6 (enam) bulan tanpa ditambah dan/atau diganti dengan ASI eksklusif. Makanan atau minuman lain (Kemenkes, 2012).

Dari hasil wawancara yang dilakukan di Rumah Bersalin Ariyana Balikpapan, maka didapatkan 3 dari 6 ibu nifas belum mengetahui cara mempertahankan produksi ASI, lalu didapatkan 5 dari 6 ibu nifas tidak mengetahui tentang pijat oksitosin. Kemudian hasil wawancara yang dilakukan di TPMB Dewi Yustianti, S.Tr., Keb di Lampung Selatan, maka didapatkan 4 dari 6 ibu nifas belum mengetahui cara mempertahankan produksi ASI, lalu didapatkan 5 dari 6 dari ibu nifas tidak mengetahui tentang pijat oksitosin.

Mengacu pada target Renstra tahun 2016 sebesar 42%, angka pemberian ASI eksklusif bayi di bawah 6 bulan sebesar 54,8% di tingkat nasional telah mencapai target, angka pemberian ASI eksklusif bayi 0-5 bulan sebesar 32,3%. (Gorontalo), 79,9% (NTT). Dari 34 provinsi, hanya 3 provinsi yang tidak mencapai target yaitu Gorontalo, Riau dan Kalimantan Tengah, sedangkan di Kalimantan Timur cakupan ASI sebesar 53,4% pada tahun 2016 (Profil Laporan Kesehatan Indonesia 2016).

Cakupan ASI eksklusif di kota Balikpapan adalah 76,42% pada tahun 2014, 73,07% pada tahun 2015 dan 73,60% pada tahun 2016. Cakupan ASI eksklusif meningkat sebesar 73,6% pada tahun 2016, namun masih di bawah target nasional sebesar 80%. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Lampung pada tahun 2019 sekitar 69,3% (Dinkes Provinsi Lampung).

Produksi dan pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perawatan payudara, frekuensi menyusui, paritas, stres, penyakit atau kondisi kesehatan ibu, asupan makanan, konsumsi rokok atau alkohol dan pil kontrasepsi (Bobak, 2005 dalam Sulaeman, dkk. 2019). Masalah menyusui termasuk kekurangan ASI atau suplai ASI rendah. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang tidak bekerja akibat kurangnya rangsangan isapan bayi sehingga mengaktifkan kerja hormon oksitosin. (Fikawati et al., 2015). Salah satu tindakan yang harus dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI adalah pijat oksitosin.

Penjelasan lainnya adalah ASI sudah diproduksi sejak masa kehamilan namun masih terhambat karena hormon estrogen dan progesteron masih meningkat. Saat bayi dan plasenta lahir, hormon estrogen dan progesteron menurun secara signifikan, dan hormon prolaktin dan oksitosin meningkat. Namun seringkali karena pelepasan hormon oksitosin, yang tidak menghambat sekresi maksimal ASI. Hormon oksitosin atau sering disebut dengan hormon cinta dapat meningkat ketika ibu merasa senang, tenang, dan nyaman (Sulaeman, dkk, 2019). Selama menyusui, tubuh ibu menciptakan beberapa hormon yang diatur oleh hipotalamus, sedangkan hipotalamus sendiri bekerja sesuai dengan instruksi otak dan emosi ibu. Dengan demikian, antara kondisi mental ibu yang stres, pikiran cemas, sedih, dan depresi berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Suasana hati ibu yang merasa nyaman dan senang akan memicu lancarnya aliran ASI, sedangkan jika ibu merasa cemas dan stres akan menghambat kelancaran keluarnya ASI (Mardjun, et al. 2019).

Penelitian Febrina (2011) dan Qiftiyah (2018) menjelaskan bahwa salah satu upaya melancarkan ASI adalah diawali dengan keinginan yang kuat dari pihak ibu untuk menyusui bayinya. Keinginan atau motivasi yang kuat dari ibu akan merangsang produksi ASI. Selain motivasi yang tinggi, dukungan suami, keluarga dan orang-orang terdekat juga dapat menciptakan suasana nyaman dan mengurangi kecemasan ibu. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk memperlancar suplai ASI adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin membutuhkan alat dan bahan yang bisa didapatkan setiap hari di rumah, selain untuk memperlancar ASI juga dapat membuat ibu nyaman. Pijat oksitosin merupakan pijatan pada tulang belakang mulai dari tulang rusuk sampai dengan tulang rusuk ke 5-6 dan merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Depkes RI, 2007 dalam Sulaeman, dkk 2019).

Penelitian Sulaeman et al. pada tahun 2019 dengan jumlah ibu 30 menunjukkan produksi ASI meningkat 4,25 kali. Dibandingkan dengan sebelum pijat oksitosin. Studi lain yang dilakukan Ummah pada tahun 2014 menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat mempercepat produksi ASI hingga 6,21 jam setelah bayi lahir, sedangkan tanpa pijat oksitosin rata-rata ASI keluar 8,93 jam setelah bayi lahir.

Pijat oksitosin yang dilakukan dengan menggosok sepanjang tulang belakang ibu dapat merangsang medula oblongata untuk mengirim pesan langsung ke hipotalamus di kelenjar pituitari posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan air susu. Pemijatan yang dilakukan pada tulang belakang juga akan mengurangi ketegangan dan menghilangkan stress pada ibu sehingga semakin meningkatkan pelepasan hormon oksitosin (Sulaeman, dkk, 2019).

Melihat latar belakang diatas maka dapat disimpulkan bahwa penulisan masalah dalam artikel ini yaitu, Kurangnya pengetahuan ibu tentang menjaga produksi ASI, dan Kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin.

Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah suatu program dapat dikembangkan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang cara mempertahankan produksi ASI dengan pijat oksitosin dengan pendekatan melalui pembentukan whatsapp grup dengan pasien yang ada di Balikpapan dan Lampung Selatan.

Metode

Penyuluhan pijat oksitoksin ini menggunakan metode ceramah. Terdapat 3 tahap dalam penelitian ini, yaitu:

Tahap persiapan

- a. Responden ibu nifas hari ke 1-2 minggu sebanyak 20 Ibu Nifas.
- b. Mempersiapkan link grup Whatsapp
- c. Mempersiapkan Kuisoner Pretest dan Posttest
- d. Mempersiapkan link Zoom.
- e. Mempersiapkan materi pijat oksitosin.
- f. Mempersiapkan video pijat oksitosin.

Tahap pelaksanaan kegiatan

- a. Membagikan link grup Whatsapp
- b. Melakukan Pretest
- c. Membagikan link Zoom.
- d. Memberikan materi pijat oksitosin.
- e. Mempersiapkan video pijat oksitosin.
- f. Sesi tanya jawab

Tahapan evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap pengetahuan Ibu Nifas tentang pijat oksitosin melalui penyuluhan kesehatan dan praktik pijat oksitosin yang dilakukan melalui Zoom.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden, tim menggunakan daftar pernyataan yang berbentuk kuesioner, responden diminta untuk mengisi google form pada jawaban yang dianggap sesuai dengan responden. Penilaian pada kuesioner ini yaitu: ”benar dan salah”, dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah disebarakan kuesioner Pretest dan Posttest yang dibagikan melalui google form dengan jumlah soal sebanyak 20 pernyataan. Jika setiap soal benar skor=5, setiap soal salah skor=0, berarti nilai skor maksimal 100 dan nilai skor minimal 0. Menurut Arikunto (2010), membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

1. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 76-100\%$.
2. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya $60-75\%$.
3. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $\leq 60\%$.

Berdasarkan pembagian kategori menurut arikunto diatas, maka tim menentukan skor dalam 3 kategori :

1. Kategori baik
 $76\% \times \text{skor maksimal} = 76/100 \times 100 = 76$
Maka skor kategori baik $\geq 76-100$
2. Kategori cukup
 $60\% \times \text{skor maksimal} = 60/100 \times 100 = 60$
Maka skor kategori cukup $\geq 60-75$
3. Kategori kurang
 $59\% \times \text{skor maksimal} = 59/100 \times 100 = 59$
Maka skor kategori kurang ≤ 60

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang pengetahuan pijat oksitosin di Balikpapan dan Lampung Selatan, berikut hasil evaluasi Pre-Test dan Post Test ibu nifas pada saat sebelum dan setelah penyuluhan pijat oksitosin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.1 Pretest Tingkat Pengetahuan Pijat Oksitosin di Balikpapan dan Lampung Selatan, Desember 2022 (n=20)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	3	15
	Cukup	14	70
	Kurang	3	15
Total		20	100

Hasil analisis pada saat pretest ditemukan bahwa dari 20 responden, diperoleh bahwa hampir sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pijat oksitosin yaitu sebesar 15% (3 orang). Ditemukan pula 70% (14 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 15% (3 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Tabel 3.2 Posttest Tingkat Pengetahuan Pijat Oksitosin di Balikpapan dan Lampung Selatan, Desember 2022 (n=20)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	20	100
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
Total		20	100

Hasil analisis saat posttest ditemukan bahwa dari 20 responden, diperoleh bahwa semua responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pijat oksitosin setelah dilakukan penyuluhan dan pemutaran video yaitu sebesar 100% (20 orang).

Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Balikpapan dan Lampung Selatan adalah penyuluhan kesehatan dan praktik pijat oksitosin yang dilakukan melalui Zoom kepada ibu-ibu postpartum.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah disebarakan kuesioner Pretest dan Posttest yang dibagikan melalui google form dengan jumlah soal sebanyak 20 pernyataan.

Berdasarkan Arikunto (2010) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

1. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 76-100\%$.
2. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya $60-75\%$.
3. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $\leq 60\%$.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari 20 responden sebelum diberikan materi mengenai terapi pijat oksitoksin, diperoleh bahwa hampir sebagian besar responden hanya memiliki tingkat pengetahuan “cukup” tentang pijat oksitoksin yaitu sebesar 70% (14 orang), dan bahkan 15% (3 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, sedangkan sisanya 15% (3 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Sedangkan hasil analisis setelah diberikan materi terapi pijat oksitoksin ditemukan bahwa dari 20 responden, semua responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pijat oksitoksin setelah dilakukan penyuluhan dan pemutaran video yaitu sebesar 100% (20 orang).

Hal ini sejalan dengan teori (Amrini NW, Marhaeni GA, Sriarsihh GK 2020) Pijat oksitoksin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitoksin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitoksin dan oksitoksin setelah melahirkan. Pijat oksitoksin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitoksin atau reflex letdown. Pijat oksitoksin ini dilakukan dengan cara memijat pada bagian punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan maka akan membantu pengeluaran hormon oksitoksin.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ika Nur S, Desideria Yosepha G, & Ilusi Ceria Z, 2019) yang berjudul pengaruh pijat oksitoksin terhadap produksi ASI pada ibu post partum, sampel adalah ibu post partum, yang berjumlah 10 orang. Rerata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitoksin adalah 9,90. Dan Rerata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitoksin adalah 13,50. terdapat pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitoksin pada ibu post partum di klinik permata nining pelawati pada tahun 2019 dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$ ($p \leq 0,05$).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kurnia Devi P, & Yudita Ingga H, 2020) yang berjudul Metode pijat oksitoksin salah satu upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini berjumlah 86 orang, sampel yang diambil secara purposive sampling berjumlah 60 orang ibu post partum yang dibagi menjadi 2 kelompok secara randomisasi yaitu 30 orang kelompok intervensi yang diberikan pijat oksitoksin selama 30 menit, dan 30 orang kelompok control yang diberikan pijat oksitoksin selama 15 menit. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitoksin pada kelompok intervensi terhadap produksi ASI pada ibu post partum.

Penelitian lain dilakukan oleh (Nelli A, Heni S, Denok Pratiwi P, Oksi T, & Uci N. 2022) yang berjudul penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi, pengabdian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test, membagikan kuisisioner pada ibu hamil sebelum dibagikan kuesioner berjumlah 10 orang responden yang berpengetahuan baik sebanyak 3 (30%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak (100%), sehingga pada kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan laktasi.

Menurut penelitian peningkatan produksi ASI yang dialami oleh ibu post partum di Balikpapan dan Lampung Selatan setelah dilakukan pijat oksitoksin produksi ASI lebih banyak. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitoksin. Hormon oksitoksin akan

keluar dengan adanya rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu, Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian hasil penelitian dengan teori. Jika tidak dilakukan pijat oksitoksin maka produksi ASI akan kurang dibandingkan dengan ibu yang dilakukan pijat oksitoksin.

Pijat oksitoksin juga mudah dilakukan dan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga mudah diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tidak membutuhkan waktu lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk dilakukan pijat oksitoksin sehingga ibu dapat termotivasi untuk memnyusui bayinya serta terdapat anggota keluarga yang bersedia membantu melakukan pekerjaan rumah yang biasa dilakukan ibu sehari-hari.



Gambar 1. Bukti Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Balikpapan dan Lampung Selatan

Simpulan dan Saran

Simpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara daring melalui zoom pada tanggal 05 Desember 2022 di Balikpapan dan Lampung Selatan tentang pijat oksitoksin, team mengambil kesimpulan sebagai berikut : Responden sebanyak 20 orang dengan jenis kelamin perempuan. Rata-rata responden berumur 22-36 tahun dengan usia termuda 22 tahun dan tertua 36 tahun. Tingkat pengetahuan saat pretest yang dimiliki oleh ibu nifas di Balikpapan dan Lampung Selatan yaitu tingkat pengetahuan dengan kategori baik berjumlah 3 orang dengan persentase 15%, Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dengan persentase 70%, dan Tingkat pengetahuan dengan kategori kurang ditemukan 3 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu nifas saat sudah dilakukan penyuluhan materi tentang pijat oksitoksin dan diputarkan video pijat oksitoksin, didapatkan hasil posttest tingkat pengetahuan dengan kategori baik didapat semua responden 20 orang dengan presentase 100%.

Sarannya yaitu Perlu adanya edukasi secara langsung dari tenaga kesehatan, keluarga pada hal ini terutama suami dan juga dapat menempel foto-foto tentang pijat oksitoksin di dinding tempat pelayanan kesehatan. Selain itu perlu adanya pelatihan untuk para kader-kader posyandu sehingga informasi dapat diteruskan oleh para kader di wilayahnya.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, pembimbing, ibu nifas yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Astridya, P, Asyah, N, Lestari D & Ummu,R. *Pelaksanaan Program ASI Eksklusif di*

Puskesmas Kota Probolinggo. Surabaya: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Vol. (18): 267–276. 2013

Bilqis, (2007). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI di Rumah Sakit Fatmawati Jakarta*, <http://www.jurnalskripsi.com>, diakses: 12/8/2018

Depkes RI, (2004). *Pemberian ASI Eksklusif*, Rineka Cipta, Jakarta. 2007. *Manajemen Laktasi*, Jakarta

Dinas Kesehatan Propinsi Kaltim, (2016) *.Data ASI Eksklusif*, Kaltim

FionieTri,dkk, (2014), *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*.

Maryunani, Anik. (2010). *Inisiasi Menyusui Dini , ASI Eksklusif Dan Managemen & Managemen Laktasi*. CV Trans Info Media: Jakarta. 229 Halaman.

Rahayu Dwi, dkk. (2015). *Produksi ASI Ibu Dengan Intervensi Acupresure Point For Lactation Dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Postpartum Di RSUD Kabupaten Kediri*. Vol.

Soetjningsih. (2007). *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. EGC: Jakarta. 196 Halaman. Wulandari,

Purnamasari. K. D, dkk. (2020). *Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 7 (2) 2020: 1-8.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/download/517/259>

Saputri, I, N, dkk. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum*. Vol. 2 (1). <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja tentang Hubungan Seksual Pranikah

Uci Nurmala¹, Hapsari Windayanti², Feni Noviyani³, Ainun Mardiah⁴,
Fitri Nuraeni KD⁵, Kinanti⁶

¹Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, ucinurmala292@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, feninoviyani71@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, ainunmardiah222@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, fitrinuraenikartika@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, oktakinan1@gmail.com

Korespondensi Email : ainunmardiah222@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-15

Accepted, 2022-12-18

Published, 2022-12-29

Kata Kunci :

Reproduksi Remaja,
Hubungan Seksual
Pranikah

Keywords: Conceling,
Reproduction Health,
Adolescent

Abstract

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. This is the time when adolescents seek their own identity. They also have to face conflicting emotional and social pressures that tend to lead to more free sexual relations. Adolescents will experience rapid physical changes when they enter puberty, one of these physical changes is the ability to carry out the reproductive process. In addition, the level of reproductive health knowledge is one of the factors that can influence premarital adolescent sexual behavior. Incorrect information can result in a person's knowledge and perception being wrong. This can lead adolescents to go the wrong way and commit deviant acts, one of which is premarital sexual intercourse. Adolescent sexual behavior in various provinces is increasing due to a lack of adolescent knowledge about reproductive health. These adolescent problems have impacts such as pregnancy, young marriage, and high abortion rates so that they have a negative impact on adolescent reproductive health. used is a literature review, namely by looking for theoretical references that are relevant to the case or topic. Article searches were carried out through Google Scholar, PubMed, and Garuda by checking the index through SINTA and Scopus. obtained were 6 articles reviewed in this literature review and published in 2014-2022. There are 4 articles reviewed indexed Q2, and indexed Q1 there are 2 articles. The four articles in Table 1 use the pre-experimental research method, namely articles 1, 3, 4, and 5, while the Quasi Experiment method, namely articles 2 and 6. For reproductive health education, the most effective use of peer educators is on HIV prevention behavior in teenagers.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Ini adalah masa dimana remaja mencari jati dirinya. Mereka juga harus menghadapi tekanan emosional dan sosial yang saling bertentangan yang cenderung mengarah pada hubungan seksual yang lebih bebas. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat ketika memasuki masa pubertas, salah satu perubahan fisik tersebut adalah kemampuan untuk melakukan proses reproduksi. Selain itu, tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seksual remaja pranikah. Informasi yang salah dapat mengakibatkan pengetahuan dan persepsi seseorang menjadi salah. Hal ini dapat mengakibatkan remaja salah jalan dan melakukan perbuatan yang menyimpang, salah satunya adalah hubungan seksual pranikah. Perilaku seksual remaja di berbagai provinsi semakin meningkat karena kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Permasalahan remaja tersebut memberikan dampak seperti kehamilan, pernikahan usia muda, dan tingginya angka aborsi sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi remaja. Metode yang digunakan adalah kajian literatur yaitu dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus ataupun topik. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, dan Garuda dengan pengecekan indeks melalui SINTA dan Scopus. Didapatkan 6 artikel yang di review dalam kajian literatur ini dan dipublikasikan pada tahun 2014-2022. Artikel yang direview terindeks Q2 terdapat 4 artikel, dan terindeks Q1 terdapat 2 artikel. Empat artikel yang ada di Tabel 1 menggunakan metode penelitian Pra-eksperimen yakni artikel 1, 3, 4, dan 5, sedangkan metode Quasi Eksperimen yaitu pada artikel 2, dan 6. Untuk penyuluhan kesehatan reproduksi yang paling efektif menggunakan peer educator terhadap perilaku pencegahan HIV pada remaja.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Masa saatnya remaja mencari identitas diri Mereka juga harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan sehingga cenderung menjurus ke arah pelaksanaan hubungan seksual yang semakin bebas. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat ketika remaja memasuki masa puber, salah satu dari perubahan fisik tersebut adalah kemampuan untuk melakukan proses reproduksi (Ernawati,2018)

Pengetahuan remaja di Indonesia tentang kesehatan reproduksi masih sangat kurang. Berdasarkan data Balitbangkes Kemenkes RI, (2015), penelitian yang dilakukan oleh Suwandono, dkk., di Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Bali, menunjukkan bahwa 65% orang tua remaja, 83.3% guru sekolah, dan 77.3% remaja mempunyai pengetahuan yang kurang, dalam hal perkembangan reproduksi remaja, perubahan psikologis dan emosional remaja, penyakit menular seksual, dan abortus. Pada masa remaja, pengetahuan kesehatan

reproduksi berkaitan erat dengan pengetahuan tentang seksual pranikah. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi pada dasarnya karena kurangnya pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja, sehingga remaja kurang mengetahui tentang risiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya (Sare, 2013).

Perkembangan seksualitas yang dialami membuat remaja mulai berpikir menyukai lawan jenisnya. Hal ini akan menjadi masalah bagi remaja bila faktor lingkungan (keluarga, sekolah, dan masyarakat) kurang mau memahami dan mengerti keadaan seksual yang dihadapi remaja. Akibatnya remaja akan bersikap tertutup terhadap masalah seksual dan kemungkinan akan melakukan tindakan penyimpangan seksual, salah satunya adalah hubungan seksual pranikah (Jannah, 2017).

Sikap seksual pranikah remaja dipengaruhi oleh banyak hal, selain dari faktor pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor kebudayaan, orang lain, media massa, pengalaman pribadi, lembaga pendidikan, lembaga agama, dan emosi dari dalam individu. Remaja mulai mempersiapkan diri menuju kehidupan dewasa, termasuk dalam aspek seksualnya. Dibutuhkan sikap yang bijaksana dari orang tua, pendidik, masyarakat, dan remaja itu sendiri agar mereka dapat melewati masa transisi dengan arahan yang benar sehingga tidak melakukan hal mengarah ke perbuatan negatif (Jannah, 2017).

Pada literatur ini Untuk mencegah terjadinya remaja mulai berpikir menyukai lawan jenisnya, penyimpangan seksual, salah satunya adalah hubungan seksual pranikah, yaitu dengan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja tentang hubungan seksual pranikah dapat memberikan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja secara langsung dan diberikan secara efektif.

Penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Kementerian Kesehatan, R.I., 2011). Penyuluhan merupakan bagian dari program kesehatan, sehingga harus mengacu pada program kesehatan yang sedang berjalan. Penyusunan perencanaan program penyuluhan harus diperhatikan bahwa perencanaan yang dibuat harus sesuai dengan kebutuhan sasaran, mudah diterima, bersifat praktis, dapat dilaksanakan sesuai dengan situasi setempat, dan sesuai dengan program yang ditunjang dan didukung oleh kebijaksanaan yang ada.

Pada penelitian (Rafika Bilhuda dkk, 2022) diperoleh 90 responden penilaian ini mengalami peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan rata-rata skor jawaban 11,5, setelah penyuluhan skor jawaban rata-rata 14,1 dan hasil p-value $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja sebelum dan setelah penyuluhan. Selain itu, tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku seksual remaja pranikah. Informasi yang tidak benar dapat mengakibatkan pengetahuan dan persepsi seseorang menjadi salah. Hal ini dapat mengakibatkan remaja menuju jalan yang salah dan melakukan perbuatan yang menyimpang salah satunya melakukan hubungan seksual pranikah. Perilaku seksual remaja di berbagai provinsi semakin meningkat dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Permasalahan remaja tersebut memberi dampak seperti kehamilan, pernikahan usia muda, dan tingkat aborsi yang tinggi sehingga dampaknya buruk terhadap kesehatan reproduksi remaja (Nasution, 2012).

Metode

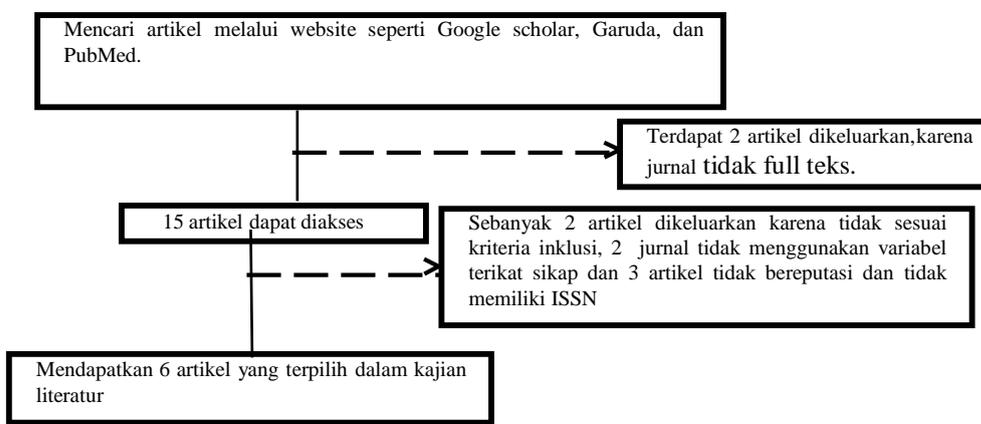
Metode yang digunakan adalah kajian literatur yaitu dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus ataupun topik. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, dan Garuda dengan pengecekan indeks melalui SINTA dan Scopus. Menggunakan kata kunci 'Kesehatan reproduksi pada remaja, dan pendidikan kesehatan

reproduksi pada remaja. Artikel yang digunakan memiliki tahun terbit antara tahun 2014-2022.

Kriteria Inklusi: (a) Artikel yang dikaji memiliki variabel terikat yakni pengetahuan dan sikap remaja. (b) Variabel bebas penelitian ini adalah pemberian pendidikan kesehatan reproduksiremaja oleh teman sebaya. (c) Artikel yang digunakan terindeks SINTA, Scopus atau memiliki ISSN. (d) Artikel yang digunakan *full text* dengan tahun terbit antara tahun 2014-2022. (e) Artikel yang digunakan menggunakan metode penelitian 4 artikel *Pra-eksperimen* dan 2 artikel *quasi eksperiment*.

Kriteria Eksklusi: (a) Artikel berupa skripsi atau thesis. (b) Artikel tidak dapat diakses secara bebas. (c) Jurnal menggunakan bahasa lain selain bahasa Inggris dan Indonesia.

Diagram alur seleksi jurnal yang digunakan dalam kajian literatur ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini merupakan hasil analisis artikel menggunakan metode kajian literatur sebanyak 6 jurnal. Hasil analisis jurnal ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Rekap Pencarian Jurnal

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
Toni Indriawan dan Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum/2021	Efektifkah Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja oleh Teman Sebaya? : Sebuah Kajian Literatur	Journal of Sexual and Reproductive Health, 1(1) 2021, 14-26. EISSN: XXXX-XXXX	Q1	Metode yang digunakan adalah kajian literatur yaitu dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus ataupun topik	Hasil pada jurnal penelitian menunjukkan nilai $< 0,05$ dan nilai $= 0,0001 <$ yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan reproduksi oleh teman sebaya terhadap pengetahuan

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
					dan sikap tentang kesehatan reproduksi remaja dan HIV.
Telly Khatarina dan Yuliana. 2017	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Melalui Audio Visual Dengan Hasil Pengetahuan Setelah Penyuluhan Pada Remaja SMA Negeri 2 Pontianak/Tahun 2017	Jurnal Kebidanan- ISSN 2252-8121, Volume 7 Nomor 1 Mei 2017	Q1	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest post test design. Populasi : 319 Sample : 32	Hasil penelitian sebelum penyuluhan sebagian besar dari responden (65,6%) dengan jumlah 21 orang dikategorikan kurang dan sesudah penyuluhan hampir seluruh responden (84,4%) dengan jumlah 27 orang dikategorikan baik. Diketahui hasil uji Paired Sample T-Test didapatkan bahwa nilai T hitung < T tabel (-10,74 < -2,042) dan hasil uji statistik didapat nilai p value 0,0001 < alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yaitu ada pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
					melalui audio visual dengan hasil pengetahuan setelah penyuluhan.
Rafika Bilhuda, Rini Mustikasari Kurnia Pratama/ 2022	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Seksual Pra Nikah di MTs Nurul Iman Kota Jambi	JABJ, Vol. 11, No. 2. p-ISSN : 23302-8416. e-ISSN: 2654-2552	Q2	Metode Pra eksperimen. Dengan rancangan one group Pretest-posttest desaig. Populasi: 115 Sampel : 90 Responden	Hasil diperoleh 90 responden penilaian ini mengalami peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan rata-rata skor jawaban 11,5, setelah penyuluhan skor jawaban rata-rata 14,1 dan hasil p-value $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja sebelum dan setelah penyuluhan.
Dedeh Hamdiah,dkk. 2022	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Penyakit Menular Seksual Pada Siswa Dan Siswi Di SMK PGRI 2 Kota Serang Tahun 2022	Jurnal Pengabdian Dinamika Volume 09. E-ISSN 2723-7168. P-ISSN 2088-2637	Q2	Media penyuluhan menggunakan slide power point yang menampilkan materi mengenai penyakit menular seksual disertai media lainnya yaitu leaflet dan poster,	Pengetahuan yang baik pada siswa dan siswi SMK PGRI 2 Kota Serang merupakan proporsi tertinggi yaitu 81,25% dengan pengetahuan baik, 12,5% dengan pengetahuan

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
				dengan durasi waktu kegiatan penyuluhan yaitu selama 60 menit. pelaksanaan penyuluhan dilakukan evaluasi awal dengan menggunakan media kertas yang berisi pertanyaan pilihan ganda dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan dasar peserta penyuluhan mengenai Penyakit Menular Seksual (PMS). Populasi : 16 Sample : 16	yang kurang baik dan yang terendah 6,25% dengan pengetahuan cukup baik di SMK PGRI 2 Kota Serang. Hasilnya, dari total 16 siswa dan siswi yang turut serta dalam penyuluhan kali ini, didapatkan nilai evaluasi awal dan evaluasi akhir yang berbeda yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mereka tentang Penyakit Menular Seksual (PMS).
Waode Sitti Asfaj Udu dan Putu Yayuk Widyani Wiradirani. 2014	Pengaruh Intervensi Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi	Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Halo Oleo, Vol 1,(2014). e- ISSN: 2443-0218. p- ISSN : 2339-1006	Q2	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Data primer berupa kuisisioner yang diberikan kepada sampel penelitian sebelum dan sesudah penyuluhan.	Hasil dari penelitian nilai selisih rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok IPA (3,51) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok IPS (3,03) walupun tidak signifikan. karena

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
				Data yang diperoleh diolah dengan program SPSS for windows dengan analisis statistik uji t (t-test) berpasangan . Perbedaan rata-rata pada $p < 0,05$ dianggap bermakna (signifikan). Populasi : 71 Sample : 71	jurusan IPA juga mempelajari mata pelajaran ilmu biologi yang merupakan salah satu mata pelajaran utama dibandingkan dengan jurusan IPS yang tidak mempelajarinya. Nilai selisih rata-rata sikap sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok siswa (30,36) lebih rendah dibandingkan dengan kelompok siswi (39,89) walaupun tidak signifikan.
Aisyah Nur Cahyani, dkk/2019	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Hubungan Seksual Pranikah	Sport science and health vol.1 (2) 2019. ISSN 2715-3886	Q2	metode pra eksperimen tal (pre-eksperimen tal) dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi: 93 orang Sampel: 31 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (<i>mean</i>) pengetahuan responden pada saat <i>pretest</i> sebesar 63,89 dan sebesar 84,43 saat <i>posttest</i> . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata responden

Penulis, Tahun	Judul	Jurnal, Volume	Indeks	Rancangan Penelitian	Hasil
					sebesar 32,1% setelah diberikan penyuluhan. Pada hasil <i>pretest</i> pada kuesioner pengetahuan tentang hubungan seksual pranikah yang telah dilakukan didapatkan hasil sebanyak 14 responden atau sebesar 20,2% responden memiliki pengetahuan yang baik, pengetahuan cukup sebanyak 38 responden atau sebesar 55% responden berpengetahuan cukup, dan sebesar 24,6% atau sebanyak 17 responden memiliki pengetahuan yang kurang. Dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan responden saat dilakukan <i>pretest</i> mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan 6 artikel yang di review dalam kajian literatur ini dan dipublikasikan pada tahun 2014-2022. Artikel yang direview terindeks Q2 terdapat 4 artikel, dan terindeks Q1 terdapat 2 artikel. Empat artikel yang ada di Tabel 1 menggunakan metode penelitian Pra-eksperimen yakni artikel 1, 3, 4, dan 5, sedangkan metode Quasi Eksperiment yaitu pada artikel 2, dan 6.

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian

Penulis, Tahun	Responden	Jenis Kelamin	Usia Responden
Toni Indriawan dan Tanjung Indah Kusumaningrum	Remaja SMP, SMA, dan Anitasari SMK	Laki-laki dan perempuan	10-19 tahun Remaja tengah
Telly Khatarina Yuliana (2017)	Remaja SMA	Laki-laki dan perempuan	15-18 tahun Remaja tengah
Rafika Bilhuda, dan Rini Mustikasari Kurnia Pratama (2022)	Remaja MTS	Perempuan	13-15 tahun Remaja awal
Dedeh Hamdiah, dkk (2022)	Remaja SMK	Laki-laki dan perempuan	15-18 tahun Remaja tengah
Waode Sitti Udu dan Widyani (2014)	Asfiaj Remaja SMA kelas 11 dan Putu Yayuk Wiradirani	Laki-laki dan perempuan	16-17 tahun Remaja tengah
Aisyah Cahyani, dkk (2019)	Nur Remaja SMA kelas 11	Laki-Laki	16-17 tahun Remaja tengah

Pada Tabel 2. Menunjukkan karakteristik responden pada masing-masing artikel penelitian. Rata rata responden yang dijadikan subjek penelitian yaitu remaja sekolah menengah atas atau menengah kejuruan, terdapat 2 artikel yang memilih subjek penelitian dengan responden remaja sekolah menengah pertama yaitu pada artikel 1 dan 3. Dan rata-rata Subjek Jenis kelamin pada artikel penelitian yaitu laki- laki dan perempuan dengan rentang usia yaitu antara 10-19 tahun. Terdapat 1 artikel subjek jenis kelamin hanya laki-laki dengan rentan usia 14-17 yaitu pada artikel 6 dan pada artikel 3 subjek jenis kelamin hanya perempuan dengan rentan usia 13-15 tahun.

Pada karakteristik responden yang digunakan dalam artikel diketahui bahwa rata-rata responden yang dijadikan subjek penelitian yaitu remaja sekolah menengah atas atau menengah kejuruan (SMA/SMK), terdapat 1 artikel yang memilih subjek penelitian dengan responden remaja sekolah menengah pertama yaitu pada artikel 1. Subjek Jenis kelamin pada semua artikel penelitian yaitu laki-laki dan perempuan dengan rentang usia yaitu antara 15-18 tahun. Terdapat 2 artikel subjek jenis kelamin hanya laki-laki dengan rentan usia 14-17 yaitu pada artikel 1 dan artikel 3. Lokasi penelitian pada semua artikel dipilih berdasarkan latar belakang permasalahan yang sesuai dengan kriteria lokasi penelitian pada masing masing artikel penelitian.

Pada artikel 1, mengatakan bahwa latar belakang dalam melakukan penelitiannya yaitu karena belum pernah ada pendidikan atau penyuluhan tentang kesehatan reproduksi di SMA Negeri 6 kota malang sebagai objek penelitian. Di dapatkan pada satu tahun terakhir didapatkan 7 siswi yang hamil diluar nikah. Metode yang digunakan pra eksperimental dengan pretest dan posttest. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan terhadap hubungan seksual pranikah pada siswa SMA Negeri 6 Kota Malang.

Pada artikel 2, latar belakang untuk melakukan penelitian yaitu karena remaja merupakan usia yang paling rawan mengalami masalah penyimpangan kesehatan reproduksi, di usia remaja sebaiknya tindakan pencegahan dengan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan, sehingga tidak akan berdampak pada tindakan kekerasan, seperti pemerkosaan, pencabulan, pemaksaan kehendak atau melakukan penyerangan seksual dan lain sebagainya. Metode penelitian yang digunakan eksperimen semu dengan pretest dan post test. Kelebihan penyuluhan dengan audio visual dalam bentuk ceramah lebih efektif dikarenakan pemberian ceramah lebih mengontrol dan lebih cepat mengetahui sampai kemampuan siswa memahami materi yang diajarkan. Kekurangan dari penyuluhan media audio visual tidak dapat berdiri sendiri sehingga masih memerlukan metode atau pendekatan seperti diskusi, ceramah dan lain sebagainya. Hasil yang didapatkan dengan penyuluhan menggunakan audio visual Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian kecil dari responden mendapatkan kategori baik yaitu 11 orang (34,4%) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan hampir seluruh responden mendapatkan kategori baik yaitu 27 orang (84,4%). Terdapat pengaruh signifikan terhadap pengetahuan hal ini disebabkan karena sebelum diberikan penyuluhan mereka belum mendapatkan informasi yang baru yang akan mereka ketahui, sedangkan sesudah diberikan penyuluhan mereka sudah mendapatkan informasi-informasi yang baru. Sehingga penyuluhan kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan khususnya pada remaja dan perilaku kehidupan seksual yang sehat dan bertanggung jawab. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimen* yaitu dengan besar populasi 319 responden penelitian menggunakan 10% total sampling sebanyak 32 orang. Sedangkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol terdapat peningkatan namun terdapat juga penurunan hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdapat pada artikel 2 yang berarti metode yang digunakan yaitu kelompok kontrol masih kurang efektif dibandingkan dengan metode yang digunakan pada kelompok eksperimen.

Pada artikel 3, Menyatakan bahwa karena perilaku seksual siswa-siswi di kota jambi sangat memprihatinkan. Hal ini diketahui dari 518 responden SMA, SMP, dan SMK sebanyak 77,22% pernah berpacaran. Bebasnya akses internet yang menjadikan peserta didik berperilaku seksual aktif. Seperti menonton porno 53,08%, berhubungan seks 9,90%. Minimnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi remaja bias berpengaruh pada perilaku seks remaja pranikah. Metode yang digunakan peneliti pra eksperimen dengan pretest dan posttest. setelah pretest peneliti memberikan intervensi salah satu intervensi yang tepat adalah memberikan penyuluhan seks pranikah. Hasil dari intervensi didapatkan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga dapat menjadi tolak ukur mengenai pengetahuan seks pranikah. Teknik pengambilan sampel *Purposip sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 90 responden. Sampel adalah remaja yang berusia 13-15 tahun.

Pada artikel 4, Sampai dengan bulan Oktober tahun 2018 sebanyak 6.118 penderita HIV/AIDS yang tercatat dalam Dinas Kesehatan Provinsi Banten, hal ini dijelaskan oleh Sekretaris Komisi Penanggulangan AIDS (KPA) yang dilansir berdasarkan data Kompas.com dan untuk di Kota Serang itu sendiri sebanyak 182 orang yang menderita HIV/AIDS. Berdasarkan data yang dilampirkan tiap tahun dapat disimpulkan bahwa persentase remaja yang melakukan hubungan seksual pranikah dan terpapar HIV/AIDS di provinsi Banten tepatnya di Kota Serang mengalami kenaikan. Situasi tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Encep bahwa 50% penyebaran HIV/AIDS di Provinsi Banten berasal dari transfuse seks, seks pranikah, dan sesama jenis. Metode pada penelitian tersebut ialah menggunakan kuesioner dengan media *google form*. Kelebihan dari penyuluhan dengan media *google form* yaitu dapat meningkatkan pengetahuan tentang penyakit menular

seksual (PMS) dan sadar mengenai kesehatan organ reproduksi, serta di harapkan peserta dalam penyuluhan tersebut dapat menyebarkan informasi mengenai penyakit menular seksual. Kekurangannya ialah kapasitas memori pada pihak pelaksana kurang mencukupi. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian metode *ceramah*, dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 16 responden.

Pada artikel 5, bahwa pengetahuan yang salah dapat menjerumuskan remaja dalam berbagai masalah misalnya perilaku seks bebas, kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi dan terinfeksi HIV. Metode pra eksperimen rancangan pretest dan posttest. Dengan memberikan kuesioner dapat menambah pengetahuan dan sikap perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada setiap artikel berbeda. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu dengan besar sampel 71 responden. Sampel adalah terdiri dari 10 siswa dan 31 siswi IPA serta 19 siswa dan 11 siswi IPS. Melihat hasil *pre-test* dan *post-test* pada masing masing artikel menunjukkan perubahan pengetahuan dan sikap responden. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif yang berarti dapat disimpulkan metode penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah pada kelompok eksperimen efektif dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap responden.

Pada artikel 6, Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan pada masing masing jurnal penelitian. Rata rata responden yang dijadikan subjek penelitian yaitu remaja sekolah menengah atas atau menengah kejuruan, terdapat 1 artikel yang memilih subjek penelitian dengan responden remaja sekolah menengah campuran yaitu pada jurnal penelitian Adeomi (2014). Subjek Jenis kelamin pada semua jurnal penelitian yaitu laki-laki dan perempuan dengan rentang usia yaitu antara 10-19 tahun. Teknik sampling yang digunakan pada semua artikel yakni berbeda beda, pada Winarti dan Ernawati (2019) dan Avilla (2018) menggunakan Purposive Sampling, pada Oktarina, Marono, dan Purnomo (2017) menggunakan Simple Random Sampling, pada Astari dan Fitriyani (2019) menggunakan Consecutive Sampling, dan pada Adeomi (2014). Menggunakan Multistage Sampling. Tujuan pada semua artikel rata rata hampir sama yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja oleh teman sebaya terhadap sikap dan pengetahuan remaja. Uji statistik yang digunakan yaitu Uji t sampel berpasangan dan Uji t dua sampel bebas (Oktarina, Marono, dan Purnomo, 2017), Uji Paired t-test (Winarti dan Ernawati, 2019), Uji Marginal Homogeneity (Avilla, 2018), Uji t-Berpasangan (Paired sample t-test) (Astari dan Fitriyani, 2019), dan Uji Fisher Exact (Adeomi, 2014).

Hasil pada penelitian artikel 1 dan 2, dipengaruhi oleh perlakuan pada masing masing kelompok yang berbeda, pada penelitian kelompok intervensi diberikan pendidikan dengan metode ceramah, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan penyuluhan. Pada empat artikel lainnya dengan penelitian *one group pre-test and post-test*, hasil pre-test dan post-test masing masing artikel mengalami peningkatan, yang berarti metode penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah efektif dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap responden. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah Hasil pada setiap artikel yang di analisis mengenai Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah diketahui bahwa hasil penelitian pada artikel 3, 4, 5 dan artikel 6 menunjukkan adanya pengaruh atau $p \text{ value} < 0,05$ yang berarti penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah mempunyai pengaruh/efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Pada artikel 1 dan 2 adanya pengaruh peer education terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan kajian literatur diatas, dapat disimpulkan bahwasannya hasil penelitian yang terdapat pada Literature Review yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja terhadap pengetahuan dan sikap mengenai kesehatan reproduksi dan HIV remaja. Pada 5 artikel yang menggunakan kuesioner yang berupa pre-test dan post-test adanya peningkatan pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi pada remaja tentang hubungan seksual pranikah. Untuk penyuluhan kesehatan reproduksi yang paling efektif menggunakan peer educator terhadap perilaku pencegahan HIV pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, teman-teman dan seluruh pihak yang turut mendukung sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Bahriah, Y., & Novalia, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Seksual Pranikah Di Sma Bina Cipta Palembang. *Prosiding Seminar Nasional*, 1, 114–123
- David, M., & Zulfa, S. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Pemahaman Tentang Reproduksi Seksual Bagi Siswa Sekolah Menengah SMAN BINSUS Dumai Riau. 76–85.
- Ekawati, Y. N., Saputra, N. E., Periantalo, J., & Fadzlul. (2016). Perilaku Berisiko Siswa di Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 1(1), 19–28.
- Februanti, S. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Seks Pranikah Di Salah Satu Sma Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(2), 261.
- Nur Khotimah, R., Masitha Arsyati, A., & Saputra Nasution, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Seksual Pranikah Di Sma “X” Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor*, 5(1), 22.
- Nurhayati, A., Alam Fajar, N., & Yeni, Y. (2017). Determinant Premarital Sexual Behavior of Adolescent in Senior High School 1 North Indralaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 83–90.
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Wicaksana, E. J., Atmadja, P., & Asmira, Y. (2020). Pengembangan Poster Kesehatan Reproduksi Berbasis Pendidikan Karakter Menggunakan Canva pada Usia Remaja Sekolah di SMA. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 4(2), 160.
- Abdillah, F.A. 2012. Makna Hubungan Seks Bagi Remaja yang Belum Menikah di Kota Surabaya. *Jurnal Sosial dan Politik. Departemen Sosiologi, FISIP, Universitas Airlangga Abdullahi, M., & Umar, A. (2017).*
- Fitriani NL dan Andriyani S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan*

Keperawatan Indonesia. Vol. 1. No. 1 (7-26).

- Padut,R.D., Nggarang, B. N., & Eka, A. R. (2021). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Kelas Xii Di Man Manggarai Timur Tahun 2021. *Wawasan Kesehatan*, 6 (1).
- Siahaan, V. R., Pangestu, J. F., & Fitriyani, M. (2020). Efektivitas Penggunaan Metode Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Seks Sebelum Menikah. *Jurnal Kebidanan*, 32-36.
- Astuti, Tika Fajar Ari Widi. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi melalui Media Audio Visual terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Kehamilan Remaja di Luar Nikah di SMK 17 Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Diakses: tanggal 3 Mei 2017, pukul 16.00 WIB.
- Benita, Nydia Rena. (2012). *Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Siswa SMP Kristen Gergaji*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Diponegoro. Diakses: tanggal 2 April 2017, pukul 20.00 WIB.
- Massolo, Ardin Prima, dkk.(2011). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Seksual Pranikah di SMA 1 Masohi tahun 2011*. Universitas Hasanuddin Makassar. Diakses: tanggal 20 Febuari 2017, pukul 17.00 WIB.
- Udu, Waode Sitti Asfiah dan Putu Yayuk Widayani Wiradirani. 2014. *Pengaruh Intervensi Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Kesehatan Reproduksi*. FK UHO. Diakses: tanggal 1 April 2017, Pukul 14.00 WIB.
- Setiawati, Karina Aisyah. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi melalui Metode Ceramah terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Siswa SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Surakarta. Diakses: tanggal 20 Febuari 2017, pukul 17.00 WIB.
- Winarni, Iffatun Rosyidah. (2016). *Efektivitas Ceramah dan Audio Visual dalam Peningkatan Pengetahuan Dismenorea pada Siswi SMA*. Diakses: tanggal 3 Mei 2017, pukul 16.00 WIB.
- Fuad, A., & Batubara, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Banuhampu Kabupaten Agam Sumatera Barat Tahun 2018. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 09-16.

Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal di RB Ariyana 2022

Siti Ariyana¹, Luvi Dian Afriyani², Mi'anah³

¹Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,
sitiariyana89@gmail.com.

²Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,
luviqanaiz@gmail.com

³Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,
mianah29@gmail.com.

Korespondensi Email : luviqanaiz@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-15
Accepted, 2022-12-18
Published, 2022-12-29

Kata Kunci : Prenatal
Yoga, Ibu dan Janin

Keywords: Prenatal
Yoga, Pregnancy

Abstract

Practicing prenatal yoga during pregnancy is one of the supporting factors in an effort to help pregnant women through their pregnancy. Prenatal yoga is an activity that can improve the physical readiness of pregnant women both during pregnancy and during childbirth. The purpose of this community service activity is to determine the effectiveness of prenatal yoga activities on physical readiness. The community service method used is to provide information to pregnant women through pregnant women classes. Participants were 9 pregnant women. The activity begins with a pre test followed by giving material with lectures, discussions and demonstrations. The results of the pre test showed that the mother's knowledge of prenatal yoga was found that the mother's knowledge before education about prenatal yoga was carried out at most 3 people (33.3%) had sufficient knowledge and there were still 2 people (22.2%) who had less knowledge. Knowledge is an impression in the human mind as a result of the use of the five senses. Knowledge is everything that is known based on the experience gained by every human being. The results of the post test found that none of the participants had poor knowledge after attending the prenatal yoga class. This class carries out health promotion activities using media that can provide a good understanding of the training participants

Abstrak

Berlatih prenatal yoga di masa kehamilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam upaya membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Prenatal yoga menjadi kegiatan yang dapat meningkatkan kesiapan fisik pada ibu hamil baik dimasa kehamilan maupun masa persalinannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan prenatal yoga terhadap kesiapan fisik. Metode

pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil. Peserta sebanyak 9 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pre test dilanjutkan pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pre test didapatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga adalah didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 3 orang (33.3%) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (22.2%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Hasil post test didapatkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang baik setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Kelas ini dilakukan kegiatan promosi kesehatan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan. Proses adaptasi untuk menghadapiperubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, 2008). Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005). Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskantentang kehamilan secara umum dansenam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 9 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Rumah Bersalin Ariyana, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamilnya mendapat materi tentang senam hamil. Prenatal yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki lower pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks- Savage AC, Chauhan SP, 2012).

Dalam penelitian Ratih, dkk 2018 di masa kehamilan, kegiatan yang dilakukan oleh ibu berupa latihan fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama. Selain latihan fisik, bentuk alternatif yang dapat dilakukan yaitu pemijatan dan terapi energi serta mindbody healing seperti salah satu diantaranya yaitu meditasi/yoga. Berlatih yoga di masa kehamilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam upaya membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan juga berguna untuk menurunkan terjadinya hasil persalinan yang negatif atau negative birth outcomes. Selain itu, yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal dan usia kehamilan yang kecil. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya. Prenatal yoga juga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman

positif yang ibu alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya. Hal ini membantu wanita untuk merasa lebih percaya diri dan mendapatkan keyakinan akan kemampuan tubuhnya untuk bersalin normal. Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan stress psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan bidan RB Ariyana mengatakan bahwa : a. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemeriksaan kehamilan (ANC) b. Kurangnya pengetahuan ibu tentang kapan waktu ANC c. Kurangnya pengetahuan ibu tentang program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil sekitar Rumah Bersalin Ariyana dan masyarakat sebanyak 9 ibu hamil.

Metode

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Pelatihan dilakukan secara Hybrid. Pelatihan ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu hamil menjawab soal tentang prenatal yoga. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu hamil secara on line agar ibu hamil mampu melakukan prenatal yoga secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Promosi Kesehatan tentang Prenatal Yoga

Promosi Kesehatan dilakukan secara Hybrid melalui whatsapp grup terhadap responden pada tanggal 19 November 2022. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian yang materi dan diskusi, Kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kegiatan Promosi Kesehatan Prenatal Yoga Secara Hybrid.

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan tentang prenatal yoga.

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan promosi kesehatan tentang prenatal yoga

Pengetahuan		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	Baik	4	44,4
	Cukup	3	33,3
	Kurang	2	22,2
	Total	9	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 3 orang (33.3%) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (22.2%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia.

Tabel 2 Pendidikan ibu hamil yang diberikan edukasi

Pendidikan		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	SD	0	0%
	SMP	2	22,2%
	SMA	7	77,8%
	Total	9	100,0%

Tingkat pendidikan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah ibu dengan pendidikan terakhir SMP. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009).

Tabel 3 Usia Responden

Usia		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	15-20 tahun	2	22,2%
	21-25 tahun	2	22,2%
	26-30 tahun	2	22,2%
	31-35 tahun	3	33,3%
	Total	9	100,0%

Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 31 - 35 tahun berjumlah 3 orang (33.3%). Menurut Nursalam (2011) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Pengetahuan responden yang baik tentang yoga prenatal juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2012), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 4 Distrbusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban
-----	------------	---------

		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Prenatal yoga adalah suatu latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yog memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	8	93%	1	7%
3	Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan	9	100%	0	0%
4	Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik	8	93%	1	7%
5	Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram	9	100%	0	0%
6	Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan	8	93%	1	7%
7	Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan di atas 5 Bulan	7	87%	2	13%
8	Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia	6	80%	3	20%
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	9	100%	0	0%
10	Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga	9	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebagian ibu ada yang belum memahami tentang manfaat prenatal yoga. Menurut Pratigny (2014) manfaat yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa (kesatuan antara individu dan intelegensi yang mengatur alam semesta). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rfika (2018) sesuai dengan teori Shindu,P, (2014), dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help. Dengan adanya self help ini akan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya, membantu proses persalinan dan juga mempersiapkan mental ibu pada periode awal setelah melahirkan atau masa nifas dan waktu membesarkan anak dikemudian hari.

Menurut penelitian dari Apriliani mengemukakan bahwa cara berfikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan dapat menghindari ibu hamil dari kecemasan dan rasa takut terkait persalinan dan memunculkan perasaan optimisme serta berani untuk melalui proses alamiah yang dilewati oleh perempuan. Prenatal yoga adalah salah satu olah raga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olahraga gabungan antara gerakan fisik dengan latihan nafas serta meditasi yang sangat baik untuk ibu hamil dan bersalin. Beberapa penelitian mengatakan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan prenatal yoga, mempunyai resiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi dalam persalinan (Sutarman,2020).

Tabel 5 Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan promosi kesehatan tentang prenatal yoga

Pengetahuan		Frequency	Percent
Valid	Baik	7	77,8%
	Cukup	2	22,2%
	Kurang	0	0%
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang baik setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Kelas ini dilakukan kegiatan promosi kesehatan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmojo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untu meneruskan pesanpesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media video. Media video menawarkan kegiatan penyuluhan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik.

Tabel 6 Distrbusi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Prenatal yoga adalah suatu latihan gerak untuk mempersiapkanseorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yog memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	9	100%	0	0%
3	Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan	9	100%	0	0%
4	Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik	9	100%	0	0%
5	Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram	9	100%	0	0%
6	Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan	9	100%	0	0%
7	Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan di atas 5 Bulan	8	93%	1	7%
8	Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia	8	93%	1	7%
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	9	100%	0	0%
10	Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga	9	100%	0	0%

Dari hasil post tes diatas bahwa seluruh responden yaitu 9 orang (100%) telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan dan persiapan persalinan. Artinya 9 responden menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan. (Huberti,2019) menyatakan bahwa aktifitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan

Pendampingan dan pelatihan yoga ibu hamil

Setelah mendapatkan edukasi , ibu hamil secara mandiri melakukan prenatal yoga dirumah didampingi oleh tim pengabdian masyarakat dirumah responden masing-masing. Pendampingan dilakukan dengan mengajarkan dan mendemonstrasikan bagaimana gerakan-gerakan yoga ibu hamil yang benar kemudian ibu hamil tersebut mengikutinya. Akan tetapi ada beberapa ibu hamil yang perutnya sudah besar sehingga pergerakan yang dilakukan terbatas dan ada beberapa gerakan yang kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati,2016).

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat melalui link google form. Setelah diberikan materi melalui whatsapp group yang terdiri dari media video, ppt, leaflet dan ada beberapa responden di berikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang yoga ibu hamil. Hasil dari edukasi didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Ibu hamil diminta untuk mendokumentasikan kegiatan prenatal yoga yang dilakukun dirumah setelah ada pendampingan. Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil, yang diharapkan pada tahap ini adalah ibu hamil dapat melakukan yoga mandiri di rumah sehingga dapat mengatasi kecemasan selama kehamilan akibat pandemi covid 19 dan dapat mempersiapkan persalinannya. Pada tahapan selanjutnya adalah pendampingan peningkatan skill kepada ibu hamil tentang yoga ibu hamil melalui whatsapp grup dengan melakukan tanya jawab dan yoga mandiri di rumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan prenatal yoga.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan senam prenatal yoga di Rumah Bersalin Ariyana adalah : 1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan. 2. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak. 3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

Saran

Perlu diadakan program tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak. 2. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami. 3. Bidan di Wilayah RB Ariyan Kota Balikpapan untuk lebih berperan aktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan, S. P.(2012). "Yoga During Pregnancy: A Review." *Am J Perinatol* 29(6):459–64.
- Bobak, L. (2005). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dewi, Ratih Setyo, dkk. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol. 07, No. 03 <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/download/124/105>
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Huberty.(2019). *Jurnal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III*
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rachmawati.(2016). *Metode Demonstrasi : Pengertian Hingga Kelemahan*. https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga_29.html
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92 <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763>
- Shindu Pujiastuti. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung:Qanita
- Sutarman.(2020). *10 Manfaat Yoga Untuk Ibu Hamil, Baik Untuk Fisik Maupun Psikis*. <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm II, III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Eni Suarini¹, Rini Susanti², Siti Marwah Almaeka³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
eni.suarini12@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjan,
rinisusanti@uwn.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
sitimarwahalmaeka@gmail.com

Korespondensi Email : *eni.suarini12@gmail.com*

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-15
Accepted, 2022-12-18
Published, 2022-12-29

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Akupresure, Hamil

Keywords: Pregnancy, Low back pain

Abstract

Low back pain in pregnant women in the second and third trimesters is a common complaint that often occurs among pregnant women. Pain causes fear and anxiety so that it can cause stress and drastic physiological changes during pregnancy. Acupresure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation at certain points on the body that are useful for reducing various aches and pains and reducing anxiety. The problems experienced in Kalibeji Village are experiencing pain and dizziness This Community Service activity aims to provide benefits to cadres and village midwives. All cadres can obtain correct information to reduce back pain in pregnant women in the second and third trimesters so that they can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation Determines targets for pregnant women TM II and TM III and conducts a pre-test on acupresure to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester II and III, demonstrates acupresure, distribution of leaflets and posttest The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 6 people (60%), sufficient knowledge of 4 people (40%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 7 people (70%), sufficient knowledge of 3 people (30%). and post test from the results given a questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di

kalangan ibu hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Akupresure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi kecemasan. Persoalan yang dialami di Desa Kalibeji mengalami nyeri dan pusing. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II Dan III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM II dan TM III dan melakukan pre test tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III, mendemonstrasikan akupresure, pembagian leaflet dan postest Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil.

Pendahuluan

Akupresure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi kecemasan. Persoalan yang dialami di Desa Kalibeji mengalami nyeri dan pusing, Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (*acupoint*) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Akupresur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki dan meningkatkan fungsi kerja dari organ-organ tubuh, meningkatkan sistem imun dan energi, mengurangi rasa sakit, memperbaiki sistem reproduksi, serta untuk detoksifikasi dan menjaga kesehatan (Nurgiwati, 2015)

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang sering terjadi di Dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari, 2019).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental pada ibu hamil seperti : Nyeri punggung, kram, sering buang

air kecil, mudah lelah dan pusing. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

Pada trimester I dan III, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah. Akupresure merupakan pemijatan pada titik-titik tertentu yang akan memberikan efek rileks dan mengurangi rasa nyeri. Ibu hamil didesa pasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topic “Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangi Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil dengan keluhan yang dirasakan berdasarkan usia kehamilannya. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatangannya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi akupresure pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu akupresure, tujuan dilakukan akupresure serta manfaat akupresure. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu akupresure, tujuan dilakukannya akupresure serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan (Setyowati,2018).

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri punggung dapat berkurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%

3	Jumlah	10	100%
---	--------	----	------

Hasil pre test yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
3	Jumlah	10	100%

Hasil pos test yang dilakukan oleh ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%).

Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (acupoint) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018).

Akupresure untuk mengurangi nyeri adalah teknik pemijatan/penekanan dengan menggunakan jari-jari tangan, titik akupresure ini bertujuan untuk membantu kecemasan pada ibu hamil. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital (Setyowati,2018).

Akupresur memiliki efek menenangkan, mempromosikan relaksasi alami serta mengatur dan menstabilkan emosi.seperti mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan ,mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan serta mengatasi insomnia(Setyowati,2018).



Gambar 1 Tahap sebelum pree test



Gambar 2 Tahap pelaksanaan



Gambar 3 tahap setelah post test

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan akupresure, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui penyuluhan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure dilaksanakan di Desa Pasekan pada tanggal 25 November 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil TM II dan III. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure pengetahuan ibu hamil yaitu ibu hamil sebelum diberikan materi tentang akupresure yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure pengetahuan Ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu hamil (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Tm II dan III.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukkan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580–2584.
- Setyowati , Heni. (2018). Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Yogyakarta : Unimma Press, *Journal of Galuh University*. Vol 1 mei <https://docplayer.info/75883375-akupresure-untuk-wanita-berbasis-hasil-penelitian.html> di unduh 14 Desember 2022
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Saku 1: Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mundarti, dkk. (2014). *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresure terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Nurghiawati, E. (2015). *Terapi alternatif & komplementer dalam bidang keperawatan*, Bandung : in media
- Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Galuh University*. Vol 1 Mei

Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir dengan Kejadian Ruptur Perineum Persalinan Normal

Cici Angraini¹, Kartika Sari², Nurdiana³, Desi Safitri⁴, Bq Yulia Sri Aprian⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, cangraini22@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, dian230216@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, dessysafitri0812@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, baiqyuliasriaprian@gmail.com

Korespondensi Email : dessysafitri0812@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-15

Accepted, 2022-12-18

Published, 2022-12-29

Kata Kunci : Berat Badan Bayi Baru Lahir, Ruptur Perineum, Persalinan

Keywords: Ruptur

Abstract

Perineal rupture is the second leading cause of vaginal delivery. Factors causing perineal rupture include delivery position, how to push, delivery leadership, newborn weight and condition of the perineum. The greater the birth weight of the baby, the greater the risk perineal rupture. From 8 multiparous mothers in March 2011 It was found that most of the mothers had grade I lacerations as many as 4 people with normal birth weight (2500-4000 g). The majority of mothers who gave birth experienced grade I lacerations with adequate birth weight (between 2500-4000 grams) as many as 40 people (48.8%), while at least the mothers who gave birth experienced grade IV lacerations with a baby's birth weight more (more than 4000 grams).) as many as 1 person (1,2%). For this reason, health workers are expected to carry out early detection and monitoring of fetal growth and development and provide IEC to pregnant women regarding the relationship between newborn weight and birth canal lacerations.

Abstrak

Ruptur perineum penyebab kedua pada persalinan pervaginam. Faktor penyebab ruptur perineum antara lain posisi persalinan, cara meneran, pimpinan persalinan, berat badan bayi baru lahir dan keadaan perineum. Semakin besar berat badan bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya ruptur perineum. Dari 8 orang ibu multipara pada bulan Maret 2011 didapatkan sebagian besar ibu mengalami Laserasi derajat I sebanyak 4 orang dengan berat badan lahir normal (2500-4000 gr). Mayoritas ibu bersalin

mengalami laserasi derajat I dengan berat badan lahir bayi cukup (antara 2500-4000 gram) sebanyak 40 orang (48,8 %), sedangkan paling sedikit ibu bersalin mengalami laserasi derajat IV dengan berat badan lahir bayi lebih (lebih dari 4000 gram) sebanyak 1 orang (1,2 %). Untuk itu petugas kesehatan diharapkan melakukan deteksi dini dan pemantauan tumbuh kembang janin serta memberikan KIE kepada ibu hamil mengenai kaitan berat badan bayi baru lahir.

Pendahuluan

Bayi (AKB) merupakan salah satu embali n pembangunan embali n dalam RPJMN 2015-2019 dan SDGs yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia pada tahun 2030 dengan salah satu targetnya adalah mengurangi AKI hingga di bawah 70/100.000 kelahiran hidup. Menurut data SDKI, Angka Kematian Ibu sudah mengalami penurunan pada periode tahun 1994-2012 yaitu pada tahun 1994 sebesar 390/100.000 kelahiran hidup, tahun 1997 sebesar 334/100.000 kelahiran hidup, tahun 2002 sebesar 307/100.000 kelahiran hidup, tahun 2007 sebesar 228/100.000 kelahiran hidup, namun pada tahun 2012 AKI embali meningkat menjadi 359/100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012).

Menurut profil kesehatan Indonesia tahun 2015 penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan (30,3%), perdarahan postpartum merupakan penyebab tersering dari keseluruhan kematian akibat perdarahan obstetrik. Penyebab lain yaitu hipertensi dalam kehamilan (21,1%), infeksi (7,3%), dan lain-lain. Penyebab kematian ibu tidak langsung seperti kondisi penyakit kanker, ginjal, jantung atau penyakit lain yang diderita ibu sebesar (35,3%) (Kemenkes RI, 2015).

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390/100.000 kelahiran hidup menjadi 228/100.000 kelahiran hidup. Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI esehat menunjukkan penuruan hasil riset esehatan dasar (Risikesdas). AKI di Indonesia sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Hal ini masih dari target SDG's yakni dibawah 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2017).

Penyebab perdarahan post partum dapat diklasifikasikan berdasarkan mnemonik 4T yaitu: tone, trauma, tissue, dan thrombin. Tone merupakan kelainan pada tonus, trauma dapat berupa laserasi atau robekan pada jalan lahir, tissue yaitu kelainan pada jaringan, sedangkan thrombin adalah gangguan pembekuan darah. Atonia uteri merupakan penyebab paling umum dari perdarahan post partum kategori tone, menyebabkan hingga 80% dari semua kasus. Wanita dengan usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun memiliki risiko untuk mengalami perdarahan post partum 3,7 kali lebih besar. Paritasl dari 3 memiliki risiko 2,4 kali lebih besar, ibuh dengan anemia ($Hb < 11$) memiliki risiko 1,8 kali lebih besar dan persalinan lama memiliki risiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami perdarahan post partum (Kodan dkk, 2020).

Ruptur perineum menjadi penyebab perdarahan postpartum perdarahan ibu post partum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia. Di Indonesia laserasi perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena pisiotomy dan 29% karena robekan spontan) (Profil Kesehatan Indonesia, 2017).

Ruptur perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi. Ruptur perineum yang dilakukan dengan episiotomi itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain: bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan

dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacum. Karena apabila episiotomi itu tidak dilakukan atas indikasi dalam keadaan yang tidak perlu dilakukan dengan indikasi di atas, maka menyebabkan peningkatan kejadian dan beratnya kerusakan pada daerah perineum yang lebih berat. Sedangkan luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari ruptur perineum sangat kompleks (Triyanti dkk, 2017).

Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten dari pada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Bayi baru lahir yang terlalu besar atau berat badan lahir lebih dari 4000 gram akan meningkatkan resiko persalinan yaitu kemungkinan terjadi bahu bayi tersangkut, bayi akan lahir dengan gangguan nafas dan kadang bayi lahir dengan trauma leher, bahu dan syarafnya. Hal ini terjadi karena berat bayi yang besar sehingga sulit melewati panggul dan menyebabkan terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin (Wiknjosastro, 2018).

Dari latar belakang diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode literatur review yang menggali tentang hubungan berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik yaitu google scholar dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang sudah terakreditasi serta terindeks di SINTA (Science and Tecnology Index) dari tahun 2017 sampai tahun 2022. Pencarian artikel dengan menggunakan kata kunci hubungan berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Derajat Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal di RSIA Kumala Siwi Pecangaan Jepara	Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian Analitik, dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu bersalin mengalami laserasi derajat I dengan berat badan lahir bayi cukup (antara 2500-4000 gram) sebanyak 40 orang (48,8 %), sedangkan paling sedikit ibu bersalin mengalami laserasi derajat IV dengan berat badan lahir bayi lebih (lebih dari 4000 gram) sebanyak 1 orang (1,2 %). Selanjutnya untuk mengetahui Hubungan Berat Badan Lahir dengan Derajat Ruptur Perineum pada Persalinan Normal, digunakan Analisis Uji Rank Spearman diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,016 dengan taraf kesalahan 5 % (0,05). Sehingga p value < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang berarti ada hubungan secara bermakna antara berat badan lahir dengan derajat ruptur

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			perineum pada persalinan normal.
2	Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Kejadian Ruptur Perineum Persalinan Normal Pada Ibu Primigravida	Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primigravida. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling dimana didapatkan sejumlah 34 ibu bersalin primigravida.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 21 kasus kejadian ruptur perineum. Persentase ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum berdasarkan berat bayi baru lahir sebagian besar terjadi pada bayi dengan berat 2500-4000 gram yaitu sebanyak 20 responden (58.82%), sedangkan bayi dengan berat badan lahir >4000 gram, terdapat 1 (2.94%) ibu yang mengalami kejadian ruptur perineum. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.021$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan proporsi kejadian ruptur perineum antara bayi yang berat badan bayi baru lahir 2500-4000 gram dengan >4000 gram (terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal pada ibu primigravida).
3	Hubungan Berat Badan Lahir dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal di Puskesmas Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara	Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian Case Control yang digunakan untuk mengetahui penyebab penyakit dengan menginvestigasi hubungan antara faktor risiko risk factor) dengan kejadian penyakit occurrence of disease). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin sebanyak 30 orang yang melahirkan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: editing, coding, entering and cleaning. Peneliti menggunakan uji statistik chi square.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat mayoritas berat badan lahir pada persalinan normal adalah <4000 gr sebanyak 19 responden (63.3%). Pada ibu post partum dengan persalinan normal mayoritas mengalami robekan perineum derajat II sebanyak 21 orang (70%) . Terdapat Hubungan yang signifikan antara Berat Badan Lahir dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal Di Puskesmas Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara yang dapat di buktikan dengan nilai p -value 0.000(<0.05).
4	Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Ruptur	Metode penelitian menggunakan metode survey deskriptif,	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 35,1% ibu

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Perineum Pada Primigravida di Wilayah Rural	dimulai Dengan mengumpulkan data rekam medis ibu bersalin di Rumah Sakit dengan teknik total sampling. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat chi- square test.	primigravida mengalami ruptur perineum derajat II. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin di Rumah Sakit mengalami ruptur perineum derajat II dibandingkan dengan ruptur perineum derajat I, III dan IV. Hubungan antara derajat ruptur perineum dengan berat badan lahir paling tinggi terjadi pada ruptur perineum derajat II yaitu 36,3% untuk berat badan lahir 2500 - 4000 gram dan 31,4% untuk berat badan lahir >4000 gram. Hasil perolehan p-value adalah 0,002, ini berarti p-value < 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan anatara berat badan lahir dan ruptur perineum pada primigravida di wilayah rural.
5	Hubungan Berat Badan Lahir dengan Rupture Perineum Persalinan Normal Ibu Primigravida di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019	Penelitian ini merupakan penelitian survey analitic menggunakan metode pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 153 ibu Primigravida yang mengalami Rupture Perineum di Klinik Kasih Ibu. Pengambilan menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel 60 Ibu. Variabel independen yang diukur adalah berat badan lahir dengan hasil ukur 2500-3500cgram. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Rupture Perineum dengan hasil ukur derajat I sampai III. Analisis data menggunakan Chi-Square.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan berat badan lahir dengan rupture perineum persalinan normal ibu primigravida dipengaruhi oleh derajat 1 dengan BBL 2500-3000 gram dengan jumlah 4 orang (20,0%). Derajat 1 dengan BBL 3100-3500 dengan jumlah 0 orang (0,0%). Derajat 2 dengan BBL 2500-3000 gram dengan jumlah 3 orang (15,0%). Derajat 2 dengan BBL 3100-3500 gram dengan jumlah 4 orang (20,0%), Derajat 3 dengan BBL 2500-3000 gram dengan jumlah 1 orang (5,0%). Derajat 3 dengan BBL 3100-3500 gram dengan jumlah 8 orang (40,0%). Hasil uji chi-square (p- value) sebesar 0,010<0,05 artinya terdapat Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Rupture Perineum Persalinan Normal ibu Primigravida Di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.

Pembahasan

Tujuan dilakukan literature review untuk mengetahui hubungan berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal. Dari kelima penelitian menunjukkan adanya hubungan berat badan lahir dengan ruptur perineum persalinan normal ibu primi gravida. Hasil dari kelima artikel penelitian menunjukkan bahwa semakin besar berat badan bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya upture

perineum.

Ruptur perineum menjadi penyebab perdarahan postpartum perdarahan ibu post partum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia. Di Indonesia laserasi perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena *upture my* dan 29% karena robekan spontan). (Profil Kesehatan Indonesia, 2017)

Bayi dapat dikelompokkan berdasarkan berat lahirnya, yakni: berat bayi lahir rendah (berat lahir <2500 gram), berat bayi lahir sedang (berat lahir antara 2500-3999 gram), dan berat badan lebih (berat lahir >4000 gram) berat badan bayi lahir normal antara 2500-4000 gram, didapatkan dari hasil penimbangan 24 jam pertama kelahiran. Berat badan lahir bayi dapat mempengaruhi proses persalinan kala II, semakin besar bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya *rupture perineum*. Bayi besar adalah bayi yang begitu lahir memiliki bobot lebih dari 4000 gram (Setyawati, 2022). Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rachmawati (2022) yang menjelaskan bahwa bahwa mayoritas ibu bersalin mengalami laserasi derajat I dengan berat badan lahir bayi cukup (antara 2500-4000 gram) sebanyak 40 orang (48,8 %), sedangkan paling sedikit ibu bersalin mengalami laserasi derajat IV dengan berat badan lahir bayi lebih (lebih dari 4000 gram) sebanyak 1 orang (1,2 %). Hal ini menunjukkan berat badan bayi lahir lebih dari 4000 gram akan mengalami *ruptur perineum* dengan derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melahirkan bayi dengan berat badan bayi lahir kurang dari 4000 gram.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafid (2022) hubungan antara derajat *ruptur perineum* dengan berat badan lahir paling tinggi terjadi pada *ruptur perineum* derajat II yaitu 36,3% untuk berat badan lahir 2500 – 4000 gram dan 31,4% untuk berat badan lahir >4000 gram. Hasil perolehan p-value adalah 0,002, ini berarti p-value < 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan anatara berat badan lahir dan *ruptur perineum* pada primigravida di wilayah rural. Hal ini sejalan dengan teori bahwa berat badan lahir pada janin yang berat badannya melebihi 2500 gram berisiko akan menimbulkan kesukaran persalinan, apabila dijumpai pada kepala yang besar atau atau kepala yang lebih keras dapat menyebabkan *upture perineum* (Winkjosastro, 2013).

Bayi baru lahir yang terlalu besar atau berat badan lahir lebih dari 4000 gram akan meningkatkan resiko proses persalinan yaitu kemungkinan terjadi bahu bayi tersangkut, bayi akan lahir dengan gangguan nafas dan kadang bayi lahir dengan trauma leher, bahu dan syarafnya. Hal ini terjadi karena berat bayi yang besar sehingga sulit melewati panggul dan menyebabkan terjadinya *rupture perineum* pada ibu bersalin (Winkjosastro, 2018).

Berat badan lahir bayi disebabkan oleh banyak social yang mempengaruhi pada saat janin masih berada dalam kandungan, hal ini dapat disebabkan oleh gizi ibu hamil itu sendiri, keadaan social ekonomi, paritas dan keadaa plasenta. Tingkat pengetahuan, status gizi, keadaan social ekonomi dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap keadaan dan berat janin. Status gizi ibu hamil yang rendah sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi janin yang dikandungnya, akibatnya mereka mempunyai resiko lebih besar untuk melahirkan dengan berat badan lebih rendah sedangkan sebaliknya pada ibu hamil dengan status gizi yang baik akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir dan status gizi yang baik (Untari, S. 2019).

Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten dari pada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Sesuai dengan keadaan di atas dapat digambarkan bahwa berat badan bayi baru lahir sangat berpengaruh terhadap kejadian *upture perineum* sehingga harus dilakukan deteksi dini dengan cara melakukan pemantauan berat badan janin rutin pada saat kehamilan antara lain dengan cara mengontrol pola makan ibu yang sehat dan seimbang

serta melakukan pengukuran tinggi fundus uteri untuk menentukan taksiran berat janin secara cermat pada setiap pemeriksaan (Wijayanti, 2019).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 0202/Menkes//149/I/2010 Tentang pendirian Bidan Praktik Mandiri dengan tujuan untuk menunjang pelaksanaan penurunan kematian ibu dan bayi/anak. Selain itu berbagai upaya yang sudah dilakukan oleh beberapa TPMB/Klinik Bersalin dengan mengajarkan senam hamil untuk upaya pencegahan ruptur perineum. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktivitas fisik seperti olah raga ringan. Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, persalinan dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir (Fithri dan Simamora, 2022).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari 5 artikel, menunjukkan bahwa ada hubungan berat badan bayi baru lahir dengan kejadian ruptur perineum persalinan normal. Rata-rata berat badan bayi baru lahir dapat mempengaruhi proses persalinan kala II, semakin besar bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya ruptur perineum.

Ibu bersalin primigravida yang melahirkan bayi dengan berat badan 2500-4000 gram memiliki risiko lebih tinggi terhadap kejadian ruptur perineum dibandingkan dengan bayi dengan berat badan lahir <2500 gram. Faktor perineum ibu yang kaku, kepala janin yang cepat melewati dasar panggul, dan cara meneran yang salah juga meningkatkan risiko kejadian ruptur perineum. Pada ibu bersalin primigravida yang perineumnya kaku, melahirkan bayi dengan berat badan bayi yang cukup besar, kepala janin terlalu cepat melewati dasar panggul sehingga mudah sekali untuk terjadi ruptur perineum.

Berat badan bayi baru lahir sangat berpengaruh terhadap kejadian ruptur perineum sehingga harus dilakukan deteksi dini dengan cara melakukan pemantauan berat badan janin rutin pada saat kehamilan antara lain dengan cara mengontrol pola makan ibu yang sehat dan seimbang serta melakukan pengukuran tinggi fundus uteri untuk menentukan taksiran berat janin secara cermat pada setiap pemeriksaan.

Upaya yang sudah dilakukan oleh beberapa TPMB/Klinik Bersalin dengan mengajarkan senam hamil untuk upaya pencegahan ruptur perineum. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktivitas fisik seperti olah raga ringan. Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, persalinan dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir (Fithri dan Simamora, 2022).

Saran

Perlu peningkatan pemahaman dan pengetahuan bagi ibu primigravida agar lebih waspada terhadap kejadian Kesehatan perineum karena semakin besar taksiran berat janin yang akan dilahirkan maka risiko Kesehatan juga semakin besar. Namun hal ini dapat dikurangi risikonya dengan pemeriksaan kehamilan yang rutin dan penanganan persalinan oleh tenaga Kesehatan.

Diharapkan para bidan meningkatkan dalam melatih ibu hamil aterm berlatih mengejan yang benar dan ibu bersalin di pimpin untuk mengejan yang benar supaya tidak terjadi ruptur perineum spontan sehingga meminimalkan terjadinya ruptur perineum.

Daftar Pustaka

- JNPK-KR. (2018). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia.
- Fithri, N., & Simamora, L. (2022). Pengaruh Pijat Perineum dalam Mengurangi Ruptur Perineum saat Persalinan. *Journal of Health (JoH)*. 9(1), 9-16, from <https://journal.gunabangsa.ac.id/index.php/joh/article/download/279/182>
- Hafid, R. N. H. (2022) Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Ruptur Perineum Pada Primigravida di Wilayah Rural. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1):1-4, from

<https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/GBK/article/view/76>

- Insani, S. D., & Tarigan, E. A. N. R. (2020) Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Rupture Perineum Persalinan Normal Ibu Primigravida di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 7(3): 97-102, from <http://www.jurnal.una.ac.id/index.php/pionir/article/viewFile/1441/1186>
- Kodan L. R., Verschueren KJC., Prüst ZD., ZuithoffN Rijken MJ., & Browne JL. (2020). Postpartum Hemorrhage in Suriname: A national descriptive study of hospital births and an audit of case management. *PLoS One*, 5(12), 1–15, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7748130/>
- Savitri, W., Ermawati, E., & Yusefni, E. (2015). Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/204>
- SDKI (2012). *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta : SDKI.
- Setiawati, I & Lase A.A. (2022). Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal Di Puskesmas Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(2): 59-64, from <http://36.91.220.51/ojs/index.php/JMK/article/viewFile/200/177>
- Subroto, E. T., & Sangkala, F. (2022). Efektivitas Perineal Massage Dalam Menurunkan Tingkat Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 120-126, from <https://akper-sandikarsa-e-journal.id/JIKSH/article/download/711/474>
- Triyanti, D., Ningsih, S. S., Anesty, T. D., & Rohmawati, S. (2017). *Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di BPM Fauziah Hatta Palembang Tahun 2017*. 5(2), 152–159, from <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/153>
- Untari, S., & Ekasari, WU. (2019). *Hubungan Paritas dan Berat Badan Lahir Bayi dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin*. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*. 4(2), 1-5, from <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/191>
- Wijayanti, H.N. 2019. Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Kejadian Ruptur Perineum Persalinan Normal Pada Ibu Primigravida. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(1), 26-32, from <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/24992>
- Wiknjosastro H. (2013). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastro. (2018). Berat Bayi Lahir Terhadap Kejadian Tingkat Ruptur Perineum Pada Ibu bersalin Normal Primigravida. *Jurnal Genta Kebidanan*, 4(2). 52–55.

Pengabdian Masyarakat pada Ibu dan Anak di Desa Ngebung

Nur Fajri Idharuddin¹, Ari Widyaningsih², Agrace³, Siti Aisyah⁴, Lia Ida Farida⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, Nurfaidha9819@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, widyaningsihari@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, agraceonye@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bida, Sitiaisyah09091999@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, liaidafarida49@gmail.com

Korespondensi Email : sitiaisyah09091999@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-15

Accepted, 2022-12-18

Published, 2022-12-29

Kata Kunci : Ibu Hamil, Ibu Nifas, Balita, Calon Pengantin, Akupresure, Pijat Oksitosin, Common Cold, Totok Wajah

Keywords: Pregnant Women, Postpartum Mothers, Toddlers, Bride and Groom, Acupressure, Oxytocin Massage, Common Cold, Full Face

Abstract

Public health as an art/practice has a very wide expanse. All activities, both direct and indirect, to prevent disease (preventive), improve health (promotive), therapy (physical, mental, social therapy) are public health efforts. Based on the description above, students are obliged to analyze, formulate problems, prioritize, diagnose problems, plan activities, implement them so that an evaluation of all series of activities can be carried out and in the end it is hoped that students can improve health status through community activities, especially in Ngebung village. At the end of the practice period students are able to carry out community midwifery services which include assessment, problem analysis, formulating problems, determining problem priorities, planning, implementing, and evaluating problems that arise in Ngebung Village, especially to pregnant women, postpartum, toddlers, and future bride and groom. that arose in the village of Ngebung. Community service activities are carried out using a problem solving cycle approach, starting from assessment, problem analysis, prioritizing problems, planning activities, carrying out activities and evaluating them. The target of this activity is the stunting factor. Of the 7 pregnant women who participated in the acupressure counseling activities, a pretest was carried out, there were pregnant women who had less knowledge (47.2%) and enough (42.8%). And after being given counseling, the post test was carried out again and the results (100%) were mothers with fairly good knowledge. Toddlers who have complaints of coughs and colds experience a decrease in the intensity of coughing and colds after being given the common cold. Postpartum mothers after being given oxytocin massage experienced an increase in the amount of milk that came out of before being given oxytocin massage. The prospective bride and groom were found to be more relaxed and comfortable after a full-blooded face was performed. pregnant women have been able to handle back pain, postpartum mothers have been able to

expedite their breast milk, toddlers have been able to handle their coughs and colds, and the prospective bride and groom have been able to relax the situation.

Abstrak

Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang sangat luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan kesehatan (promotif), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di desa Ngebung. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas yang meliputi pengkajian, analisa masalah, merumuskan masalah, menentukan prioritas masalah, melakukan perencanaan, melakukan pelaksanaan, dan mengevaluasi masalah yang timbul di Desa Ngebung khususnya kepada ibu hamil, nifas, balita, dan calon pengantin. yang timbul di Desa Ngebung. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan problem solving cycle mulai pengkajian, analisa masalah, membuat prioritas masalah, merencanakan kegiatan, melaksanakan kegiatan dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah factor stunting. Dari 7 ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan akupresure, dilakukan pretest terdapat ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak (47,2%) dan cukup sebanyak (42,8%). Dan setelah di berikan penyuluhan di lakukan kembali post test didapatkan hasil (100%) ibu dengan pengetahuan cukup baik. Balita yang memiliki keluhan batuk pilek mengalami penurunan intensitas batuk pilek setelah diberikan common cold. Pada ibu nifas setelah diberikan pijat oksitosin mengalami peningkatan jumlah ASI yang keluar dari sebelum diberikan pijat oksitosin. Pada calon pengantin didapati calon pengantin lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan totok wajah. pada ibu hamil sudah dapat menangani nyeri punggung, pada ibu nifas telah dapat memperlancar ASInya, pada balita sudah dapat menangani batuk pileknya, dan pada calon pengantin sudah dapat merilekan keadaannya.

Pendahuluan

Komunitas adalah suatu kumpulan orang-orang dalam jumlah yang banyak dan membentuk kelompok-kelompok bersama yang bekerja sama untuk mencapai kepentingan

atau tujuan bersama, menempati suatu wilayah tertentu dalam waktu yang cukup lama dan karenanya menghasilkan suatu kebudayaan (adat istiadat, norma dan nilai) yang di jadikan dasar Bersama, sehingga membentuk suatu system sosial yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, reproduksi sendiri maupun penciptaan sendiri (WHO).

Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lain (Riyadi, 2014). Dalam hal ini peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan baik dari sebelum menikah sampai dengan masa nifas dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik diinstitusi rumah sakit maupun desa yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan sebelum menikah sampai nifas yang bersifat promotif, Preventif dan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, sesuai dengan prinsip Primary Health Care (PHC) (Depkes RI 2012).

Masalah Kesehatan masyarakat merupakan masalah yang memiliki banyak penyebabnya di masyarakat, maka dari itu pemecahannya pun harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang sangat luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (preventif), meningkatkan Kesehatan (Kesehatan), terapi (terapi fisik, mental, eseha) adalah upaya Kesehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan esehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 30 Oktober sampai 06 November 2022, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas dan balita. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan analisa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat Analisa dan melalui kegiatan Komunitas khususnya di desa Ngebung. Kami mahasiswa profesi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah analisa n yang ada di desa Ngebung dengan mengadakan beberapa program analisan.

Rangkaian kegiatan praktik kegiatan komunitas di Desa Ngebung Kecamatan Kalijambe dengan pengkajian pada tanggal 30 Oktober- 6 November 2022. Hasil dari pendataan diolah hingga tersusunlah prioritas masalah yang disajikan dalam *foccus group discussion (FGD)* dengan Bidan desa pada tanggal 7 November 2022. Dalam pertemuan ini menghasilkan keputusan atas program-program yang telah disusun oleh mahasiswa dengan persetujuan dari tokoh-tokoh masyarakat dan segenap masyarakat Di Desa Ngebung Kecamatan Kalijambe Kabupaten Sragen. Dan hasil dari pertemuan ini diimplementasikan pada tanggal 10 November – 20 November 2022 yang dilakukan secara bertahap di Desa Ngebung Kecamatan Kalijambe Kabupaten Sragen yang meliputi ibu hamil, ibu nifas, balita, dan calon pengantin.

Masalah pada ibu hamil, ibu nifas, balita, dan calon pengantin yaitu ditemukan dari 13 ibu hamil mengeluh nyeri punggung, pada 1 ibu nifas mengeluh ASI tidak keluar dengan lancar, pada 133 balita yang pernah mengalami batuk pilek tidak mengetahui alternatif pengobatan lain selain obat, dan pada calon pengantin didapati kelelahan serta rasa tegang dalam proses persiapan pernikahannya. Dari berbagai masalah yang ada, maka perlu diberikannya penanganan dalam mengatasi masalah seperti KIE Akupresure dalam menanganani nyeri punggung, pijat oksitosin dalam memperlancar ASI, massage common cold untuk meredakan batuk pilek, dan totok wajah bagi calon pengantin agar lebih rileks.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan problem solving cycle mulai pengkajian, analisa masalah, membuat prioritas masalah, merencanakan kegiatan, melaksanakan kegiatan dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah factor stunting

Hasil dan Pembahasan

Diketahui bahwa pengetahuan Ibu hamil tentang nyeri punggung sebelum diberikan penyuluhan yaitu memiliki berpengetahuan baik (0%), berpengetahuan cukup (42,8%) dan sebagian besar berpengetahuan kurang (47,2%). Setelah dilakukan tanya jawab maka kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan nyeri punggung ibu hamil, dan setelah itu diberikan pertanyaan kembali untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil dapat menerima informasi kesehatan yang telah diberikan. Berikut merupakan hasil post-test pengetahuan ibu hamil tentang nyeri punggung, berpengetahuan baik (100%) dan yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang adalah (0%).



Gambar Penyuluhan



Gambar Demonstrasi

Setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresure tingkat pengetahuan ibu mengenai pijat akupresure mengalami peningkatan serta nyeri yang dialami ibu hamil juga menurun. Menurut Putri, N.L.P.S.W.P. (2020) Akupresure merupakan teknik pemijatan dengan menekan dibagian titik tubuh tertentu yang bertujuan untuk mengurangi tegangan otot dan bermanfaat meringankan nyeri punggung yang dialami ibu hamil.

Pemberian konseling kepada pengasuh balita tentang mengatasi batuk pilek dengan menggunakan common cold telah didapati keberhasilan 100 % dimana pengasuh dapat menerapkan gerakan common cold yang telah diajarkan serta setelah dilakukan common cold selama 2 hari balita mengalami penurunan intensitas batuk dan pileknya.



Gambar Kunjungan Rumah Pasien Massage Commoncold

Menurut Ashriady, dkk (2022) common cold merupakan pemijatan yang berfungsi untuk meredakan batuk dan pilek. Pemijatan ini dilakukan di beberapa bagian tubuh seperti di telapak tangan, tangan, punggung dan tangan.

Pemberian konseling kepada ibu nifas tentang pijat oksitosin telah didapati hasil bahwa keluarga dapat melakukan pijat oksitosin



Gambar Kunjungan Rumah Pasien Pijat Oksitosin

Setelah dilakukan pijat oksitosin ASI telah keluar lebih lancar jika dibandingkan sebelum dilakukan pijat oksitosin. Menurut Sestu dan Yuni (2022) Ibu nifas yang menyusui perlunya memproduksi hormone oksitosin dimana hormone ini akan membantu tubuh memproduksi ASI. Pijat oksitosin sendiri merupakan pemijatan yang dilakukan di punggung ibu yang berguna merangsang hormone oksitosin muncul. Pijat oksitosin membantu pengeluaran ASI yang lebih lancar.

Pada kasus calon pengantin dengan banyaknya perihal yang diperlukan dalam persiapan pernikahan dari 2 calon pengantin mengatakan merasa lelah dan tegang sehingga perlunya diberikan sarana rileksasi salah satunya adalah dengan melakukan totok wajah.



Gambar Kunjungan Rumah Pasien Totok Wajah

Pemberian konseling totok wajah kepada calon pengantin telah dimengerti oleh calon pengantin dengan indikasi bahwa calon pengantin dapat melakukan totok wajah sendiri serta setelah dilakukan totok wajah, calon pengantin merasa lebih rileks dan

nyaman. Menurut Ponco, dkk (2022) Totok wajah merupakan salah satu teknik dengan memberikan pijatan dan tekanan di area wajah yang bertujuan memberikan rileksasi serta kenyamanan bagi pengguna.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PKD Amal Sehat Desa Ngebung, Kec. Kalijambe. Kab. Sragen dengan sasaran ibu hamil. Dengan Hasil Implementasi yang didapatkan:

Dari 7 ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini, dilakukan pretest terdapat ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak (47,2%) dan cukup sebanyak (42,8%). Dan setelah di berikan penyuluhan di lakukan kembali post test didapatkan hasil (100%) ibu dengan pengetahuan cukup. Ibu sangat antusias terhadap materi yang disampaikan dan memberikan beberapa pertanyaan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu terhadap nyeri punggung kehamilan dan persiapan persalinan, serta dapat melakukan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung dan contur presure untuk mengurangi nyeri persalinan dengan baik.

Dari hasil implementasi pijat common cold dalam membantu mengatasi batuk pilek pada balita didapati hasil bahwa balita mengalami penurunan intensitas batuk serta pilek setelah dilakukan pemijatan tersebut.

Pada analisis ibu nifas yang mengalami ASI tidak lancar telah dilakukan konseling dan pijat oksitosin dengan dilakukan perlakuan tersebut didapati hasil bahwa ASI telah keluar lebih banyak sebelum dilakukan pijat oksitosin.

Berdasarkan analisis keadaan calon pengantin dalam menyiapkan pernikahannya didapati rasa lelah dan kekhawatiran sehingga calon pengantin diberikan konseling kesehatan reproduksi dan seksual calon pengantin serta totok wajah yang diharapkan dapat memberikan rileksasi. Setelah dilakukan konseling dan totok wajah didapati hasil calon pengantin lebih merasa rileks dan nyaman.

Saran

Diharapkan masyarakat Desa Ngebung khususnya kepada Ibu nifasi, ibu hamil, balita, serta calon pengantin dapat menerapkan konseling dan pijat akupresure, counturpresur, comoon cold, totok wajah dan dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu hamil, ibu nifas, balita, dan calon pengantin.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Ngebung dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

Ashriady, dkk. (2022). Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidanan. Jakarta. Media Sains Indonesia.

Erindra, dkk. (2020). Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti. Al Qalam Media Lestari. Pati.

Healthline. Diakses pada 2022. 6 Facial Pressure Points, Plus 1 for Relaxation.

Kementerian Kesehatan, R. (2014). Kesehatan reproduksi dan seksual bagi calon pengantin. Kementerian Kesehatan, 1–84.

- Kemenkes RI. (2018). Buku Saku Bagi Calon Pengantin. *International Migration Review*, 47(2), 330-373.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstrac>
- Nainggolan, G. A. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Pranikah dan Prakonsepsi di Puskesmas Delitua Tahun 2020.
- Pangastuti, D., & M. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL EDUNursing*, 2(2), 54–62.
- Pendidikan, P., Terhadap, P., Kehamilan, M., Calon, P., Putri, P., Kecamatan, K. U. A., Tengah, P., Effect, T. H. E., Prannic, O. F., On, E., Readiness, P., Prospective, I. N., Prospectives, B., Kua, I. N., & Districs, P. (2021). The Effect Of Prannic Education On Preparation Readiness In Prospective Bridal Prospectives In Kua Central. 12, 52–57. Pengantin, U. C. (2020). 10.36419/jkebin.v11i2.367. 11(2), 1–10.
- Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECK*, 2(1), 33–42.
<https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Ponco, dkk., (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. PT Global Eksekutif Tegnologi. Padang Sumatera Barat.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
<http://doi.org/10.25157/jmph.v1i1%0A.2000>
- Putri, N. L. P. S. W. P. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Putri, N. L. P. S. W. P., Suarniti, N. W., & Budiani, N. N. (2021). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Denpasar Utara. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jmu>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rokhanawati, D., & Edi Nawangsih, U. H. (2018). Pendidikan pranikah terhadap kesiapan menghadapi kehamilan pertama pada calon pengantin putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 81–87. <https://doi.org/10.31101/jkk>.
- Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Sestu dan Yuni . (2022). *Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. Bandung. Penerbit NEM
- The Health Site. Diakses pada 2022. 5 acupressure points on your face that can improve

your health (Slide Sho)

Yuni. (2019). *Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami nyeri Primer Di Sma Neg. 2 Kota. Kesehatan.*

Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Nyeri. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2>

Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kemawi Kecamatan Sumowono

Malisa¹, Risma Aliviani Putri², Mila Elvi Ekayanti³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, malisa3110@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ekayantimilaelvi@gmail.com

Korespondensi Email: malisa3110@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-15
Accepted, 2022-12-18
Published, 2022-12-29

Kata Kunci : ASI, Pijat Endorphine, Menyusui

Keywords:
Breastfeeding,
Endorphine Massage.

Abstract

Breastfeeding is a natural process for a mother to support and prosper her child after giving birth (Kemenkes RI, 2014). Breast milk is the only best food for babies up to 6 months because it has the most complete and ideal nutritional composition for the growth and development of babies that can meet the nutritional needs of babies for the first 6 months. Endorphine massage in the form of an emphasis on the back helps to expedite the production and release of breast milk, so that the mother feels relaxed, the feeling of fatigue after giving birth will disappear so that it helps stimulate the release of the hormone oxytocin. This Community Service activity aims to benefit breastfeeding mothers in the village of Kemawi. All breastfeeding mothers can obtain information on ways to increase milk production with endorphine massage. The method used in the implementation is to determine the target of breastfeeding mothers, to conduct a pre-test on endorphine massage on breast milk production, to provide information on endorphine massage to breast milk production, to demonstrate endorphine massage, to distribute leaflets and posttests. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely breastfeeding mothers before being given the questionnaire who had good knowledge of 6 people (60%), enough knowledge of 3 people (30%), and less knowledge of 1 person (10%) while breastfeeding mothers after being given a questionnaire who had good knowledge were 9 people (90%), enough knowledge was 1 person (10%) and knowledge was lacking 0 people (0%).

Abstrak

Menyusui adalah proses alami bagi seseorang ibu untuk menghidupi dan mensejahterakan anak pasca melahirkan (Kemenkes RI, 2014). ASI merupakan satu-satunya makan terbaik bayi sampai 6 bulan karena mempunyai

komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama (Bakara, 2019). Pijat Endorphine berupa penekanan pada punggung membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu merasa rileks, rasa lelah setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin (Wahyuningsih, 2018). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat ibu menyusui didesa kemawi. Seluruh ibu menyusui dapat memperoleh informasi cara untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat endorphine. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, yaitu melakukan penyuluhan dan demonstrasi. Meliputi, pre test, memberikan informasi tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, mendemonstrasikan pijat endorphine, dan posttest. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu menyusui sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang 1 orang (10%) sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang 0 orang (0%).

Pendahuluan

Program pembangunan Indonesia bertujuan meningkatkan Indonesia sejahtera dan sehat, maka untuk melaksanakan program tersebut pemerintah berupaya maksimal untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian (Kemenkes, 2015).

Banyak hal yang mempengaruhi kelancaran ASI, diantaranya kurang pengetahuan ibu, manfaat ASI dan hambatan-hambatan yang mungkin terjadi pada proses menyusui seperti puting susu lecet, payudara bengkak, tersumbatnya saluran *laktiferus* atau *actif lactiferus (lactiferous duct)*, mastitis atau radang payudara, abses payudara, ASI kurang dan hal tersebut seingkali membuat ibu putus asa (Ambarwati, 2014).

Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI yaitu salah satunya pijat Endorphine. *Endorphin massage* adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu menyusui. Penelitian telah menunjukkan terapi non-farmakologi ini dapat mengeluarkan hormon endorphin dan hormon oksitosin yang berfungsi memberikan kenyamanan dan ketenangan. Teknik ini termasuk pijatan lembut yang mengaktifkan bulu-bulu halus di kulit berdiri (Wahyuningsih, 2018)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, didapatkan data bahwa jumlah ibu menyusui di desa kemawi berjumlah 10 orang ibu menyusui. Desa kemawi adalah sebuah desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, terletak di Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Di Desa Kemawi. Pada umumnya pekerjaan masyarakat di desa ini adalah petani. Di Desa kemawi, sebagian besar masyarakat dan ibu

menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang pijat endorphine terhadap produksi ASI. Sehingga sering terjadi berbagai komplikasi pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi karena kurangnya ASI pada ibu. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa kemawi dengan judul “Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui”.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Menyusui di Desa Kemawi Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. **Tahap pertama** yaitu memberikan pre test kepada ibu-ibu menyusui. **Tahap kedua** yaitu melakukan penyuluhan tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI menggunakan PPT. **Tahap ketiga** yaitu memberikan pengarahan kepada ibu-ibu agar mencoba atau mempraktekan pijat endorphine erakan. Tahap keempat yaitu melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu-ibu melalui post test. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022, dengan metode kegiatan berupa penyuluhan, dan demonstrasi pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat endorphine, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Kemawii dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu menyusui dengan keluhan yang dirasakan. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang pentingnya pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas menyusui dengan memberikan pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 November 2022 08.30-selesai, bertempat di Balai Desa Kemawi daerah Puskesmas Sumowono, Kec.Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022, dengan metode kegiatan berupa penyuluhan, dan demonstrasi pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik (\geq 80%). Berikut tabel kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu menyusui sebelum dan setelah diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut ini.

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	3	30%
3	Kurang	1	10%
Jumlah		10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Endoephine (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesionernya itu ibu menyusui sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang 1 orang (10%) sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang 0 orang (0%).

Pengetahuan ibu menyusui Sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

No.		Mean	Median	Minimal	Maximal
1.	Pre Test	81	85	50	100
2.	Post Test	97	100	70	100

Hasil pre tes yang dilakukan didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertinggi yaitu 100. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pijat endorphine untuk meningkatkan produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Beake (2011), memberikan hasil bahwa penyuluhan (Pendidikan kesehatan) menyusui memberi pengaruh yang baik terhadap pengetahuan primipara tentang ASI eksklusif dan tindakan dalam pemberian ASI. Sartono (2012), melakukan penelitian dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan kesehatan kepada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan dukungan suami dalam manajemen laktasi.

Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Menyusui

No.	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	1	10 %
2	SMP	4	40%
3	SMA	5	50%
Jumlah		10	100%

Dari endi diatas dapat dilihat tingkat pendidikan ibu menyusui yang tingkat pendidikannya Sekolah Dasar yaitu 1 orang (10%), SMP sebanyak 4 orang (40%) dan SMA sebanyak 5 orang (50%).

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

Berdasarkan teori Notoatmojo (2011), orang berpendidikan kan mempunyai pengetahuan yang akan merubah pola endi dan perilaku sehingga ibu menyusui dengan pendidikan tinggi kan mempunyai pengetahuan tentang ASI dan kan merubah perilakunya agar produksi ASI nya endid. Berdasarkan penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010)

bahwa pendidikan SMA dapat lebih cepat merespon apa yang sudah diberikan orang lain terhadapnya. Dibandingkan pendidikan SD atau pun tidak sekolah. Karena ibu yang menyusui berpendidikan SMA tentunya sudah berpengalaman.

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat dibuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang *massage endorphin* meningkat. Menurut Budiman (2013), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah Pendidikan, informasi yang diperoleh daropada media sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan sekitar, pengalaman individu beserta usia. Pendidikan digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan dianggap sebagai penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan.

Hasil penelitian Azriani dan Handayani (2016) pijat endorphine dapat memberikan rangsangan pada payudara myoepithelial untuk berkontaksi, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan mudah dan lancar. Pemijatan ini dapat mestimulus lancer saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf, dapat melemahkan dan meghentikan rasa sakit dan dapat memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pemijatan ini juga dapat membuat otot menjadi tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileksasi sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Saudia dan Ni (2017) yang menunjukkan ada pengaruh endorphin massage terhadap peningkatan produksi ASI dan penurunan skor Edinburgh Post Partum Depression Scale (EPDS). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2017) yang menunjukkan bahwa produksi ASI pada subjek yang diberikan kombinasi pijat punggung dan endorphin massage lebih berpeluang mengalami kelancaran produksi ASI 0,2 kali lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan.

Menurut penelitian ridawati tentang pengaruh endorphin massage terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum tahun 2020 dengan hasil Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh endorphine message terhadap produksi ASI.



Gambar 1.1 Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, ibu-ibu menyusui sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait produksi ASI dan pijat endorphine, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu menyusui untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar ASI serta dapat terwujudnya ibu menyusui yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, dilaksanakan di Balai Desa Kemawi pada tanggal 29 November 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu menyusui. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat endorphine, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI, Ibu menyusui mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu menyusui (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memberikan edukasi tentang pijat endorphine terhadap peningkatan produksi ASI

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Alza, N., & Megarezky, U. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa*. 2(2), 93–98.
- Ambarwati, E, dan Wulandari, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Azriani, D., dan Handayani, S.(2016). *The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production*. *Journal Of Dama International Researchers (DIJR)* 1(8): 47-50.
- Budiman dan Riyanto A .(2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Donsu, J.D.T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, D. (2016). *Jurnal Kebidanan Massase Endorphin Terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum Jurnal Kebidanan, VIII(02)*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Menyusui sebagai dasar kehidupan*. Diakses dari
- Masning, Fibrila, F., & Fairus, M. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum*. X(2), 35–40.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratimi, B. M. A., Ernawati, & Saudia, B. E. P. (2019). *Pengaruh masase*. 8511, 61–69.

Ratnawati, A. (2017). *Pengaruh Massase Endorphin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post partum*.

Wahyuningsih. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum* (D. Novidiantoko, Ed.). Deepublish Publisher.

Wahyuningsih, R. (2018). *Efektivitas pijat endorpin dan pijat*.

Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di Desa Kemawi

Hanifah Khoeriah¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Lisa Komalasari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
hkhanifah17@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
mond88mond@yahoo.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
lisakomalasari1432@gmail.com

Korespondensi Email: hkhanifah17@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-15 Accepted, 2022-12-18 Published, 2022-12-29</p>	<p>Exclusive breastfeeding is breast milk given to the baby from birth for 6 months, without adding or replacing other foods or drinks. The cause of not achieving exclusive breastfeeding is influenced by several factors, one of which is not smooth milk production. The purpose of this dedication is to increase knowledge and understanding of oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. The method used is counseling and demonstration with 10 respondents. Devotion to the mother contains the problem of lack of knowledge about the mother oxytocin massage as an effort to increase breast milk production, with the solution: Stage 1 Determine the target postpartum mothers to be given information, through Puskesmas Sumowono information class postpartum mothers to provide health education oxytocin massage, Stage 2 :provide health education about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production, oxytocin massage practice to one postpartum mother, Stage 3 :evaluate postpartum mothers by giving some questions. From the results before counseling by postpartum mothers found that the lowest value is 60 and the highest is 100, while the average value is 83. These results indicate that there is still a lack of knowledge of participants counseling about health education massage oksitosin sebagai efforts to increase breast milk production. While from the results after the counseling obtained that there is a change in the lowest value to 40 and the highest to 100 while the average value achieved to 88, from these results indicate that there is an increase in maternal knowledge after the provision of information on health education about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production.</p>
<p>Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Produksi ASI</p> <p>Keywords: Exclusive Breastfeeding, Oxytocin Massage.</p>	<p>Abstrak ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi</p>

sejak lahir selama 6 bulan, tanpa menambahkan atau menggantikan makanan atau minuman lain. Penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak lancar produksi ASI. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan 10 responden ibu. Pengabdian pada ibu berisi permasalahannya tentang kurangnya pengetahuan ibu mengenai pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi, dengan solusi : Tahap 1 Menentukan sasaran ibu nifas yang akan diberikan informasi, melalui Puskesmas Sumowono informasi kelas ibu nifas untuk melakukan pemberian pendidikan kesehatan pijat oksitosin, Tahap 2 :Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin sebagai upaya Meningkatkan produksi ASI, mempraktikkan pijat oksitosin ke salah satu ibu nifas, Tahap 3 :Melakukan evaluasi kepada ibu nifas dengan memberikan beberapa pertanyaan. Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu nifas didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Sedangkan dari hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir dan merupakan satu – satunya makanan sehat yang diperlukan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Namun demikian tidak semua ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau menggantikan dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2018).

Bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif memiliki kemungkinan 14 kali lebih kecil untuk meninggal dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui. Pemberian ASI yang optimal sangat penting sehingga dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak dibawah usia 5 tahun setiap tahunnya. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019 sekitar 41% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan WHO menargetkan setidaknya 50% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit. Penyebab dari kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena beberapa hal diantaranya adalah tidak melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah bayi dilahirkan, kurangnya pengetahuan ibu

tentang teknik menyusui, masalah pada puting susu (28%), payudara bengkak (25%), pengaruh iklan pada susu formula (6%), ibu yang bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga (94%) oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes,2019).

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif secara penuh sampai pada usia 6 bulan pertama kehidupan memiliki resiko diare akut lebih sering terjadi pada bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif (74,3%) dibandingkan dengan bayi yang mendapat ASI eksklusif (26,5%). Resiko tersebut 30 kali lebih besar dari pada bayi yang diberi ASI secara penuh dan bayi tidak diberikan ASI eksklusif, memiliki risiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi.

Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI Eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019). Data Profil Kesehatan Indonesia, cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2018 sebesar 68,74 % (Kemenkes, 2019).

Persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 yaitu sebesar 79,7 %. Kabupaten/kota dengan persentase tertinggi bayi baru lahir mendapat IMD adalah Jepara (99,0 %), sedangkan kabupaten dengan persentase terendah adalah Grobogan (7,6%). Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 66,0 %, meningkat bila dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2018 yaitu 65,6 %. Kabupaten/kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Purworejo yaitu 87,5 % dan terendah adalah Pemalang yaitu 36,4 %. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan (DINKES) Kabupaten Semarang Tahun 2019 cakupan ASI Eksklusif sebanyak 55,4%. Menurut data Puskesmas Sumowono per tanggal 20 November 2022 di Desa Kemawi terdapat 10 ibu nifas, diantaranya ada yang mengalami produksi ASI kurang lancar. Padahal kita tahu pemberian ASI Eksklusif dapat selama 6 bulan sejak kelahiran hidup memberikan peranan penting dalam menjaga kesehatan dan mempertahankan kelangsungan hidup bayi.

Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ini sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI sejak awal masa menyusui. Produksi ASI yang belum lancar pada awal masa menyusui ini merupakan salah satu masalah yang berperan penting dalam mempengaruhi ibu-ibu menyusui untuk memberikan susu formula pada bayi sejak dini. Hasil Riskesdas tahun 2018 yang mengungkap bahwa alasan utama bayi tidak pernah disusui karena ASI tidak keluar ataupun tidak lancar pada awal masa menyusui (65,7%), bayi usia 0-5 bulan (33,3%) telah diberikan makanan prelakteal dengan jenis makanan terbanyak (84,5%) yaitu susu formula.

Penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif di Indonesia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak lancar produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Azizah dan Yulinda (2017) yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijatan oksitosin terhadap produksi ASI.

Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pemijatan pada sepanjang tulang (vertebrae) sampai tulang costae kelima – keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Delima (2020), menurut asumsi peneliti bahwa pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan

produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin. Ketika dilakukan pijatan oksitosin maka oksitosin akan memicu sel – sel myopitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontaksi mengeluarkan ASI menuju Sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat. Hasil penelitiannya terlihat adanya peningkatan rata – rata sebelum dan sesudah pijat oksitosin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Magdalena (2019), rata – rata frekuensi menyusui bayi sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 16 responden (100%) <8 – 12 kali sehari dan rata – rata frekuensi buang air kecil bayi sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 16 responden (100%) <6 – 8 kali sehari dan rata – rata frekuensi menyusui bayi setelah dilakukan pijat oksitosin adalah terdapat 9 responden (56,2%) yang frekuensi menyusui bayinya <8 – 12 kali sehari sedangkan rata – rata frekuensi buang air kecil bayi setelah dilakukan pijat oksitosin adalah terdapat 9 responden (56,2%) yang frekuensi buang air kecil bayinya $\geq 6 - 8$ kali sehari dan 7 responden (43,8%) yang frekuensi buang air kecil bayinya <6 – 8 kali sehari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI.

Dari penjelasan dan hasil pengabdian masyarakat di atas dapat dilihat bahwa pijatan oksitosin memiliki pengaruh yang baik untuk meningkatkan produksi ASI. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan program pengabdian masyarakat mengenai “Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di Desa Kemawi”

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan oleh kelompok kami dengan responden ibu nifas/ ibu menyusui di Desa Kemawi sebanyak 10 orang. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI di balai desa Kemawi pada hari Selasa, 29 Desember 2022. Langkah awal sebelum dilakukannya penyuluhan adalah membagikan pre-test, kemudian dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet. Setelah dilakukan penyuluhan melakukan praktik pijat oksitosin dengan salah satu ibu nifas/ ibu menyusui secara demonstrasi. Evaluasi memberikan pertanyaan kepada ibu dan membagikan soal post test.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Pada saat penyuluhan ini dilakukan dilihat dari umur responden berkisar antara 24-45 tahun. Responden dalam penyuluhan ini adalah ibu nifas, kebanyakan sudah memiliki 2 orang anak, sebagian dari ibu nifas mengalami produksi ASI yang sedikit. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keluhan tentang ASI. Di bawah ini disajikan data mengenai responden dari ibu nifas berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan sebagai berikut :

Table 1 Usia, Pendidikan, Pekerjaan Ibu

No	Responden	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1.	Ny. L	24	S1	IRT
2.	Ny. J	31	SMP	IRT
3.	Ny. W	45	SD	IRT
4.	Ny. I	27	SMA	Karyawan Swasta
5.	Ny. K	34	SMP	Wirausaha
6.	Ny. S	29	SMP	Wirausaha
7.	Ny. U	32	SMP	IRT
8.	Ny. R	35	SD	IRT
9.	Ny. E	27	SMA	IRT
10.	Ny. A	36	SMP	Karyawan Swasta

Hasil penyuluhan ini didukung oleh penelitian Sri Mukhodim, dkk 2021 tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI yang menyatakan bahwa mayoritas produksi ASI pada ibu post partum normal adalah cukup dan ada perbedaan antara produksi ASI ibu post partum setelah mendapatkan pijat oksitosin dan tidak. Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu contoh intervensi mandiri bidan dan dengan mudah dipilih dalam penatalaksanaan merangsang produksi ASI.

Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan Pijat Oksitosin

Hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa tidak semua ibu menyusui menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Dalam buku Notoadmodjo sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut. Ada hambatan yang dialami oleh beberapa ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI yang terjadi pada saat melakukan berbagai cara. Sehingga ibu menyusui pernah bersikap acuh tak acuh pada saat produksi asi berkurang, karena cara yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan.

Cara-cara yang diyakini responden untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan makan makanan yang bergizi, namun ada beberapa ibu menyusui yang langsung memberikan susu formula unruk anaknya dengan alasan ibu takut jika anaknya tidak tercukupi nutrisinya. Kemudian kami memberikan pre test berupa 10 pernyataan yang akan diisi oleh reponden dengan memberikan tanda V di kolom benar/ salah menurut responden, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Table 2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan
TestMeanMedianMinimalMaximal

Pre	83	85	60	100
-----	----	----	----	-----

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu menyusui didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban peserta dapat dilihat sebagai berikut

Table 3 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Cara Meningkatkan ASI	100	0	100
2	Pengertian Pijat Oksitosin	70	30	100
3	Tindakan Pijat Oksitosin	70	30	100
4	Pengaruh Hormon Oksitosin	100	0	100
5	Kata lain Hormon Oksiosin	100	0	100
6	Tindakan Pijat Oksitosin	60	40	100
7	Minyak Pijat Oksitosin	90	10	100
8	Manfaat Pijat Oksitosin	90	10	100
9	Pikiran Ibu	80	20	100
10	Posisi Pijat Oksitosin	70	30	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu nifas pada pertanyaan no 4 tentang “Tindakan Pijat Oksitosin”. Pada point tersebut yang menjawab salah (40%) dan hasil pre tes nilai terendahnya yaitu 60, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83, maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan belum tahunya responden atau ibu nifas tentang pijat oksitosin. Hal ini bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti pendidikan, pekerjaan dan lain- lain.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi dan perkembangan anak. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana ibu memberikan makanan kepada anak, menjaga anak, pendidikannya dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul pola asuh yang baik. (Soetjiningsih, 2014)

Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah SMP sebanyak 5 orang (50%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian Ainun Habibie, A.d. (2020) bahwa sebagian besar pengetahuan ibu kurang dikarenakan ibu dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 responden (76,7%). Sebagaimana pendapat Eva Restu Wijayanti, E.F., (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan SMA adalah tingkat pendidikan yang cukup untuk menerima informasi, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi. Tidak hanya pendidikan yang berpengaruh pekerjaan seseorang juga berpengaruh dalam hal ini.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat sebagian besar responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 6 responden (60%) dan yang bekerja sebagai Wirausaha sebanyak 2 responden (20%) dan Swasta 2 responden (20%). Meskipun responden sebagai ibu tidak bekerja disisi lain, bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pijat oksitosin. Responden yang lebih banyak dirumah dapat menambah pengetahuan melalui berbagai media seperti Handpone, membaca Koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke petugas kesehatan untuk memperoleh informasi tentang pijat oksitosin. (Devi Ria Susanti, T.R, 2019)

Hasil penelitian Fiddini, F. (2010), dengan judul “Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Ibu yang Bekerja Terhadap Pemberian ASI pada Bayi”. Bahwa pada penelitian dapat ditarik kesimpulan jika usia dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, pendidikan membantu seseorang dalam menerima informasi, ibu bekerja banyak tidak mengetahui informasi dikarenakan ibu bekerja lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja dan tidak mempunyai banyak waktu untuk menghadiri penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Penelitian Susanti, N. (2012) yang menjelaskan bahwa pekerjaan merupakan suatu profesi yang dilakukan setiap hari dalam waktu tertentu atau lebih untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sebagian besar ibu yang menyusui bayinya memilih untuk tidak bekerja. Hal tersebut dikarenakan ibu ingin merawat bayinya sepenuh hati dan memberikan ASI Eksklusif untuk bayinya. Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat dalam pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu yang bekerja memang akan berkurang, tanpa disadari ibu pengeluaran ASI hanya sedikit bahkan tidak keluar karena stress akibat pekerjaannya serta ibu merasa berada jauh dari sang buah hati. Selanjutnya usia juga berpengaruh dalam pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 24- 45 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 32 tahun. Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan. (Manuaba, 2014)

Ibu-ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 30 tahun lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu-ibu yang lebih tua. Ibu yang berumur 19-23 tahun pada umumnya dapat menghasilkan cukup ASI dibandingkan dengan yang berumur tiga puluhan. (Biancuzzo, 2003 dalam Umy Naziroh, 2017)

Umur ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI, ibu yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI, dan lebih paham tentang pengetahuan terkini sebab usia lebih dari 20 masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI.



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat Pijat Oksitosin

Pengetahuan Ibu Menyusui Setelah dilakukan Penyuluhan Pijat Oksitosin

Dengan situasi seperti ini dan kebetulan kami sedang melakukan praktik di Puskesmas Sumowono, kami mengundang 10 peserta untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini secara langsung di Balai Desa Kemawi. Kami memberikan materi berupa power point, selain itu kami memebrikan juga leaflet yang sudah kami buat.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh erakan yang kami berikan. Dari gambar diatas kami melakukan demostrasi pijat oksitosin kepada ibu nifas/ menyusui.

Gambar diatas dapat kita lihat bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Sesudah diberikanya materi penyuluhan kita memberikan post test 01 pernyataan yang akan diiisi oleh reponden atau ibu menyusui dengan memberikan tanda V pada kolom benar atau salah menurut reponden, didapatkan hasil post test secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Table 4 Pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin. Sesudah setelah diberikanya penyuluhan

Test	Mean	Median	Min	Max
Post	88	90	40	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi

40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban peserta dapat dilihat sebagai berikut

Table 8 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)	Total (%)
1	Cara Meningkatkan ASI	100	0	100
2	Pengertian Pijat Oksitosin	100	0	100
3	Tindakan Pijat Oksitosin	100	0	100
4	Pengaruh Hormon Oksitosin	80	20	100
5	Kata lain Hormon Oksitosin	90	10	100
6	Tindakan Pijat Oksitosin	50	50	100
7	Minyak Pijat Oksitosin	90	10	100
8	Manfaat Pijat Oksitosin	90	10	100
9	Pikiran Ibu	90	10	100
10	Posisi Pijat Oksitosin	90	10	100

Dari eseh diatas menunjukan bahwa setelah diberikanya informasi esehatan esehatan yang kami berikan tentang “Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Prosuksi ASI” menunjukan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2,3 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat oksitosin.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya penddikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kemawi pada hari Selasa tanggal 29 Desember 2022 di Balai Desa Kemawi dengan responden 10 ibu nifas/ibu menyusui. Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu nifas didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Sedangkan dari hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksiasi.

Saran

Melalui para ibu nifas yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang carayang tepat meningkatkan produksi asi.

Melakukan kegiatan promosi kesehatan bersama bidan desa dengan puskesmas terdekat.

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dalam penyuluhan tentang cara mengatasi meningkatkan produksi asi dengan pijat oksitosin yang tepat pada waktunya dengan memberikan penyuluhan atau pelatihan bagi para kader posyandu dalam wilayah kerja puskesmas untuk meningkatkan produksi asi dengan pijat oksitosin.

Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku ketua program studi S1 Kebidanan yangtelah memberikan motivasi dan dukungan kepada kami.
2. Ibu Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes dan Bu Widayati S.Si. T.,M.Keb selaku Koordinator Praktik Klinik Kebidanan yang sudah mendukung kami untuk dapat menyelesaikan laporanakhir ini.
3. Dosen Pembimbing kami IbuMoneca Diah Listiyaningsih, S.S. T.,M.Kes. yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan laporan akhir ini.
4. Ibu Suharti S.S.T. Keb selaku pembimbing lahan kami yang selalu memberikan dukungan dan arahan
5. Ibu Sri Wahyuningsih S.Tr. Keb selaku bidan desa Kemawi yang sudah memberikan kami tempat untuk pengabdian masyarakat.
6. Teman- teman yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.
7. Peserta/ Ibu Nifas yang telah bersedia datang dan mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan.
8. Dan orang-orang yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

Daftar Pustaka

- (WHO), W. H. O., 2019. *Exclusive Breastfeeding for Optimal Growth, Development and Health of Infants*. [Online] Available at: <https://www.who.int/elena/titles/exclusive-breastfeeding/en> [Accessed 22 November 2022].
- Ainun Habibie, A., 2020. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Di Desa Branjang.
- Azizah, I. d. Y. D., 2016. Postpartum di BPM Pipin Heriyanti. 6(1), pp. 71-75.
- Devi Ria Susanti, T. R., 2019. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, pp. 31-17.
- Diah Eka Nugraheni, K. H., 2017. *Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugesti) Dapat Meningkatkan Produksi ASI Dan Peningkatan Berat Badan Bayi*, 8(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. [Online] Available at: <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf> [Accessed 30 November 2022].
- Dinkes Prov Bengkulu, 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*. [Online] [Accessed 17 November 2022].
- Dinkes Prov Jateng, 2019. *Profil Kesehatan Provil Kesehatan Jawa Tengah*. [Online]

[Accessed 20 November 2022].

- Eva Restu Wijayanti, E. F., 2017. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang MetodeMemperlancar Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(2).
- Fiddini, F., 2010. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Yang Bekerja Terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi.
- Kemenkes RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. [Online] [Accessed 20 November 2022].
- Kemenkes RI, 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. [Online] [Accessed 20 November 2022].
- Manuab, I. A. C. d. I. B. G., 2014. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- RSJD dr. Amino Gondohutomo, 2022. *Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI*. [Online] [Accessed 1 Desember 2022].
- Sari, E. P., 2015. *Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Baru Lahir 0-6 Bulan*.
- Soetjiningsih, 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sri Mukhodim Faridah Hanum, Y., 2015. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Susanti, 2012. Kekuatan Psikologis Ibu untuk Menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 2012 Seeptember, 7(2), pp. 56-62.
- Susanti, N., 2012. Peran Ibu Mneyusui Yang Bekerja Dalam Pemberian ASI Eksklusif Bayi Bayinya. *Egalita Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, pp. 165-176.
- Umy Naziroh, I. R., 2017. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Primipara (di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kec Tari, Kab Sidoharjo)*.

Pelatihan Pijat Bayi Sehat untuk Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi di Desa Kemawi

Ucia Rorin¹, Isfaizah², Ratutriya³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi :uciarorincia@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-15
Accepted, 2022-12-18
Published, 2022-12-30

Kata Kunci : Pelatihan,
Pijat bayi, Stimulasi
Tumbuh Kembang

Keywords: Training,
Baby massage, Growth
and Development
Stimulatio

Abstract

Babies can grow and develop well if their basic needs are met, namely sharpening, caring and nurturing. Sharpening needs can be met with stimulation. Stimulation needs to be given early to stimulate sensory, emotional and even cognitive abilities of infants/children by doing baby massage. Through massage the blood flow will flow smoothly throughout the body, including to the brain where one of the crucial substances that is carried is oxygen. The relative fulfillment of oxygen in the brain makes the baby's concentration and alertness better. Every child needs to get regular stimulation as early as possible and continuously at every opportunity. Stimulation of child growth and development can be carried out by mothers and fathers who are the closest people to children, surrogate mothers/caregivers, other family members and community groups in their respective households and in everyday life. Lack of stimulation can cause deviations in child development and even permanent disturbances. At this time, infant massage is widely used to stimulate growth and development, which is carried out by trained health workers, but the costs are relatively expensive, which are not affordable by the middle and lower economic class. Therefore, we as midwifery students really need to teach postpartum mothers about massage for healthy babies. After being given baby massage training, there was an increase in mother's knowledge about the characteristics of a healthy baby, an increase in mother's knowledge about healthy baby massage and an increase in mother's skills in doing healthy baby massage.

Abstrak

Bayi bisa tumbuh dan berkembang dengan baik apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah dapat terpenuhi dengan stimulasi. Pemberian stimulasi perlu diberikan secara dini untuk merangsang kemampuan sensorik, emosional bahkan kognitif bayi/anak yaitu dengan melakukan pijat bayi. Melalui pemijatan aliran darah akan lancar mengalir keseluruh tubuh, termasuk ke otaknya yang mana salah satu zat krusial yang dibawa adalah oksigen.

Terpenuhinya oksigen di otak secara relatif menciptakan konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dapat dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Pada saat ini maraknya pijat bayi untuk stimulasi tumbuh kembang yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terlatih namun biaya yang relatif mahal yang tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah. Maka dari itu kami sebagai mahasiswa kebidanan perlu sekali mengajarkan kepada ibu-ibu nifas tentang pijat bayi sehat. Setelah diberikan pelatihan pijat bayi terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang ciri-ciri bayi sehat, peningkatan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi sehat dan peningkatan ketrampilan ibu dalam melakukan pemijatan bayi sehat.

Pendahuluan

Bayi bisa tumbuh dan berkembang dengan baik apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah diklaim dengan kebutuhan stimulasi. Pemberian stimulasi perlu diberikan secara dini buat merangsang dan membuat sedini mungkin kemampuan sensorik, emosional bahkan kognitif bayi/anak yaitu menggunakan melakukan pijat bayi. Melalui pemijatan aliran darah akan lancar mengalir keseluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat krusial yg dibawa yaitu oksigen. Terpenuhinya oksigen di otak secara relatif menciptakan konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik (Sembiring, 2017).

Manfaat Pijat Bayi sehat yaitu meningkatkan jumlah sitotoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami), memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding). Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di Lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap (Depkes, 2016).

Saat ini masih banyak orang tua yang melakukan pemijatan ke dukun karena menganggap dukun sudah berpengalaman dalam melakukan pemijatan terhadap bayinya, selain itu pijat bayi sehat sudah banyak dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terlatih namun biaya yang relatif mahal yang tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah. Sebenarnya pijat bayi sehat ini bisa dilakukan sendiri oleh orang tua tetapi banyak orang tua yang tidak berani memijat bayinya sendiri karena ketidaktahuan orang tua tentang cara- cara pijat bayi sehat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pelatihan tentang pijat bayi sehat dan praktik Pijat bayi sehat kepada ibu nifas yang memiliki bayi usia 0-7 bulan Di Desa Kemawi Kec Sumowono. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

1. Perijinan lahan ke bidan koordinasi
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya:
4. Pembukaan dan pembagian PreTest
5. Penyuluhan ciri-ciri bayi sehat dan pijat bayi sehat
6. Demonstrasi pijat bayi sehat
7. pembagian PostTest
8. evaluasi
9. penutup

Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Selasa, 29 November 2022 di desa Kemawi Kec Sumowono Kab Semarang yang diikuti oleh 10 ibu yang memiliki bayi kegiatan dimulai dari jam 8.30 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Usia bayi di Desa kemawi

Usia	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1 bulan	perempaun	6	60
2 bulan	Laki-laki	4	50
Total		10	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar peserta bayi di desa kemawi berusia 1 bulan dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 6 bayi (60%).

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi sehat. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan ibu tentang pijat bayi sehat sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
Sebelum		
baik	3	30
cukup	2	20
kurang	5	50
Setelah		
baik	8	80
cukup	1	10
kurang	1	10
Total	10	100

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang pijat bayi sehat sebesar 50% dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 30%. Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai pijat bayi sehat .Setelah diberikan kesehatan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang

pijat bayi sehat dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik sebesar 80% dan masih ada ibu dengan pengetahuan yang kurang sebesar 10% karena ada beberapa ibu yang bayinya rewel sehingga ibu tidak fokus untuk mengikuti pelatihan pijat bayi sehat.

Pada pengabdian ini terangkum dalam kegiatan sebagian berikut :

Tabel 3 Susunan acara kegiatan pijat bayi sehat

Waktu	Kegiatan	Penanggung jawab
08.30-08.35	Pembukaan dan pertest	Ucia rorin
08.35-09.15	Pemberian penyuluhan tentang : ciri-ciri bayi sehat dan pijat bayi sehat	Ratutriya
09.15-09.30	Penyuluhan pijat bayi sehat	Isfaizah
09.30-09.45	Demonstrasi pijat bayi sehat	Ucia rorin
09.45-10.00	Postest	Ucia rorin
10.00-10.15	Evaluasi	Ratutriya
10.15-10.30	Penutup	All team

Kegiatan ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu ibu yang memiliki bayi yang akan dijadikan sasaran *pijat bayi sehat* di Desa kemawi . Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai *pijat bayi sehat* dan manfaatnya, selanjutnyadilakukan penyuluhan mengenai ciri-ciri bayi sehat dan *pijat bayi sehat* dan manfaatnyauntuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang *pijat bayi sehat*.

Pijat bayi dapat meningkatkan jumlah sitotoksisitas dan sistem imunitas (sel pembunuh alami) setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Indivara, 2014) bahwa pijat bayi dapat meningkatkan jumlah sel dan daya racun (sitotoksisitas)dari sistem imunitas /sel pembunuh alami

Pijat bayi dapat memperbaiki sirkulasi darah setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Roesli, 2013) Dampak positif yang ditimbulkan dari pijat bayi umumnya bayi yang mendapat pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Melalui sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot, peredaran darah dapat meningkat makin lancar, ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki otomatis dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya .

Pijat bayi dapat merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Indivara, 2013) bahwa pijat bayi dapat membantu meredakan gejala kembung dan memperlancar udara diperut

Pijat bayi dapat meningkatkan berat badan setelah di lakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Roesli,2013) bahwa pada bayi yang di pijat akan terjadi peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak) peningkatan aktifitas nerves vagus akan menyebabkan peningkatan produksi enzim penyerapan seperti gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik kondisi inilah yang dapat menjelaskan berat badan bayi yang di pijat lebih meningkat.

Pijat bayi dapat mengurangi ketegangan setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Minarti dan Utami, 2013) pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisa pada bayi pijata lembut akan membantu mngendurkan oto-otonya sehingga bayi menjadi tenang .

Pijat bayi dapat meningkatkan daya tahan tubuh setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Indivarah 2014) bahwa dengan melakukan pijat bayi dapat meningkatkan daya tahan tubuh (immunoglobulin) terutama IgG ,IgA dan IgM

Pijat bayi dapat membuat bayi jadi tertidur lelap setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Aco Tang, 2018) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dapat mengurangi kembung dan kolik setelah dilakukan pemijatan sudah sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (gelenia, 2014) bahwa pijat bayi bisa mencegah sikecil mengalami kembung dan kolik , bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan kembung sehingga pijat yang teratur dan lembut kan meleskan oto-otot yang tegang.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *pijat bayi sehat* yang di ikuti oleh 10 ibu yang mempunyai bayi di desa kemawi. Kegiatan berlangsung dengan lancar dengan susunan acara sebagai berikut :



Gambar 1. Demonstrasi Pijat bayi sehat

Alur Kegiatan :

Kegiatan 1: Pembukaan dan pembagian pretest



Pembagian pretest

Tahap awal pengabdian ini adalah pembukaan dan pembagian pretest pada ibu yang mempunyai bayi yang akan mengikuti pelaksanaan *pijat bayi sehat* di desa kemawi Jumlah ibu yang mempunyai bayi yang akan mengikuti kegiatan pada hari Selasa, 29 november 2022 pukul 08.30 s/d selesai yaitu sejumlah 10 bayi dengan rincian sebagian besar berusia 1 bulan yaitu sebanyak 6 bayi (60%).

Kegiatan 2: Pemberian Penyuluhan



Pemberian Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 29 november 2022 pukul 09.00-09.15 di Desa kemawi. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sehat yang meliputi definisi pijat bayi, manfaat pijat bayi sehat, langka-langkah pijat bayi sehat kegiatan ini di isi oleh oleh 2orang mahasiswa dan 1dosen. Pijat bayi sehat merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalm tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia(Kusmini, 2014). Tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ciri-ciri bayi sehat, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi sehat cara pemijatan bayi sehat yang sesuai dengan standar untuk membantu menstimulasi tumbuh kembang bayi. Ciri-ciri bayi sehat menurut Chamidah (2009) berat badan bayi yang bertambah sesuai usia bayi, peningkatan tinggi badan bayi sesuai usia bayi, frekuensi bayi cukup saat menyusu ASI, bayi tampak responsif saat mendengar suara, bayi mampu fokus melihat wajah orang di sekitarnya serta cepat tanggap dan selalu ceria. Manfaatnya yaitu kegiatan pengabdian masyarak ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pijat bayi sehat dan keterampilan pijat bayi sehat agar bayi dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Kegiatan 3: Demonstrasi pijat bayi sehat



Pijat bayi sehat

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 29 november 2022 pukul 09.15-09.30 WIB di Desa Kemawi. Setelah ibu-ibu mendengarkan penyuluhan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan pijat bayi sehat. Setelah itu semua ibu antusias mengikuti gerakan pijat bayi sehat mulai dari pijat bagian kaki, dada, perut dan tangan dengan cara pemijatan

dilakukan secara lembut pemijatan ini bisa dilakukan oleh orang tua pemijatan pada bayi usia 0-7 bulan dapat dilakukan pemijatan selama 6-12 menit sedangkan usia diatas 8 bulan 10-15 menit pijat bayi sehat dilakukan ketika bayi tenang kemudian bayi tidak dalam keadaan lapar maupun kenyang.

Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Ashi,2018).

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia(Kusmini, 2014)

Menurut Roesli (2013) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi: Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih

Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi 1-3 bulan disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat. (Mahayu puri, 2016). Menurut Utami (2016) menyatakan bahwa sebaiknya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada dan tangan cara pemijatan bayi sebagai berikut :

Kaki

Perahan cara India Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul softball. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu. Peras dan putar Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki. Telapak kaki Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki. Tarikan lembut jari Pijatlah jari – jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

Perut

Mengayuh sepeda Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri. Gerakan I – Love – U I, Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari – jari tangan kanan membentuk huruf “I”. Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. 13 You, Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah. Gelembung atau jari – jari berjalan (walking fingers) Letakkan ujung jari – jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari – jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung – gelembung udara.

Dada

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati. Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu – kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

Tangan

Perahan cara India Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi. Peras dan putar Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan. Putar jari-jari Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari. Gerakkan tangan kanan & kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak, Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak. Gerakan menggulung Pegang lengan bayibagian atas/bahu dengan kedua tangan, Buatlah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan/jari-jari.

Kegiatan 4: Pembagian protest



Pembagian protest

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 29 November 2022 pukul 09.45-10.00 WIB di Desa Kemawi. Setelah ibu-ibu mengikuti demonstrasi pijat bayi selanjutnya mahasiswa membagikan postest. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pijat bayi sehat terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sehat dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik sebesar 80% dan masih ada ibu dengan pengetahuan yang kurang sebesar 10% karena ada beberapa ibu yang bayinya rewel sehingga ibu tidak fokus untuk mengikuti pelatihan pijat bayi sehat.

Kegiatan 5: Evaluasi



Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti pelatihan dan praktik *pijat bayi sehat* yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu mengenai *pijat bayi sehat* setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 8 ibu menjadi berpengetahuan baik (80%) efektifitas pelatihan ini di lakukan dengan tatap muka secara langsung. Hal ini sejalan dengan Arsfan diet *al.,* (2022) yang menyatakan bahwa pelatihan pijat bayi mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam memijat bayinya di mana dari pengetahuan baik hanya 20% meningkat menjadi 50% dan yang memiliki pengetahuan kurang hanya 10%, dimana kemungkinan disebabkan oleh tidak fokusnya ibu saat pelatihan karena bayi yang rewel.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias masyarakat yang tinggi terhadap pelatihan pijat bayi sehat. Hal ini terbukti dengan meningkatnya pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan pijat bayi. Selain itu juga meningkatnya kemampuan ibu dalam memijat bayinya sendiri yang terlihat pada saat proses pelatihan, dimana semua ibu mampu mencoba melakukan pijat bayi kepada bayinya sendiri tanpa ada rasa takut dan kekhawatiran. Setelah dipijat bayi terlihat senang dan tertidur pulas.

Ucapan Terimakasih

Pada kegiatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada bidan desa kemawi dan seluruh ibu nifas yang ada di Desa kemawi kec Sumowono Kabupaten Semarang.

Daftar Pustaka

- Aco, Tang. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan.* Global HealthScience 3(1): 12–16.
- ArsfandiA., Isfaizah, Song M.K.W.,Yon I.S. dan Rahayu N. (2022). Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan di Desa Dadapayam. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Kebidanan 1 (1):* 248-254.
- Asih, Yusari danMugiati. (2018).Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan padaAnak Balita.Jurnal Keperawatan14 (1) : 98-103.
- Aminarti, D. (2013) *Pijat dan senam untuk bayi dan balita.* Yogyakarta: Brilliant Books
- Chamidah, Atien Nur. (2012). *Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.* Jurnal Pendidikan Khusus, Vol 5, No. 2, November 20012
- Depkes., R. (2016) *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak.*
- Galenia, T. (2014). *Home Baby Spa.* Jakarta Timur: Penerbit Plus
- Harahap ,N (2018) *pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-7 bulan .* jurnal kesehatan prima
- Indivara, N. (2013). *The mom’s secret.* Yogyakarta : Pustaka Anggrek.
- Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (2013) *„Kerangka Kebijakan Gerakan*

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Kusmini, dkk (2014) Modul *Touch Training Developing Baby Massage, Therapy Massage For Baby and SPA, Indonesia Holistic Care Association (IHCA)*

Maharani, S. (2011) *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Kata Hati.

Mahayu, Puri. (2016). *Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Saufa.

Minarti, N. & Utami, K. (2013). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur tahun 2012*. Naskah publikasi. Universitas Udayana.

Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)", p. 71

Roesli U.(2013) *Mengenal ASI Eksklusif* Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara;

Roesli, U. (2016) *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Sembiring, J. B. 201. (2017) *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish. Subakti, Y and Anggrani, D. (2015) *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*.

Soetjningsih (2017). *Bayi Sehat Berkat ASI Eksklusif*. Jakarta: PT Elex Komputindo

Utami, Roesli. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Jakarta Trubus Agriwidya

Upaya Meningkatkan Produksi ASI Melalui Pijat Oksitosin

Suliani Dano¹, Risma Aliviani Putri², Elvira A.Goncalves³, Yunita T.Pidhi⁴

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, inadano39@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, elviragoncalves82@gmail.com

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, yunipidhi05@gmail.com

Korespondensi Email : inadano39@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-15

Accepted, 2022-12-18

Published, 2022-12-30

Kata Kunci : ASI, pijat

Keywords: Breast Milk

Abstract

Breast milk is the best baby food in terms of quality and quantity for babies aged 0-6 months. So the World Health Organization (WHO) recommends that every newborn get exclusive breastfeeding for six months. Based on the Performance Report of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, presenting the implementation of the healthy living community movement policy by districts/cities. The percentage of babies less than 6 months receiving exclusive breastfeeding reached 45.14% of the target of 35% or the proportion of performance coverage of 128.97%. The coverage of exclusive breastfeeding for the province of NTT in 2021 is 81.18% and the coverage of exclusive breastfeeding in Belu district is 87.5%. The problems experienced by partners related to 16 babies who were not breastfed at the UPTD Puskesmas Ainiba so that they could affect the health status, growth and development of babies and could be one of the factors influencing the increase in the number of toddlers with stunting. For this reason, action is needed to support breastfeeding again to the 16 babies by providing non-pharmacological therapy, namely oxytocin massage. The methods used in community service activities are lectures, presentation of material using power point media and leaflets as well as simulations of oxytocin massage techniques.

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling baik dari segi kualitas maupun kuantitas bagi bayi yang berumur 0 – 6 bulan. Sehingga oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Berdasarkan Laporan Kinerja Kemenkes Republik Indonesia, presentase penerapan kebijakan gerakan masyarakat hidup sehat oleh kabupaten/kota. Presentasi bayi kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif tercapai 45,14% dari target 35% atau persentase pencapaian cakupan kinerja sebesar 128,97%. Cakupan ASI Eksklusif untuk provinsi NTT pada tahun 2021 sebesar 81,18% dan

cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Belu adalah 87,5%. Permasalahan yang dialami oleh mitra yang berkaitan dengan 16 bayi yang tidak mendapat ASI di UPTD Puskesmas Ainiba, sehingga dapat berpengaruh pada status kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi bertambahnya angka balita dengan stunting. Untuk itu diperlukan tindakan yang mendukung pemberian ASI kembali bagi 16 bayi tadi dengan memberikan therapy non farmakologi yaitu pijat oksitosin. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah, memaparkan materi dengan media power point dan leaflet dan simulasi tehnik pijat oksitosin.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling baik dari segi kualitas maupun kuantitas bagi bayi yang berumur 0 – 6 bulan (Anggreini, Indasah dan Koesnadi, 2022). Sehingga oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Berdasarkan Laporan Kinerja Kemenkes Republik Indonesia, presentase penerapan kebijakan gerakan masyarakat hidup sehat oleh kabupaten/kota. Presentasi bayi kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif tercapai 45,14% dari target 35% atau persentase pencapaian cakupan kinerja sebesar 128,97%. Cakupan ASI Eksklusif untuk provinsi NTT pada tahun 2021 sebesar 81,18% dan cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Belu adalah 87,5%.

Sekalipun ada peningkatan yang signifikan cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2021 tapi kenyataan dilapangan masih ada bayi yang gagal mendapatkan ASI Eksklusif . Kurangnya produksi ASI pada fase pasca melahirkan menjadi pemicu kegagalan pemberian ASI Eksklusif. ASI yang kurang disebabkan produksi oksitosin yang terhambat pada fase ini sehingga mengganggu fungsi pengeluaran ASI. Menurut Wibowo (2014) bahwa hambatan menyusui eksklusif pada saat 1 minggu pasca persalinan disebabkan oleh karena produksi ASI masih kurang dan adanya anjuran dari pihak yang berpengaruh untuk memberikan susu formula. Keadaan yang menjadi salah satu hambatan pada pemberian ASI Eksklusif adalah persalinan dengan tindakan operatif Sectio Caesar (Yeni Yulianti, 2019). Dampak tindakan operatif Sectio Caesar pada proses menyusui saat fase awal persalinan cukup besar adanya efek anesthesia, mobilisasi dini yang terganggu karena ibu merasa sakit serta Inisiasi Menyusu Dini yang tidak terpenuhi ditunjang dengan bayi dirawat terpisah dari ibu, produksi Asi yang menurun serta pemberian susu formula pada bayi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan coordinator wilayah kerja kerja UPTD Puskesmas Ainiba, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil di UPTD Puskesmas Ainiba berjumlah 21 orang ibu hamil. Dalam satu tahun terakhir t tercatat ada 1 kasus kematian ibu dan 1 kasus kematian bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ainiba. Pada tahun 2021 dari 35 kasus persalinan ada 5 kasus persalinan dengan tindakan Sectio Caesar dan persalinan pada tahun 2022 sampai dengan bulan Agustus 2022 terdapat 36 kasus ada 16 kasus persalinan dengan tindakan Sectio Caesar sehingga bayi-bayi yang lahir dengan tindakan secara langsung tidak mendapatkan ASI eksklusif, karena pemberian awal di RSUD Atambua adalah susu formula. Hal ini menyebabkan bayi tidak mendapat ASI Eksklusif sehingga bayi mudah sakit. Keadaan diatas akan mempengaruhi produksi ASI menjadi sedikit.

ASI yang kurang menjadi penyebab ibu memberikan susu formula sebagai tambahan agar mencukupi kebutuhan bayi akan nutrisi bahkan ibu bisa menghentikan

memberi ASI dan menggantikan dengan pemberian susu formula dan makanan pada bayi padahal umur bayi belum bisa untuk makan.

Upaya untuk membantu ibu menyusui dan bayi pada proses menyusui yang mempunyai masalah dengan produksi ASI adalah dengan memberikan pijatan di sepanjang tulang belakang (*vertebra*) mulai dari batas bawah leher sampai ke tulang costae kelima dan keenam, tindakan ini merupakan usaha untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang berperan penting pada pengeluaran ASI (Yeni Eliyanti, Ema Herawati, 2019). Pijatan ini selain berguna untuk meningkatkan produksi ASI tetapi juga memberikan ketenangan pada psikologis ibu agar menjadi nyaman sehingga ASI bisa keluar.

Permasalahan yang dialami oleh mitra yang berkaitan dengan 16 bayi yang tidak mendapat ASI di UPTD Puskesmas Ainiba, sehingga dapat berpengaruh pada status kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi bertambahnya angka balita dengan stunting. Untuk itu tindakan yang mendukung pemberian ASI kembali bagi 16 bayi tadi dengan memberikan therapy non farmakologi yaitu pijat oksitosin.

Metode

Proses kegiatan pengabdian masyarakat mengenai upaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu ibu nifas dan ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 – 6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ainiba melalui beberapa tahap yaitu : pengumpulan melalui data yang ada pada register ibu nifas dan register bayi yang mendapat ASI di UPTD Puskesmas Ainiba, yang dilakukan pada tanggal 8-12 September 2022. Penyusunan materi power point dan pembuatan leaflet dan menyiapkan simulasi tehnik pemijatan pijat oksitosin. Pelaksana membuat kontrak waktu kegiatan dengan pihak mitra dan calon peserta mengenai tanggal pelaksana. Membuat dan menyebarkan undangan bagi peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah ceramah tentang ASI Eksklusif dan Pijat Oksitosin dengan menggunakan media power point dan leaflet serta melakukan simulasi tehnik pijat oksitosin.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022. Kegiatan pelaksanaan dilaksanakan langsung tatap muka dengan sasaran. Kegiatan di mulai dengan pretest, kuisioner berisi 10 soal. Setelah pretest kegiatan kedua adalah pemaparan materi dengan media power point dan penjelasan leaflet. Kemudian dilanjutkan dan dengan simulasi pijat oksitosin, setelah itu kegiatan ditutup dengan post-test.

Tabel. 1 Karakteristik Peserta Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI

Keterangan	Frekuensi	%
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	3	30
SMA	7	70
Pekerjaan		
Tani	2	20
Guru	3	30
Swasta	2	20
IRT	3	30
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 peserta yang mengikuti pijat oksitosin pada ibu menyusui untuk meningkatkan produkdi ASI merupakan ibu menyusui 10 orang dengan tingkat

endidikan terdiri dari 3 orang ibu dengan pendidikan SMP (30%) dan 7 orang ibu dengan pendidikan SMA (70%) Status pekerjaan ibu terdiri dari tani 2 orang (20%), guru 3 orang (30%), swasta 2 orang (20%) dan Irt 3 orang (30%).

Sebelum kegiatan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan ASI, dilakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang sudah dimiliki ibu menyusui tentang ASI dan Pijat Oksitosin :

Tabel. 2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum diberikan Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	3	30
Cukup	2	20
Kurang	5	50
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2 Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan pijat oksitosin sebagian besar memiliki pengetahuan kurang 5 orang (50%), pengetahuan cukup 2 orang (20%) dan pengetahuan baik 2 orang (30%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang ASI dan Pijat Oksitosin, kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama tentang masalah yang dihadapi ibu menyusui terkait menurunnya produksi ASI dan solusi untuk meningkatkan ASI. Berikut merupakan hasil post test pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan Pijat Oksitosin.

Tabel 5.3 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum diberikan Pengetahuan Tentang Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	6	60
Cukup	3	30
Kurang	1	10
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 3 tentang pengetahuan peserta yang sesudah diberikan edukasi peserta sebagian besar berpengetahuan baik 6 (60%) cukup 3 (30%) dan kurang 1 (10%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi tersebut.



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Menurut Agus dan Budiman (2014) pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan berpengaruh pada proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah mendapatkan dan menerima informasi. Berdasarkan tabel hasil diatas, dapat dilihat hubungan antara tabel 5.1 karakteristik pendidikan peserta mayoritas Sekolah Menengah Atas 7 orang (70%), dan minoritas 3 orang (30%) yang belum terpapar pengetahuan tentang pijat oksitosin, dari hasil pre test (test sebelum) yaitu pengetahuan kurang 5 orang (50%), cukup 2 orang (20%) dan baik 3 orang (30%) mengalami peningkatan setelah mendapatkan pengetahuan tentang pijat oksitosin. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari hasil post test yang dilakukan setelah kegiatan pengabdian masyarakat yaitu : peserta yang berpengetahuan kurang berubah dari 5 orang menjadi 1 orang (10%), pengetahuan cukup dari 2 orang menjadi 3 orang (30%) dan pengetahuan baik dari 3 orang menjadi 6 orang (60%). Dari hasil diatas dapat dilihat semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin.

Sedangkan pada karakteristik pekerjaan ibu tidaklah tampak mempengaruhi pengetahuan ibu ini dilihat dari data, karena berdasarkan pengisian kuisioner setelah dilakukan kegiatan ibu yang tidak bekerja (IRT) mempunyai pengetahuan yang cukup dan baik tentang pijat oksitosin.

Penerapan pijat oksitosin pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat terpenuhi dan dapat menurunkan angka stunting dan angka gizi buruk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mera Delima, dkk (2016) menyatakan, rata-rata produksi ASI responden sebelum dilakukan pijat oksitosin bermasalah. Rata-rata produksi ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin terjadi peningkatan yang signifikan terhadap produksi ASI dan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

Roesli dan Ummah (2014) mengatakan jalan keluar yang tepat agar ASI lebih cepat dan lancar dalam produksi serta pengeluaran adalah dengan melakukan pijatan pada sepanjang kedua belah tulang belakang (vertebra) sampai dengan os costae kelima dan keenam. Pijatan ini akan memberikan rasa nyaman serta rileks pada setelah menghadapi proses persalinan

Kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, gizi, emosional, psikis, fisiologis ibu dan lain-lain. Hal ini terbukti dari pijat oksitosin yang dilakukan sesuai dengan prosedur tetapi produksi ASI tidak lancar dan sebaliknya ada beberapa responden yang yang dilakukan sesuai prosedur tetapi produksi ASI lancar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Albertina dan Shoufia (2015) ada hubungan yang signifikan pijat oksitosin dan kelancaran ASI. Selain itu dari penelitian (Azizah dan Yulinda, 2017) menyimpulkan bahwa ada hubungan pijat oksitosin yang dilakukan dengan kelancaran produksi ASI. Demikian pula dari hasil penelitian Sulaeman, Lina dan Madasah (2019) ditemukan bahwa pijat oksitosin mempengaruhi produksi ASI pada ibu post partum primi gravida.

Namun hasil penelitian diatas berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti dan Endah (2011) dalam Herna Rinayanti dan Tiurmadi (2022) bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara pijat oksitosin yang dilakukan dengan kelancaran produksi ASI.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini hasil yang ditemukan sesuai dengan tabel 3 tentang pengetahuan peserta yang sesudah diberikan edukasi peserta sebagian besar berpengetahuan baik 6 (60%) cukup 3 (30%) dan kurang 1 (10%). Ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi tersebut. Dengan peningkatan pengetahuan responden diharapkan penerapan pijat oksitosin pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat terpenuhi dan dapat menurunkan angka stunting dan angka gizi buruk.

Simpulan dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai upaya peningkatan produksi ASI melalui pijat oksitosin dapat dilihat meningkatnya pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan cukup signifikan. Pijat oksitosin juga dapat dilakukan dirumah dengan dukungan suami dan keluarga, ibu dapat mencoba mempraktekkan sesuai dengan tehnik pijat oksitosin yang dilihat ibu pada saat simulasi.

Selain dukungan dari keluarga juga diharapkan peran serta dari pihak mitra untuk menambahkan SOP pijat oksitosin ke dalam prosedur tetap asuhan ibu pasca salin untuk mendukung ibu post partum dalam proses menyusui di fase awal. Masyarakat diharapkan encari informasi tentang pijat oskitosin dan mempraktikkannya kepada ibu pasca salin normal agar ASI segera keluar.

Ucapan Terima Kasih

1. Kaprodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah mengarahkan dan mendukung kami.
2. Ibu Risma A. Putri, S.SiT., MPH yang telah mendukung, mengarahkan dan mendampingi kami selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat
3. Kepala UPTD Puskesmas Ainiba selaku mitra yang telah menerima kami untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat di wilayah kerjanya.
4. 16 orang ibu nifas yang bersedia menjadi responden.

Daftar Pustaka

- Dini Radiana Lubis.,dan Legina Anggreini ,(2021). *Pijat Oksitosin Langkah Awal Gentle Breastfeeding*,ISBN 978-623-6121-44-3.,
- Milvan, H., Chrisma, M,N,Sembeiring.,dan M,D,Samural. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Sectio Caesar di RSUD Sembiring Delitua, *Jurnal Penelitian Kebidanan dan Kespro*,Vol 2 No 1
- Mariandini, Y dan Ningrum ,T(2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI, Volume VII Nomor 3, Juli 2016 ISSN 2086-3098 (cetak) ISSN 2502-7778 (elektronik) *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*
- Rahayuningsih, T, Mudigdo dan A.Murti (2016). Peran suami dalam mendukung Pengeluaran ASI dengan Pijat Oxytocin, *Jurnal Idaman*, Vol 1, (1),Desember,2017:1013
- DN. Hadiani, dan Rika Resmana, (2017). Pijat Oksitosin dan Frekuensi Menyusui Berhubungan dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post SC di RS Kota Bandung. *JNKI*, Vol. 4, No. 3, Tahun 2016, 148-156.
- Dewi, Kunati Tungga, (2018). *Pengaruh Frekuensi Pijat Oksitosin Pada Ibu 10 Hari PertamaPostpartum. Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Puskesmas Gribig Kota Malang.*
- SM. Farida Hanum, Yanik Purwanti, dan I.Rohmah Khumairoh, (2015). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Midwiferia/* Vol. 1 ; No.1/April 2015.

Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Dismenore pada Remaja dengan Teknik Yoga

Oni Elena¹, Heni Hirawati², Ilya Wanawati³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, Onnielena3@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Hirawati25@yahoo.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, Ilyawanawati@gmail.com

Korespondensi Email : Onnielena3@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-30

Kata Kunci: Yoga,
Remaja, Dismenore.

Keywords:

Dysmenorrhea

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is pain or cramps in the lower abdomen that appear before or during menstruation (Batubara, 2014). Dysmenorrhea can be mild, but it can also be so severe that it interferes with daily activities. The problem that occurs in the village of Sidorejo Rt 02 Rw 10 is the lack of knowledge of adolescents about dysmenorrhea and complementary ways of handling which are generally more inclined to choose pharmacological treatment. This lack of knowledge is because adolescents have never received information about yoga for dysmenorrhea. In connection with this problem, the community service program will provide a solution by providing counseling on how to deal with dysmenorrhea in adolescents with yoga techniques using media in the form of leaflets and examples of yoga images. Prior to the implementation, the pretest was filled in, the delivery of material and demonstrations of yoga movements were carried out and an evaluation was carried out by filling out the posttest. The instrument used is a questionnaire. Before being given counseling, the average pretest score was 78.50 and after being given counseling, the average posttest score was 89.00. This shows that there is an increase in knowledge in adolescents after being given counseling.

Abstrak

Disminore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi (Batubara, 2014). Disminore dapat bersifat ringan, tetapi juga bisa parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Permasalahan yang terjadi di desa Sidorejo Rt 02 Rw 10 yaitu kurangnya pengetahuan remaja mengenai disminore serta cara penanganan secara komplementer yang pada umumnya lebih cenderung memilih pengobatan farmakologi. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja belum pernah mendapatkan informasi mengenai yoga untuk disminore. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian kepada

masyarakat akan memberikan solusi dengan memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga menggunakan media berupa leaflet dan contoh gambar yoga. Sebelum pelaksanaan dilakukan pengisian pretest, penyampaian materi serta demonstrasi gerakan yoga dan dilakukan evaluasi dengan pengisian posttest. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Sebelum diberikan penyuluhan rata-rata nilai pretest yaitu 78,50 dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata nilai posttest yaitu 89,00. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan penyuluhan.

Pendahuluan

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2016). Usia 15-25 tahun merupakan usia di mana dismenore primer akan mencapai maksimalnya. (Andira, 2013 dalam Ammar, 2016).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Gejala *dismenore* primer antara lain pada area *abdomen* bagian bawah terasa nyeri *kolik* dan menyebar ke bagian punggung bawah. Rasa nyeri yang terasa di area *suprapubis* bisa berupa nyeri tajam, dalam, atau tumpul/sakit, atau rasa kram. Di daerah *pelvis* akan terasa sensasi penuh, dan sensasi mulas juga akan menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis. Selain rasa nyeri, *dismenore* primer juga dapat menyebabkan *nausea* dan vomiting (rasa mual dan muntah), sakit kepala, pusing, letih, diare, emosi yang labil selama menstruasi, bahkan pingsan (Reeder dan Koniak, 2016 dalam Ammar, 2016).

Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan pada setiap wanita dibandingkan *dismenore* primer. Data menunjukkan bahwa *dismenore* primer terjadi pada 60-75% perempuan muda dan tiga perempatnya mengalami *dismenore* dengan intensitas ringan/sedang, sedangkan seperempatnya mengalami *dismenore* dengan tingkat berat yang terkadang mengakibatkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyeri (Hendrik, 2018).

Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang terjadi bukan karena gangguan fisik tetapi dikarenakan kejang otot uterus yang disebabkan produksi *prostaglandin* yang berlebihan sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Wanita usia subur merupakan populasi yang berisiko untuk mengalami *dismenore* primer karena gejala dismenore primer bisa dialami oleh setiap wanita yang masih menstruasi (NS Sallika, 2013 dalam Ammar, 2016).

Metode

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan adalah pemberian Edukasi dan memberikan komunikasi informasi dan edukasi (KIE) tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga berupa leaflet beserta contoh gambar yoga. Media yang digunakan adalah media promosi kesehatan. Sasaran 10 remaja dengan terlebih dahulu melakukan informed consent kepada lintas sektoral (RT) mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat. Kegiatan dilaksanakan tanggal 27 November 2022, pukul 16.30-17.30 WIB secara langsung (tatap muka).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pengisian pretest, penyampaian materi secara langsung, diskusi/tanya jawab dan pengisian posttest. Tujuan diberikannya *Pre-test* dan *Post-Test*

kepada remaja Usia Subur untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

Tabel 5.1 Pengetahuan remaja yang memiliki keluhan dismenore sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan.

	Mean	Median	Minimal	Max
Pre	78,50	85.00	50	100
Post	89.00	95.00	65	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh remaja didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan yoga dalam upaya mengatasi dismenore. Hal ini disebabkan karena belum pernah mendapatkan informasi tentang Yoga untuk dismenore. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Notoatmodjo, 2014), yaitu umur karena semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaanya.

Selain itu pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, informasi, lingkungan dan social budaya (Notoadmodjo, 2014)

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89.00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Yoga dalam upaya mengatasi dismenore. Konsep dasar yang dikemukakan oleh (Azmi, 2013) mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Azmi, 2013). Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Hadi, CP. 2015).

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2014). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikan sendiri dirumah.

Tabel 5.2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pe Penanganan disminore	50	50	100
2	Pengertian dismenore	100	0	100
3	Ge Dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin	50	50	100
4	Pe Dismnore hanya bisa dihilangkan dengan obat	60	40	100
5	Yoga bisa mengurangi keluhan nyeri	70	30	100
6	Gerakan yoga bisa dilakukan secara mandiri	100	0	100
7	Yoga harus dilakukan setiap hari	80	20	100
8	fff Gerakan yoga efektif atau tidak	100	0	100
9	Pose harimau efektif untuk mengurangi nyeri punggung	90	10	100
10	Gerakan yoga untuk mengurangi disminore hanya ada 4	95	5	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan secara langsung sebelum penyuluhan di mulai (pre-test) menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada remaja yang memiliki keluhan pada pertanyaan no 1 dan 3 tentang “penanganan disminore” dan pada no 3 tentang “dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin”. Pada point tersebut yang menjawab salah (50%) maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan tidak mengetahui penanganan disminore & dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin. Padahal sangat penting untuk mengetahui tentang penanganan disminore secara komplementer seperti kompres hangat, relaksasi, dan latihan fisik seperti yoga, aerobic, dan akupresur.

Sesuai teori (Widyaastuti, 2017) yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang menurunkan nyeri dengan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opid endogen yaitu bagian dari hormone endorphin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) yang diproduksi oleh system syaraf pusat dan kelenjar hipofisis sehingga dapat menurunkan nyeri disminore.

Tabel 5.3 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pe Penanganan dismenore	65	35	100
2	Pengertian disminore	100	0	100
3	G Dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphine	75	25	100
4	Pe Dismnore hanya bisa dihilangkan dengan obat	70	30	100
5	Yoga bisa mengurangi keluhan nyeri	90	10	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
6	Gerakan yoga bisa dilakukan secara mandiri	95	5	100
7	Yoga harus dilakukan setiap hari	95	5	100
8	Gerakan yoga efektif atau tidak	100	0	100
9	Pose harimau efektif untuk mengurangi nyeri punggung	100	0	100
10	Gerakan goya untuk mengurangi disminore hanya ada 4	100	0	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Yoga Dalam Upaya Mengatasi Dismenore” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 2, 8, 9 dan 10 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan.

Hendaknya para remaja yang memiliki keluhan disminore mengetahui klasifikasi disminore, manfaat terapi yoga dan apa saja batasan terapi yoga pada remaja untuk mengatasi keluhan disminore.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada Dosen Pembimbing. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja yang memiliki keluhan dismenore setelah dilakukan penyampaian materi. Keberhasilan ini tak lepas dari media leaflet yang digunakan yaitu gambar menarik dan metode penyuluhan dilakukan secara langsung dan sangat memudahkan remaja yang memiliki keluhan untuk membagikan informasi kepada remaja lainnya sehingga tim pengabdian memberikan media leaflet yaitu gambar tentang materi gerakan Yoga untuk mengurangi Dismenore Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh remaja untuk membagikan informasi-informasi yang didapat sehingga dapat diterapkan oleh remaja lain yang memiliki keluhan dismenore. Kegiatan ini juga dapat bermanfaat sekali dan efektif bagi tenaga kesehatan lainnya karena bisa digunakan sebagai promosi kesehatan terhadap masyarakat lainnya.

Simpulan dan Saran

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Secara umum fase ini akan berlangsung dengan normal, namun pada beberapa individu menjadi suatu keadaan yang sangat berat dan mengganggu aktivitas (dismenore).

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Dimana hasil pre tes didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertinggi yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Sedangkan dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertinggi menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89,00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Terapi Yoga dalam upaya mengatasi Dismenore. Dengan demikian para remaja mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Melalui para remaja untuk mengikuti kegiatan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga, melakukan kegiatan promosi kesehatan bersama RT dengan puskesmas terdekat, diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat

memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga, dengan memberikan penyuluhan atau pelatihan bagi para kader posyandu dalam wilayah kerja puskesmas untuk mengatasi dismenore secara dini dengan cara terapi Yoga, melainkan bukan penanganan awal dengan obat-obatan farmalogi..

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada lintas sector RT yang sudah memberikan izin kepada kami sehingga pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Batubara, Jose RL. (2014). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Didapat dari: URL: <http://saripediatri.idai.or.id/pdfile/12-1-5.pdf>. Diakses tanggal 04 November 2022.
- Lestari. (2016). "Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 4, Nomor 1.
- Reder, Koniak, dkk (2016). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian." *Journal UPP*.
- Amar, (2016). *Problema haid: Klasifikasi Disminore*: Didapat dari: URL: <http://www.books.google.co.id>. Diakses tanggal 04 Desember 2022.
- Ns Salika (2012.)" *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*." Jakarta, Salemba Medika. Diakses . 04 Desember 2022
- Larasati TA dan Alatas F. (2016). "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja." *Majority* , Volume 5, Nomor 3.
- Pujiastuti, S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Qanita. Diakses 05 Desember 2022
- Widjanarko B. (2012). Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*, Volume 5, Nomor : 50 - 62.
- Wardani dan Suryanti. (2020). "Yoga Sebagai Upaya Penangan Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan". *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Volume 3, Nomor 2. Diakses 05 Desember 2022
- Fatmawati, dkk.(2016.) "Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 4, Nomor 3. Diakses 05 Desember 2022
- Yanti, (2012). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (untuk Mahasiswi Kebidanan)*. Pustaka Rihama : Jakarta Diakses 06 Desember 2022

Pelatihan Kader Posyandu Remaja di Kelurahan Manuaman Kecamatan Atambua Selatan Kabupaten Belu

Maria Isabella Fernandez¹, Heni Hirawati Pranoto², Yovita Kai Buti³, Trivosa B.Mali⁴
^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi Email : fernandezmea@78gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci: Posyandu
Remaja, Kader, Remaja

Keywords: Youth
Posyandu, Cadres,
Youth

Abstract

Youth posyandu is a form of community – based health effort (UKBM) that is managed and oorganized from, by, for and with the community, including youth. In youth posyandu health services that care for adolescents include promotive and preventive efforts. Youth posyandu activities aim to bring access closer to and increase the coverage of health servicesfor adolescents. Teenagers who drop out of school or out of school are a group that is very vulnerable in association and daily life. The method of implementing the activity is by training youth posyandu cadres for teenagers who are willing to become youth posyandu cadres in Manuaman Village, South Atambua District, Belu regency. After the training activities, youth cadres were obtained who would assist in adolescent health services with efforts to improve health, especially efforts – disease prevention and health promotion efforts. The hope is formation of a youth posyandu Manuaman village as a forum for acquiring knowledge and skills as well as self-actualization ain activities to improve the health status of adolescents

Abstrak

Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk upaya kesehatan bersumber masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja. Dalam posyandu remaja pelayanan kesehatan yang peduli remaja mencakup upaya promotif dan preventif. Kegiatan posyandu remaja bertujuan mendekatkan akses dan meningkatkan cakupan layanan kesehatan bagi remaja. Remaja putus sekolah atau luar sekolah merupakan kelompok yang sangat rentan dalam pergaulan dan kehidupan sehari – hari. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara melakukan pelatihan kader posyandu remaja terhadap para remaja yang bersedia menjadi kader posyandu remaja di Kelurahan Manuaman Kecamatan Atambua Selatan Kabupaten Belu. Setelah kegiatan pelatihan didapatkan kader remaja yang akan membantu dalam pelayanan kesehatan remaja dengan upaya – upaya peningkatan kesehatan terutama upaya – upaya pencegahan penyakit dan promosi

kesehatan. Harapannya adalah terbentuknya posyandu remaja di Kelurahan Manuaman sebagai wadah memperoleh pengetahuan dan ketrampilan serta aktualisasi diri dalam kegiatan peningkatan derajat kesehatan remaja.

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok yang unik dengan kebutuhan yang khas, yaitu kebutuhan untuk mengenal identitas/jati dirinya. Dalam memenuhi kebutuhannya tersebut, remaja cenderung untuk menerima tantangan atau coba – coba melakukan sesuatu tanpa didahului pertimbangan matang, yang akhirnya dapat mendorong remaja ke arah perilaku berisiko yang dapat menimbulkan berbagai masalah yang akan mempengaruhinya kesehatannya. Untuk membantu remaja menyelesaikan masalahnya secara bertanggung jawab, diperlukan keberpihakan terhadap remaja.

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan tantangan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Remaja dituntut mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik. Hal ini akan memberikan dampak positif maupun negative. Bagi remaja yang mampu menyelesaikan tugas perkembangan dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya maka akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya disaat remaja tidak mampu beradaptasi dan tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan muncul berbagai masalah pada remaja. Salah satu masalah yang terjadi pada saat ini adalah tingginya pernikahan usia dini pada remaja. Hal ini semakin meningkat di masa pandemic Covid19 (2). Indonesia merupakan negara dengan angka pernikahan remaja tertinggi kedelapan di dunia (3). Tahun 2018 sebanyak 11% (1 dari 9 anak perempuan) dan 1% (1 dari 100 anak laki-laki) menikah sebelum berusia 18 tahun. Selain itu masih ada sebanyak 0.56% anak perempuan menikah sebelum usia 15 tahun. Kondisi ini memberikan berbagai dampak seperti pendarahan selama kehamilan sehingga menyebabkan kematian ibu, bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan usia di bawah 20 tahun juga memiliki risiko meninggal dua kali lipat dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan oleh ibu yang berusia 20-29 tahun.

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan anak.

Posyandu Remaja merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembanguana kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja.

Pelayanan Kesehatan Remaja di Posyandu adalah Pelayanan Kesehatan yang peduli remaja, mencakup upaya promotif dan Preventif melalui Pendidikan Kerampilan Hidup Sehat (PKHS), Kesehatan Reproduksi Remaja, Kesehatan Jiwa dan Pencegahan Penyalahgunaan Napza, Gizi, Aktifitas Fisik, Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Pencegahan Kekerasan pada Remaja.

Berdasarkan survey awal masih ditemukan bahwa remaja usia 10 – 19 tahun yang putus sekolah atau remaja luar sekolah belum mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar, dan juga ditemukan bahwa terdapat remaja luar sekolah yang hamil diluar nikah pada usia remaja sehingga status kesehatan selama masa remaja tidak terpantau secara baik. Permasalahan lainnya yang ditemukan belum adanya posyandu khusus remaja putus sekolah atau remaja luar sekolah yang memberikan informasi kesehatan yang benar dan

tepat kepada remaja putus sekolah terutama remaja putri yang putus sekolah merupakan calon ibu yang akan datang

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode langsung yaitu pelatihan kader remaja posyandu remaja. Diawali dengan Survey awal dan perijinan dilakukan di UPTD Puskesmas Atambua Selatan. Survey dilakukan pada tanggal 05 September 2022 berdasarkan informasi dari bidan koordinator dan bidan di Kelurahan Manuaman bahwa belum ada posyandu remaja di kelurahan. Setelah survey dilakukan, tim bertemu dengan Lurah Manuaman untuk mengkoordinasi tentang kegiatan posyandu remaja.

Kegiatan pelatihan kader diadakan pada hari Selasa 27 September 2022 pukul 16.00 WITA bertempat di Aula Kantor Kelurahan Manuaman dengan peserta adalah para remaja putus sekolah yang berjumlah 6 (enam) remaja. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara memberikan materi kepada peserta serta praktek. Sasaran dalam kegiatan ini para remaja luar sekolah yang sukarela menjadi kader posyandu remaja. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Survey awal lokasi kegiatan
2. Perijinan ke Puskesmas Atambua Selatan dan Kelurahan Manuaman
3. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan
4. Persiapan materi dan perlengkapan kegiatan
5. Pelaksanaan Pelatihan kader posyandu remaja
6. Publikasi Hasil kegiatan

Kegiatan pelatihan kader posyandu bagi remaja putus sekolah diawali dengan melakukan pre test. Peserta pelatihan diberikan lembar pertanyaan tentang pelaksanaan posyandu dan diberikan waktu untuk mengerjakan selama 30 menit. Soal pre test berjumlah 15 nomor. Instrumen yang digunakan dalam pre test adalah pertanyaan pilihan ganda. Setelah pre test selesai dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pelaksanaan posyandu remaja oleh Maria Isabella Fernandez, pada materi ini disampaikan tentang situasi kesehatan anak usia sekolah dan remaja serta ruang lingkup pelayanan kesehatan peduli remaja. Fokus sasaran remaja dalam hal ini adalah remaja luar sekolah serta remaja putri sebagai calon ibu. Materi kedua tentang penerapan sistem 5 meja oleh Yovita Kai Buti, tentang langkah – langkah dalam sistem 5 meja yaitu meja pertama pendaftaran, meja kedua pengukuran TB/BB, LILA dan Lingkar Perut, meja ketiga pengisian kartu tumbuh kembang dan pengisian register, meja ke empat pelayanan kesehatan yang meliputi konseling, HEEADSSS, pemberian tablet tambah darah/vitamin dan rujukan, meja ke lima KIE berupa penyuluhan, pemutaran film, bedah buku, *soft skill*, senam dan praktek pengukuran TB, BB, LILA, Lingkar Perut oleh Trivosa Bau Mali. Kegiatan dilanjutkan dengan bermain peran dalam pelaksanaan kegiatan posyandu, agar para kader remaja dapat mensimulasikan peran - peran dalam kegiatan posyandu serta ketrampilan dalam pelaksanaan kegiatan posyandu bisa diterapkan dengan baik.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dijelaskan tahapan kegiatan yang meliputi:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan kegiatan yang meliputi:

1. Registrasi peserta kader posyandu
2. Kegiatan pelatihan diikuti oleh remaja yang putus sekolah / luar sekolah
3. Persiapan tempat pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan Pelatihan Kader Posyandu Remaja

Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi:

Sambutan dan arahan dari Sekretaris Lurah Kelurahan Manuaman, sekaligus membuka kegiatan pelatihan secara resmi. Dalam sambutannya Sekretaris Lurah Kelurahan Manuaman sangat apresiasi dengan kegiatan ini. Beliau agar para remaja yang akan menjadi kader posyandu dapat mengikuti kegiatan dengan baik sampai selesai.



Gambar 1. Pembukaan dan sambutan oleh Sekretaris Lurah Manuaman

Pre test



Gambar 2. Pre Test bagi peserta pelatihan

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Penyampaian Materi oleh TIM



Gambar 3. Materi oleh Tim



Gambar 3.1. Materi oleh Tim

Praktek Pengukuran Antropometri



Gambar 4. Praktek Antropometri
Dokumentasi Kegiatan



Gambar 4.1. Praktek Antropomet



Tabel 1.1 Tabel hasil Pre Test dan Post Test

	Mean	Median	Minimal	Max
Pre	5,4	5	4	9
Post	8,2	8	6	9

Hasil pre test didapatkan bahwa nilai terendah 4 dan nilai tertingginya adalah 9 sementara nilai rata ratanya adalah 5,4. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang posyandu remaja. Ini di sebabkan belum pernah mendapatkan informasi tentang posyandu remaja.

Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 6 dan nilai tertinggi adalah 9 sedangkan nilai rata – ratanya menjadi 8,2 hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan praktek secara langsung dapat membuat remaja sebagai kader posyandu akan lebih paham dan dapat melakukan kegiatan posyandu yang akan datang.

Pengertian kader yang terdapat pada Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat serta bekerja di tempat-tempat yang berkaitan dengan pemberian pelayanan kesehatan dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan. Kader kesehatan remaja adalah remaja yang dipilih/secara sukarela mengajukan diri untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, serta masyarakat. Yang termasuk dalam kader kesehatan remaja umumnya disingkat KKR, antara lain: Konselor Sebaya, Dokter Kecil, Pendidik Sebaya (*Peer Educator*), Anggota Saka Bhakti Husada, Anggota PMR. Anggota Karang Taruna, Kader Posyandu Remaja, Remaja Masjid, Pemuda Gereja, dan Kader Jumantik.

Dokter Kecil adalah peserta didik yang memenuhi kriteria dan telah terlatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungannya

Konselor Sebaya adalah pendidik sebaya yang secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi untuk memberikan konseling bagi remaja sebayanya

Pendidik Sebaya (*Peer Educator*) adalah remaja yang terlatih secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi, sebagai nara sumber bagi kelompok remaja sebayanya

Anggota Pramuka / Saka Bhakti Husada

Anggota Pramuka (praja Muda Karana) adalah anggota dari organisasi pendidikan non formal yang menyelenggarakan pendidikan kepanduan orang muda yang suka memiliki karya atau sedang berkarya, mnemiliki kemajuan dalm berpikir, disiplin, dan mampu mengatasi masalah

Saka Bhakti Husada: Salah satu jenis satuan karya pramuka yang merupakan wadah kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam bidang kesehatan yang diterapkan pada diri, keluarga, lingkungan dan mengembangkan lapanganpekerjaan di bidang kewirausahaan

Anggota Palang Merah Remaja adalah anggota wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kemanusiaan di bidang kesehatan dan siaga bencana

Anggota Karang Taruna merupakan anggota wadah dari pengembangan generasi muda non partisan, yang tumbuh atas dasar kesedaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk masyarakat khususnya generasi muda di wilayah desa/kelurahan atau komunitas sosial sederajat, yang terutama bergerak di bidang kesejahteraan sosial

Pemuda Masjid, Gereja atau kelompok pemuda keagamaan lainnya merupakan perkumpulan pemuda masjid, gereja atau kelompok pemuda keagamaan lainnya yang melakukan aktivitas sosial dan ibadah di lingkungan tempat ibadah keagamaan

Kader Jumantik Anak Sekolah/Jumantik Cilik adalah anak sekolah dari berbagai jenjang pendidikan dasar dan menengah yang telah dibina dan dilatih sebagai juru pemantau jentik (Jumantik) disekolahnya

Manfaat kader kesehatan usia sekolah dan remaja membantu agar anak usia sekolah dapat:

1. Menolong dirinya sendiri dan orang lain untuk hidup sehat
2. Menjadi promotor/penggerak dan motivator dalam upaya meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar
3. Membantu teman, guru, keluarga dan masyarakat dalam memecahkan permasalahan kesehatan termasuk melakukan rujukan ke pelayanan kesehatan

Kader kesehatan usia sekolah dan remaja bertugas membantu dalam upaya-upaya peningkatan kesehatan terutama upaya pencegahan penyakit dan promosi kesehatan, yang meliputi antara lain:

1. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)
2. Menyebarluaskan informasi kesehatan kepada teman sebaya di lingkungannya
3. Peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan tempat tinggalnya
4. Mengawasi kebersihan lingkungannya
5. Mengingatkan teman sebaya di lingkungannya agar melaksanakan PHBS
6. Membantu petugas kesehatan dalam melakukan penjangkauan kesehatan dan pemeriksaan berkala
7. Membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan teman sebayanya
8. Membantu memfasilitasi teman sebayanya dalam rujukan kesehatan dasar bila diperlukan

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya Posyandu Remaja di Kelurahan Manuaman, Kecamatan Atambua Selatan, Kabupaten Belu.

Kemudian saran untuk petugas kesehatan di puskesmas agar selalu melakukan promosi tentang pentingnya posyandu bagi remaja

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI., (2018). *Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kemenkes RI., (2019). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kemenkes RI., (2010). *Teknik Konseling Kesehatan Remaja Bagi Tenaga Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kemenkes RI., (2007). *Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Pusat Data dan Informasi Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.

Acuyoga untuk Mengurangi Nyeri atau Sakit Kepala

Rini Septianasari¹, Ida Sofiyanti², Ikka Bella Seftiyani³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo riniseptianasari78@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Ikkabella8@gmail.com

Korespondensi Email : Ikkabella8@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci: Nyeri atau Sakit Kepala, Acuyoga, Pengabdian Masyarakat,

Keywords: Process occurs, Acuyoga

Abstract

Process occurs which then produces a fetus (Nurhayati & Dartiwen, 2019). The early phase of pregnancy is called the first trimester which starts from conception to the 12th week of pregnancy. In this phase, there are generally hormonal influences and changes in production, anatomy, and physiology. These changes cause the body to actively make adjustments which cause physical and psychological changes to the. Young pregnant women will feel nauseous, vomiting, dizzy, feverish and weak. Yoga movements accompanied by massage of acupressure points will open the pathways of energy Pregnancy is the result of a mature egg cell meeting spermatozoa from a man so that a fertilization blockages that cause several disease complaints, increase children's brain intelligence, and endurance. Acupressure is part of traditional Chinese medicine and is widely used in Asia. The benefits of acuyoga are reducing anxiety, insomnia, stress and pain or headaches. The purpose of doing this community service is to find out the level of knowledge of pregnant women about acuyoga to reduce pain or headaches. And to find out changes in pregnant women the community service team makes pre test and post test to find out the knowledge of pregnant women before being given counseling and after giving acuyoga to reduce pain or headaches and the results of the pre test were good 2 (29%), enough 3 (43%), and less 2 (28%) of the results This pre-test found that pregnant women still need to improve their knowledge of acuyoga to reduce pain or headaches. After being given counseling and acuyoga exercises, pregnant women can relax and reduce pain or headaches and get good post-test results of 7 (100%).

Abstrak

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin. Fase awal kehamilan disebut trimester pertama yang dimulai dari konsepsi sampai minggu

ke-12 kehamilan. Pada fase ini, umumnya terjadi pengaruh hormonal dan perubahan produksi, anatomi, dan fisiologi. Perubahan-perubahan ini mengakibatkan tubuh secara aktif melakukan penyesuaian yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis ibu. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, pusing, meriang dan lemas. Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. Acupresure adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. Adapun manfaat acuyoga yaitu mengurangi kecemasan, insomnia, stress dan nyeri atau sakit kepala. Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala. Dan untuk mengetahui perubahan terhadap ibu hamil tim pengabdian masyarakat membuat pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah terhadap acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala dan didapatkan hasil pre test baik 2 (29%), cukup 3 (43%), dan kurang 2 (28%) dari hasil pre test ini didapatkan bahwa ibu hamil masih banyak yang perlu ditingkatkan dalam pengetahuan acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala, setelah diberikan penyuluhan dan senam acuyoga ibu hamil dapat rileks dan nyeri atau sakit kepala berkurang dan didapatkan hasil post test baik 7 (100%).

Pendahuluan

Pada awal kehamilan keluhan pusing atau sakit kepala merupakan hal yang normal, biasanya terjadi pada trimester awal hingga ketiga. Sakit kepala merupakan nyeri difus diberbagai bagian kepala yang bervariasi dalam intensitas, sisi dan durasi yang merupakan keluhan neurologis tersering selama kehamilan. Sakit kepala ini secara fisiologis timbul seiring dengan pertumbuhan janin, karena aliran darah pada ibu hamil akan berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat secara tiba – tiba (Ratna, 2009). Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi (Karmilawati, 2013). Keluhan pusing yang dirasakan oleh wanita hamil, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope (pingsan) (Nurhayati, 2018).

Pada ibu hamil dengan pusing akan terjadi gangguan pola istirahat sehingga aliran darah ibu ke bayi terganggu, selain itu ibu akan mengalami stres (depresi) sehingga akan menyebabkan distress janin. Pusing yang terjadi pada kehamilan trimester I dan II adalah keadaan fisiologis, kecuali pusing yang dialami mengarah ke hipertensi, anemia, atau gejala lainnya (Nurhayati, 2018). Kematian ibu merupakan kematian seorang wanita

yang dapat disebabkan pada saat kondisi hamil atau menjelang 42 hari setelah persalinan. Hal ini dapat terjadi akibat suatu kondisi yang berhubungan atau diperberat oleh kehamilannya maupun dalam penatalaksanaan, tetapi bukan termasuk kematian ibu hamil yang diakibatkan karena (Firnanda, 2019).

Latihan yoga secara teratur memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Beberapa gerakan yang terdapat dalam senam yoga mampu memberikan meditasi dan penekanan pernafasan sehingga menimbulkan perasaan tenang pada ibu hamil. Yoga merupakan salah satu olahraga yang mampu meningkatkan energi pada ibu hamil. Latihan yoga juga mampu menghilangkan rasa mual dan nyeri kepala yang biasa dialami oleh ibu hamil. Gerakan-gerakan yoga yang lembut dapat menghilangkan stress dan rasa cemas atau takut melahirkan sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

Acuyoga merupakan kombinasi dari ilmu akupunktur/akupresur dan yoga. Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. Acupressure adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. Acupresure adalah terapi kuno yang mendahului akupunktur, akupresure tidak invasif, berlawanan dengan akupunktur, ia menggunakan tekanan dan bukan jarum suntik. Tekanan yang diaplikasikan pada titik tertentu pada permukaan kulit (acupoints), titik ini sama seperti pada akupunktur. Yoga adalah sesuatu yang berkaitan dengan latihan atau olahraga untuk meningkatkan daya imunitas dalam tubuh (Wong, 2011).

Menurut Mony Suriany, B.Sc, MBA, keuntungan melakukan Acuyoga yang bisa membantu memudahkan persalinan : Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah napas. Melalui gerak tubuh yang disertai teknik pengaturan napas dan pemusatan konsentrasi, fisik anda akan lebih sehat, bugar dan kuat. Emosi ibu akan lebih seimbang. Gerakan ACuyoga yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim, agar bisa menunjang ruang gerak janin di dalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga juga membuat calon ibu lebih rileks, dan kondisi ini baik untuk janin.

Dari latar belakang di atas maka dapat disimpulkan bahwa penulisan masalah dalam artikel ini yaitu :

1. Kurangnya pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan ibu hamil TM I & II terutama pada nyeri atau sakit kepala
2. Kurangnya pengetahuan ibu tentang acuyoga yaitu yoga dan pijat acupresure

Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah “bagaimanakah suatu program dapat dikembangkan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hami TM I & II terutama pada nyeri atau sakit kepala dengan acuyoga.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan penyuluhan dan mempraktekkan Acuyoga pada ibu hamil Trimester I dan II untuk menambah pengetahuan bahwa sakit kepala dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik atau Acuyoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil trimester I dan II sejumlah 7 orang. Kegiatan ini dimulai pada hari sabtu 19 November 2022 pukul 10:00 – 12:00 Wita. Adapun proses kegiatan tahapan yang pertama yaitu mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang Acuyog untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II sebelum dilakukan penyuluhan dan Acuyoga dengan memberikan pre test, setelah pre test selesai dilakukan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan dalam metode ceramah, membagikan leaflet dan demonstrasi pada ibu hamil tentang acuyoga untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II. Setelah Penyuluhan dan

Acuyoga selesai maka masuk ketahap ketiga yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden tentang Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II dengan memberikan post tes tujuannya untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan ibu hamil tentang Acuyoga sebagai upaya untuk mengurangi sakit kepala.

Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah disebarakan kuesioner Pretest dan Posttest yang dibagikan secara langsung dengan jumlah soal sebanyak 10 pernyataan. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat tentang pengetahuan Acuyoga sebagai upaya untuk mengurangi sakit kepala, berikut hasil evaluasi Pre-Test dan Post Test ibu hamil pada saat sebelum dan setelah penyuluhan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Pretest Tingkat Pengetahuan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala, November 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	2	29
	Cukup	3	43
	Kurang	2	28
Total		7	100

Hasil analisis pada saat pretest ditemukan bahwa dari 7 responden, diperoleh bahwa hampir sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang acuyoga untuk mengurangi sakit kepala yaitu sebesar 29% (2 orang). Ditemukan pula 43% (3 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 28% (2 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.



Gambar 1 Ibu Hamil Melakukan Gerakan Yoga

Tabel 2 Posttest Tingkat Pengetahuan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala, November 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	7	100
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
Total		7	100

Hasil analisis saat posttest ditemukan bahwa dari 7 responden, diperoleh bahwa semua responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala setelah dilakukan penyuluhan dan praktek gerakan Acuyoga yaitu sebesar 100% (7 orang). Karena dari proses penyampaian materi dan atusiasme ibu hamil yang mengikuti acuyoga cukup tinggi selain dapat memberikan tambahan pengetahuan serta pengalaman yang berdampak positif untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil TM I& II terutama nyeri atau sakit kepala.

Hal ini sejalan dengan teori (Aprilia dan Setyorini, 2017) gerakan peregangan otot dalam yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti hearth burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki dan sakit kepala.

Cara menangani nyeri atau sakit kepala dengan titik bai hui (ratusan pertemuan; Gv 20) letak nya diatas ubun ubun kepala atau 5 jari jempol dari batas garis rambut depan. Manfaat dilakukan pemijatan pada titik bai hui ini bermanfaat untuk keluhan sakit kepala, pusing, vertigo, dan migran. Cara pemijatan yaitu menggunakan jari jari tangan atau alat pijat untuk melakukan penekanan, pengetukan, dan pengurutan, di area titik ini selama 1-5 menit.

Selain itu, Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik-titik tertentu. Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan (Permatasari, 2019).

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Eka Mery Kurniati, Arisda Candra S, Dan Hadina Eka C, 2020) yang berjudul pengaruh akupresure terhadap pengurangan nyeri kepala pada ibu hamil trimester I di tempat praktek mandiri bidan Muarofah Surabaya, Sampel yang digunakan adalah Ibu hamil Trimester I yang mengalami sakit kepala sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan nyeri sebelum intervensi Sebagian nyeri sedang 16 responden (80%) Sebagian kecil nyeri ringan 4 responden (20%). Nyeri sesudah intervensi Sebagian nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%) dan Sebagian nyeri sedang 1 responden (5%). Jadi dapat disimpulkan dari 20 orang yang menderita sakit kepala, setelah di akupresure rata-rata mengalami penurunan yang dapat mengurangi sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Teknik penanganan non farmakologi antara lain relaksasi, acu yoga, imajinasi terbimbing, akupuntur, akupresure, psikoterapi (sulistioningrum 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari, 2019) yang berjudul pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I, Sampel yang di gunakan adalah 15 ibu hamil trimester I. hasil hasil penelitian menggunakan uji analisis Wilcoxon. Sebagian besar ibu hamil trimester I mempunyai nyeri kepala sedang sebelum dilakukan pijat relaksasi 10 responden (66,7%),

setelah dilakukan pijat relaksasi mempunyai nyeri kepala ringan 11 responden (73,3%). Berdasarkan uji analisis wilcoxon didapatkan Nilai $\rho=0,002$, sehingga dikatakan H_0 diterima karena $\rho < 0,05$ berarti ada pengaruh tingkat nyeri kepala ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi. Tempat penelitian disarankan menambah motivasi ibu hamil untuk menangani sakit kepala secara alami.

Menurut penelitian acu yoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala pada ibu hamil TM I & II di Balikpapan setelah dilakukan praktik acu yoga keluhan nyeri atau sakit kepala berkurang. Sakit kepala yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Agar ibu hamil TM I & II dapat beradaptasi dengan beberapa perubahan ketidaknyamanan ibu hamil TM I & II maka salah satu caranya adalah dengan terapi acu yoga.

Acu yoga adalah kombinasi dari acu pressure dan yoga. Acupresure ini setelah melakukan yoga dan meditasi. Pijatan-pijatan pada titik-titik Pai Hui, Yin Tang, Ting Kung, Tay Yang, Teu Wei, I Fung, I Fung Ce. Masing-masing titik ini dilakukan penekanan, pengetukan dan pijatan yang lembut selama 1-5 menit, sehingga dapat memberikan efek relaksasi yaitu dapat mengurangi keluhan seperti sakit kepala, vertigo, migrain, meningkatkan konsentrasi, mengatur nafsu makan dan minum, melancarkan peredaran darah (Wong, 2011). Oleh karena itu, terapi acupresure dan yoga sangat diperlukan bagi ibu hamil Trimester I & II untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala. Gerakan yoga yang lembut, pernafasan dan pemijatan yang perlahan akan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil TM I & II.

Kesimpulan dan Saran

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester I dan II dan bagaimana penanganannya terutama pada sakit kepala, dimana sakit kepala tidak hanya tergantung masalah pola istirahat tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu mengetahui manfaat Acuyoga dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu hamil dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu untuk dilakukan praktik pijat Acuyoga ntuk mengurangi sakit kepala.

Acuyoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester I dan II terutama nyeri atau sakit kepala dapat dilaksanakan dengan baik melalui beberapa metode alternatif yang dapat diterapkan oleh bidan sebagai bentuk pelayanan kesehatan promotif dan preventif baik di tatanan klinik.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Nyudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Astuti, Maya. (2010). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC: 16.
- Dartiwen, Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Andi
- Firnanda, N. S. N. (2019). *Identifikasi penyakit penyerta pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kartasura*.
- Jayanti,ND,Mayasari,SI.(2019).Pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I.*Jurnal ilmiah media husada*.8(2) 71-76.
- Mayla Khayra Al ‘Amali,dkk.(2018).Acupresure and aromatic ginger herb for a migraine.*Journal of Vacationl health studies* 02 (2018): 80-85.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Mery Kurniyati Eka, dkk. (2020). Pengaruh akupresure terhadap pengurangan nyeri kepala pada ibu hamil trimester I di tempat praktek mandiri bidan Muarofah Surabaya. *Jurnal ilmu Kesehatan V (2020): 11-15.*

Nurhayati yati, Dartiwen, (2019)” Asuhan kebidanan Pada Kehamilan” Yogyakarta: Andi

Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH. Vol 2 (1): 33-42*

Wong, Ferry. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresure dan Yoga*. Penebar Plus. Jakarta.

Studi Literature
Penyebab Anemia pada Ibu Hamil Trimester III

Yuli Nur Asiyah¹, Hapsari Windayanti², Asraria Arsfandi³, Hartini⁴, Intan Permata Sari⁵, Siti Aisyah⁶

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulinuraisyah29@gmail.com*

²*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, arsfandiasraria@gmail.com*

⁴*Kebidanan Program, Universitas Ngudi Waluyo, karimhartini8@gmail.com*

⁵*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
intanpermatasarii938@gmail.com*

⁶*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sitiaisyaguwij@gmail.com*

Korespondensi Email : yulinuraisyah29@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci: *Penyebab,
Anemia, Ibu Hamil*

Keywords: *Anemia in
Pregnancy*

Abstract

Based on WHO, anemia in pregnancy is established when the hemoglobin (Hb) level is <11 g/dL. Meanwhile, the Center for Disease Control and Prevention defines anemia as a condition with Hb levels <11 g/dL in the first and third trimesters, Hb <10.5 g/dL in the second trimester, and <10 g/dL in postpartum. Anemia causes an increased risk of complications during pregnancy, childbirth and puerperium, a third of cases of anemia in pregnancy occur in the 3rd trimester. If the concentration of hemoglobin (HB) in the 3rd trimester of pregnancy reaches below 11 mg/dl, the pregnant woman is said to be suffering from anemia. Anemia in pregnancy can be complications that have an impact on increasing maternal and perinatal morbidity and mortality. This literature study is to determine the factors that cause anemia in pregnancy. Searching for articles using Google Scholar and Pubmed with the keywords anemia in pregnant women found 6 journals. Hasil dari analisa studi literatur enam artikel didapatkan faktor penyebab terjadinya anemia, hipertiroid, vitamin D, pendidikan, sosial ekonomi, status gizi, paritas dan kepatuhan tablet fe.

Abstrak

Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan center of disease control and prevention mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL para trimester pertama dan ketiga, Hb <10,5 g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan. Anemia menyebabkan peningkatan resiko komplikasi pada saat kehamilan, persalinan, dan nifas sepertiga kasus anemia pada kehamilan terjadi pada trimester 3. Apabila konsentrasi hemoglobin (HB) dalam kehamilan trimester 3 mencapai di bawah 11 mg/dl maka ibu hamil tersebut

dikatakan menderita anemia. Anemia dalam kehamilan dapat komplikasi-komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal maupun perinatal. Studi literatur ini untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya anemia pada kehamilan. Penelusuran artikel menggunakan google scholar dan Pubmed dengan kata kunci anemia ibu hamil di dapatkan 6 jurnal. Hasil dari analisa studi literatur enam artikel didapatkan faktor penyebab terjadinya anemia, hipertiroid, vitamin D, pendidikan, sosial ekonomi, status gizi, paritas dan kepatuhan tablet fe.

Pendahuluan

Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan center of disease control and prevention mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL para trimester pertama dan ketiga, Hb <10,5 g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan (Kemenkes.2010) Kemenkes RI (2020), melaporkan bahwa menurut laporan Riskesdas 2018 sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu 37,1%.

Anemia pada ibu hamil adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dibawah nilai batas normal (11 gr/dL), akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen kesekitar tubuh. Anemia merupakan indikator gizi buruk dan kesehatan yang buruk. Anemia pada Ibu hamil sangat terkait dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi, termasuk resiko keguguran, lahir mati, prematuritas, dan berat bayi lahir rendah (WHO, 2014).

Anemia menyebabkan peningkatan resiko komplikasi pada saat kehamilan, persalinan, dan nifas sepertiga kasus anemia pada kehamilan terjadi pada trimester 3. Apabila konsentrasi hemoglobin (HB) dalam kehamilan trimester 3 mencapai di bawah 11 mg/dl maka ibu hamil tersebut dikatakan menderita anemia. Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan komplikasi-komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal maupun perinatal. Seorang ibu hamil yang menderita anemia memiliki resiko menderita atonia uteri akibat gangguan kontratilitas iterus yang diakibatkan gangguan transportasi oksigen sehingga terjadi disfungsi enzim di tingkat jaringan dan selular, sehingga bisa terjadi gangguan kontraksi uterus sehingga dapat menyebabkan pendarahan pasca bersalin. Selain itu dampak ibu hamil yang menderita anemia dapat menyebabkan abortus, persalinan premature, perdarahan antepartum, rentan terserang infeksi, gangguan his baik primeer maupun sekunder, retensio plasenta, luka persalinan, dan sukar sembuh, sepsis puerperalis dan gangguan involusi uteri. Sedangkan dampak anemia dalam kehamilan pada janin dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam Rahim, berat badan lahir rendah (BBLR), asfiksia neonatal, kelainan kongenital, anemia pada janin hingga kematian janin pada rahim, (Aryanto E, dkk, 2021).

Metode

Pencarian artikel menggunakan data best *PubMed* dan *google scholar* dengan kata kunci penyebab anemia, ibu hamil. Pencarian artikel keseluruhan di dapatkan 26 artikel dimana 18 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi syarat kriteria inklusi dan termaksud pada kriteria eksklusi. Selanjutnya diperoleh 5 artikel untuk dimasukkan dalam literatur review diantaranya 2 artikel di dapatkan dari *PubMed* dan 3 artikel dari *Google Scholar*.

Kriteria Inklusi: (a) Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, (b) Artikel yang digunakan dengan tahun terbit antara tahun 2016-2022, (c) Artikel yang digunakan free full text dan format PDF.

Kriteria Eksklusi: (a) Artikel berupa skripsi atau thesis, (b) artikel menggunakan bahasa lain selain bahasa Inggris dan Indonesia, (c) Artikel memiliki tahun terbit dibawah tahun 2016, (d) Artikel tidak bisa diakses secara bebas

Hasil

Tabel 1.1

No.	Peneliti dan tahun	Judul	Responden	Metode	Analisis Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Yang yang, Yuanyuan Hou, Huiru Wang, Xiaotong Gao, Xichang Wang, Jiashu Li, Weiping Teng and Zhongyan Shan. Tahun: 2020	<i>Maternal Thyroid Dysfunction And Gestational Anemia Risk: Meta-Analysis And New Data</i>	Responden 198 ibu hamil berusia 23-45 tahun dari Februari 2016-2019 diklinik endokrinologi Rumah Sakit Afiliasi Pertama Universitas Kedokteran China.	Meta-Analysis , kami mencari studi di database PubMed, Embase, MEDLINE, dan <i>Cochrane</i> per November 2019, dan melakukan studi prospektif di mana peserta menjalani fungsi tiroid dan tes darah rutin selama kehamilan.	Analisi peneliti menggunakan metode statistik <i>Mantel-Haenszel</i> ditentukan dengan uji- Z . P <0,05 dianggap signifikan.	Meta-analisis menunjukkan bahwa kehamilan dengan hipotiroidisme terbuka [OH; odds ratio (OR) = 3.74, 95% confidence interval (CI): 1.95–7.15] atau antibodi tiroid peroksidase (TPOAb)-positif (OR = 1.97, 95%CI: 1.19–3.26) memiliki peningkatan risiko anemia, tetapi hasil serupa tidak ditemukan pada kehamilan dengan hipotiroidisme subklinis (SCH) dan hipertiroidisme. Dalam studi prospektif dari data baru kami, kelompok hipotiroid mengalami penurunan hemoglobin (Hb) yang signifikan (P = 0,048) dan peningkatan risiko anemia (OR = 6,384, 95% CI: 2,498–16,311) selama paruh kedua kehamilan. Dari paruh pertama hingga kedua kehamilan, penurunan longitudinal kadar Hb, eritrosit (RBC), dan hematokrit (Hct) meningkat secara signifikan pada kelompok hipotiroid. Meta analisis dalam tinjauan sistematis: 11 <i>studi kohort</i> , 3 <i>studi kasus-kontrol</i> , dan 3 <i>studi cross-sectional</i> . Untuk meta-analisis, 8 studi dengan total 6530 wanita dimasukkan. Ada 61% peningkatan kemungkinan anemia pada wanita hamil dengan kekurangan vitamin D (OR = 1,61; 95%
2.	Michele S Lima, Marco Pereira, Caroline T Castro, Djanolson B Santos Tahun. 2021	<i>Vitamin D Deficiency And Anemia In Pregnant Women: A Systematic Review And Meta-Analysis</i>	Responden yang digunakan dalam penelitian ini 8 studi dengan total 6530 wanita ibu hamil.	Sistematis : 11 <i>studi khort</i> , 3 <i>studi kasus-kontrol</i> , dan 3 <i>studi cross sectional</i> .	Analisis peneliti menggunakan metode statistic.	Meta analisis dalam tinjauan sistematis: 11 <i>studi kohort</i> , 3 <i>studi kasus-kontrol</i> , dan 3 <i>studi cross-sectional</i> . Untuk meta-analisis, 8 studi dengan total 6530 wanita dimasukkan. Ada 61% peningkatan kemungkinan anemia pada wanita hamil dengan kekurangan vitamin D (OR = 1,61; 95%

No.	Peneliti dan tahun	Judul	Responden	Metode	Analisis Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Ana Mariza Tahun. 2016	<i>Hubungan Pendidikan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Bps T Yohan Way Halim Bandar Lampung Tahun 2015.</i>	Responden yang digunakan oleh peneliti berjumlah 30 orang.	Peneliti menggunakan metode analitik dengan <i>cross sectional</i> .	Analisis peneliti menggunakan <i>accidental sampling</i> .	CI, 1,41-1,83; I2 = 48%). Terdapat Hubungan Pendidikan Dengan Anemia Ibu Hamil dengan P-Value 0,026<0,05. Terdapat Hubungan sosial ekonomi Dengan Anemia Ibu Hamil dengan P-Value 0,011 < 0,05.
4.	Sukmawati, Lilis Mamuroh Furkon Nurhakim Tahun. 2019	<i>Hububungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas haurpangung</i>	Sampel yang digunakan sebanyak 80 orang ibu hamil trimester III	Metode dalam penelitian ini korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Haurpangung pada bulan Juli sampai September 2018 yang berjumlah 251 orang dengan sampel berjumlah 70 orang. Analisa data yang digunakan univariat dengan distribusi frekuensi, bivariat dengan menggunakan uji statistik <i>Chi-Square</i>	Analisa data yang digunakan univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian ibu hamil dan paritas, sedangkan analisa data bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji kai kuadrat atau Chi Square (dilambangkan dengan " χ^2 " dari huruf Yunani " <i>Chi</i> " dilafalkan " <i>Kai</i> ") digunakan untuk menguji dua kelompok data baik variabel independen maupun dependennya berbentuk kategorik atau dapat juga dikatakan sebagai uji proporsi untuk dua peristiwa atau lebih, sehingga datanya bersifat diskrit. Misalnya ingin mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu (baik atau kurang) dengan kejadian anemia (ya atau tidak).	Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pada ibu yang mempunyai paritas rendah sebagian kecil (30.2%) mengalami anemia, sedangkan pada ibu hamil yang mempunyai paritas tinggi sebagian besar (63%) mengalami anemia. Dari hasil uji statistik di peroleh p P value 0,012 (< 0,05) yang berarti hipotesis nol ditolak yang berarti ada hubungan antara paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil

No.	Peneliti dan tahun	Judul	Responden	Metode	Analisis Penelitian	Hasil Penelitian
5.	Diah mutiarasari 2019. Tahun 2022	<i>Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil Di puskesmas tinggede</i>	Populasi penelitian Adalah 151 Orang, dengan Besar Sampel sebanyak 61 orang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi	Penelitian Ini Merupakan Studi Analitik Dengan menggunakan metode <i>Cross Sectional</i> , Yang mana Peneliti Melakukan Pengukuran variabel Bebas Dan Variabel terikat Pada satu saat Tertentu Secara Bersamaan.	Hasil Penelitian ini menggunakan analisis data Univariat dan bivariat dengan <i>Chi square</i> Serta Koefisien determinan	Hasil penelitian ini dengan uji <i>Chi Square</i> Menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Status gizi dengan kejadian anemia dengan P-Value (0.012<0.05), dengan or sebesar 6.500 Dengan 95% ci pada 1.316-32.097 dan Nila <i>contingency coefficient</i> 0,306 yakni dapat diartikan bahwa status gizi memberikan kontribusi Sebesar 30.6% dalam mempengaruhi terjadinya kejadian anemia.

Berdasarkan dari sepuluh artikel yang telah didapatkan bahwa penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil putri yaitu:

Hipertyroid

Hasil dari penelitian Yang Yang dkk, 2020 Bahwa hipertiroid memiliki pengaruh anemia pada kehamilan. Bahwa kadar Hb menurun secara signifikan. Kan pada wanita hamil hipotiroid, dan secara tepat menunjukkan bahwa hipotiroidisme merupakan faktor risiko independen untuk anemia pada paruh kedua kehamilan. Hipertiroid adalah kelainan patologis dimana hormon tiroid disintesis dan disekresikan secara berlebihan oleh kelenjar tiroid. Produksi hormon tiroid yang tinggi menyebabkan kadar hormon tiroid tinggi dalam aliran darah, disebut tiroksikosis (Farwell et al., 2018).

Penyebab hipertiroid utama di daerah cukup iodium adalah penyakit *Grave's* yang disebabkan berbagai faktor, antara lain gangguan sistem imun dan terjadinya autoantibodi yang merangsang sel-sel folikel tiroid untuk mengikat reseptor TSH sehingga kadar TSH rendah (Hall, 2016).

Menurut peneliti Riska Epina Hayu, 2014. Jika kadar rendah TSH pada kehamilan anemia dapat mengakibatkan kelenjar tiroid terlalu aktif atau menghasilkan hormon-hormon tiroid berlebihan yang beredar di dalam darah sehingga terjadi hipertiroid pada ibu hamil yang dapat berdampak buruk terhadap janin salah satunya adalah terjadinya bayi berat lahir rendah (BBLR).

Vitamin D

Hasil study analisis sistematik review dan meta analisis Mechele S dkk, 2022. Bahwa vitamin D dapat menjadi faktor risiko anemia pada ibu hamil. Vitamin D pertama kali dikarakteristikan pada abad 20 dan sekarang dikenal sebagai prohormon. Terdapat dua bentuk utama dari vitamin D, yaitu vitamin D2 (*ergokalsiferol*) dan vitamin D3 (*kolekalsiferol*). Kecenderungan konsentrasi 25(OH)D berkorelasi positif dengan CPR dan LBR. Wanita yang lebih muda (usia: $p < 0,001$ baik pada CPR dan LBR) dengan infertilitas primer (tipe infertilitas: $p = 0,004$ pada LBR) lebih cenderung mendapatkan hasil kehamilan yang lebih baik di bawah tahap konsentrasi 25(OH)D yang sama. Seperti yang ditunjukkan pada plot peta panas, CPR, dan LBR meningkat secara signifikan untuk konsentrasi 25(OH)D di atas 30,00 ng/ml dan wanita berusia kurang dari 30 tahun.

Vitamin D merupakan vitamin yang dibutuhkan untuk berbagai proses metabolisme di dalam tubuh dan bersifat larut dalam lemak dan diproduksi oleh kulit manusia dengan energi yang diperoleh dari sinar ultraviolet, asupan makanan, atau suplemen vitamin D. Salah satu penentu status vitamin D yaitu asupan diet, seperti konsumsi sumber vitamin D alami seperti minyak hati ikan, ikan berlemak, kuning telur, makanan yang di fortifikasi dan suplemen. Pada inklusi saat trimester pertama, kadar serum vitamin D maternal berkisar dari 8 ng/mL hingga 43,6 ng/mL. Sekitar 195 wanita (96,05%) memiliki hipovitaminosis D (<30 ng/mL), yang mana 152 (75%) memiliki defisiensi dan 43 (21%) memiliki kadar vitamin D yang kurang. Wanita dengan vitamin D yang kurang memiliki proporsi tertinggi untuk anemia, yang dapat mengindikasikan bahwa anemia memiliki hubungan dengan kadar vitamin D lebih kuat dibanding faktor lain. Wanita dengan kadar vitamin D normal memiliki proporsi tertinggi untuk kadar ferritin rendah (<30 ng/mL). Hal ini dapat terjadi karena sedikitnya jumlah subjek yang memiliki kadar vitamin D normal (8 orang) dibandingkan kelompok lain, sehingga penelitian lain (case control) mungkin diperlukan untuk menemukan asosiasinya

Pendidikan

Hasil dari penelitian Ana Mariza, 2016 bahwa Terdapat Hubungan Pendidikan Dengan Anemia Ibu Hamil dengan $P\text{-value } 0,026 < 0,05$. Terdapat Hubungan sosial ekonomi Dengan Anemia Ibu Hamil dengan $P\text{-value } 0,011 < 0,05$. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Tingkat rendahnya pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengertian tentang zat besi (Fe) serta kesadarannya terhadap konsumsi tablet (Fe) untuk ibu hamil. Keadaan defisiensi besi ibu hamil sangat ditentukan oleh banyak faktor antara lain tingkat pendidikan ibu hamil. Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah akan mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi (Fe) menjadi terbatas dan berdampak pada terjadinya defisiensi besi. (Elisabeth, 2013).

Pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam informasi gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan (lama sekolah) seseorang, semakin mudah menerima hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Oleh karena itu tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang eksponensial terhadap status gizi dan kesehatan. (Fifi, 2012).

Sosial Ekonomi

Hasil Hasil dari penelitian Ana Mariza, 2016 bahwa, terdapat Hubungan sosial ekonomi Dengan Anemia Ibu Hamil dengan $P\text{-Value } 0,011 < 0,05$. Tingkat sosial ekonomi terbukti sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Pada ibu hamil dengan tingkat sosial ibu hamil yang baik otomatis akan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologi yang baik pula. Status gizi pun akan meningkat karena nutrisi yang didapatkan berkualitas, selain itu ibu tidak akan terbebani secara psikologis mengenai biaya persalinan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari setelah bayinya lahir. (Marni, 2011).

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa dari 80 responden, 81,2% di antaranya tidak berisiko anemia, dan 18,8% ibu hamil berisiko anemia. Pada variabel status gizi didapatkan hasil bahwa 85,0% ibu hamil berisiko anemia, dan 15,0% ibu hamil tidak berisiko anemia. Pada variabel paritas diketahui sebanyak 73 orang (91,2%) ibu hamil berisiko anemia, dan 7 orang (8,8%) ibu hamil tidak berisiko anemia. Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III ($p\text{-value } 0,002 < 0,005$). Nilai Odds Ratio menunjukkan bahwa status gizi ibu hamil trimester III berisiko 8,2 kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan status gizi yang tidak berisiko anemia.

Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan status gizi ibu memiliki hubungan sebab akibat dengan kejadian anemia pada ibu hamil. (Safrini D, dkk. 2019).

Penelitian ini sesuai dengan teori Ismaini (2016) menyatakan bahwa hubungan status gizi berpengaruh terhadap kejadian anemia. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient dan merupakan kebutuhan pokok untuk ibu hamil. Selain itu, seiring bertambahnya umur kehamilan secara fisiologis ibu yang akan mendekati masa melahirkan akan cenderung mengalami stres yang berdampak kurang nafsu makan sehingga asupan gizi kurang yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Ibu hamil pada umur kehamilan trimester III hampir tiga kali lipat cenderung mengalami anemia dibandingkan pada trimester II. Anemia pada trimester III bisa disebabkan karena meningkatnya kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan janin dan berbagi zat besi dalam darah ke janin yang akan mengurangi cadangan zat besi ibu. Astuti K, dkk. 2018.

Paritas

Berdasarkan hasil uji statistik univariat pada karakteristik menunjukkan jumlah responden dengan umur tidak berisiko (20-30 tahun) 4 kali lipat lebih banyak daripada umur berisiko (< 20/> 35 tahun). Paritas sedikit (1-3 kali) hampir 5 kali lebih banyak daripada paritas banyak (> 3 kali) dengan jarak kehamilan sebagian besar adalah jauh (> 2 tahun) daripada dekat (< 2 tahun). Hal ini akan semakin diperparah jika memiliki paritas banyak dan jarak kehamilan dekat. Hasil penelitian menunjukkan masih ada sebagian besar responden yang anemia mempunyai paritas banyak (> 3 kali) (90,5%) dengan jarak kehamilan yang dekat (91,7%). Wanita yang sering hamil dan melahirkan cenderung untuk mengalami anemia (Dirjen Kesmas Kemenkes, 2016).

Menurut buku 1 Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti, dikatakan ibu dengan paritas > 3 mempunyai risiko 8–9 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan ibu dengan paritas < 3 (Irianti B, et al, 2015), sementara teori lain mengatakan bahwa, kehamilan dengan jarak yang terlalu dekat merupakan salah satu faktor risiko ibu hamil mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena menipisnya cadangan zat besi dalam tubuh ibu hamil untuk kehamilan selanjutnya (Proverawati A, 2011).

Hasil penelitian (Herlina, 2013) menyatakan paritas merupakan salah satu faktor penting dalam kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan paritas tinggi mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan paritas rendah. Adanya kecenderungan bahwa semakin banyak jumlah kelahiran (paritas), maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia.

Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe

Hasil dari penelitian Naumi Hutabarat Isabela, 2021, Bahwa ada hubungan antara kepatuhan anemia pada ibu hamil dengan $p\text{-value}=0,028$. Pengertian anemia secara umum adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astriana, 2017).

Manfaat suplementasi besi (Fe) sering dihambat oleh kepatuhan dalam meminum tablet Fe. Kepatuhan dalam minum tablet Fe merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi besi (Fe) selain penyediaan tablet Fe dan sistem distribusinya (Budiarni dan Subagio, 2012) (minum tablet Fe yang telah diberikan 1 kali sehari).

Kepatuhan merupakan suatu tingkat perilaku pasien yang tertuju pada instruksi atau petunjuk yang diberikan dalam bentuk terapi apapun yang ditentukan, seperti diet, latihan, pengobatan, maupun menepati janji pertemuan dengan dokter (Stanley, 2007). Kepatuhan diartikan sebagai suatu bentuk perilaku individu. Perilaku merupakan suatu

kegiatan atau aktifitas manusia, baik dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Dimana perilaku terdiri dari persepsi (*perception*), respon terpimpin (*guided respon*), mekanisme (*mechanisme*), adaptasi (*adaptation*) (Notoatmodjo, 2015).

Menurut penelitian Wini Hadiyani, Viena Yunidha, 2019. Kekurangan zat besi pada wanita hamil merupakan penyebab kejadian morbiditas dan mortalitas ibu pada waktu hamil dan pada waktu melahirkan atau nifas sebagai akibat komplikasi kehamilan. Kekurangan zat besi yang disebabkan anemia menyebabkan terganggunya pertumbuhan sel-sel tubuh termasuk sel-sel otak, sehingga dapat mengakibatkan perdarahan sebelum dan selama persalinan, lahir premature, berat badan lahir rendah, keguguran pada ibu hamil, yang paling buruk adalah menyebabkan kematian pada ibu dan janinnya. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil dengan anemia tidak mampu memenuhi kebutuhan oksigen pada janinnya secara optimal sehingga beresiko terjadinya gangguan kematangan organ-organ tubuh janin. Perdarahan saat melahirkan pada keadaan anemia sangat beresiko mudahnya terjadi shock hipovolemia dan resiko kematian akan lebih besar. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa kadar hemoglobin rendah dapat menyebabkan berbagai gangguan bagi ibu hamil dan janinnya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil Analisa studi literatur diatas dari 5 jurnal yang penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil trimester III yaitu hipertyroid, vitamein D, pendidikan, social ekonomi, paritas dan kepatuhan tablet FE. Anemia bukan hanya berdampak pada ibu, melainkan juga pada bayi yang dilahirkan. Bayi yang dilahirkan kemungkinan besar mempunyai cadangan zat besi yang sedikit atau bahkan tidak mempunyai persediaan sama sekali, sehingga akan mengakibatkan anemia pada bayi yang dilahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angkat kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah. Diharapkan pada ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan uji tyroid dan konsumsi vitamin D yang cukup untuk mencegah enemia pada kehamilan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisa dari sepuluh artikel yang sudah di dapatkan penyebab anemia yang terjadi pada remaja yaitu status gizi, pengetahuan, kepatuhan meminum tablet FE, pola mentruarsi, karies gigi, psyco-sosial, malaria dan tyroid. Selain itu anemia apabila tidak tertangani dapat menyebabkan penurunan imunitas, gangguan konsentrasi penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas, memperbesar resiko kematian saat melahirkam serta menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur dan berat badan bayi cenderung rendah.

Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode yang lebih baik lagi, menggunakan jurnal yang banyak bisa dan mengunakan jurnal internasional, akan lebih baik menggunakan jurnal sinta.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Astuti D, Kulsum U. Pola makan dan umur kehamilan trimester III dengan anemia pada ibu hamil. Indones J Kebidanan. 2018.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Aryanto, E., Sugiarto, A. D., Darmawan, P. H., & Pande, N. P. Y. A. (2021).
- Bunyanis, Fitriana. (2016). Gambaran Karakteristik Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*,
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2017). Laporan Kinerja Dirjen Kesehatan Masyarakat Tahun 2016.
- Diah Mutiarasari, Hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas haurpanggung 2022
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/12901>
- Farwell AP, Prescott JD, Klopper J, Papaleontiou M, Leung AM, Goldfarb M. 2018. Hyperthyroidism. *Clinical Thyroidology for the Public – American Thyroid Association*,
- Hall JE. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.; 2016.
- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan.
- Gil, Á., Plaza-Diaz, J. and Mesa, M. D. (2018) ‘Vitamin D: Classic and Novel Actions’, *Annals of*.
- Elisabeth, Lalita. 2013. Asuhan Kebidanan kehamilan. In Media.
- Fifi. M. Liow, Nova. H. Kapantaw. Nancy Malonda. Hubungan Antara Status Ekonomi dengan Anemia Ibu Hamil di Desa Sapa Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. 2012.
- Marni. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal. Yogyakarta.
- Michele S Lima, Marcos Pereira, Caroline T Castro, Djanilson B Santos, Kekurangan vitamin D dan anemia pada wanita hamil: tinjauan sistematis dan meta-analisis, *Ulasan Nutrisi* , Volume 80, Edisi 3, Maret 2022, Halaman 428–438, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab114>
- Mariza, A. (2016). Hubungan pendidikan dan sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di BPS T Yohan Way Halim Bandar Lampung tahun 2015.
- Notoadmodjo, S. (2014) ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati A (2011). Anemia dan anemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syarfaini, Alam S, Aeni S, Habibi, Noviani NA. Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Jurnal Al Sihah Public Health Science*. 2019.
- Sukmawati, hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas haurpanggung 2019 <https://www.researchgate.net/scientific-contributions/Sukmawati-Sukmawati-2164134470>

- Yang, Y., Hou, Y., Wang, H., Gao, X., Wang, X., Li, J., Teng, W., & Shan, Z. (2020). Maternal Thyroid Dysfunction and Gestational Anemia Risk: Meta-Analysis and New Data. *Frontiers in endocrinology*, 11, 201. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00201>
- Yu, Z., Sun, Y., Wang, P., Hu, Y., Zhou, Y., Xie, J., Lu, Z., Xu, L., Zhao, J., & Chi, H. (2022). Does vitamin D level associate with pregnancy outcomes in Chinese women undergoing in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection-embryo transfer? A retrospective cohort study. *The journal of obstetrics and gynaecology research*, 10.1111/jog.15521. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jog.15521>
- World Health Organization. (2014). Maternal Mortality. WHO. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
- Hosseini-Nezhad A and Holick MF, (2013). Vitamin D for Health: A Global Perspective. *Mayo Clinic Proceedings*,
- Kaushal, M., & Magon, N. (2013). Vitamin D in pregnancy: A metabolic outlook. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 17(1), 76–82. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.107862>

Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah

Kusuma Intan Setianing Fifit¹, Ida Sofiyanti², Vivin Mustika³, Cinta Nashita⁴, Diens Nanda Ela Permana⁵, Fathul Mujahidah⁶, Tesa Dwiputri Rahmadhani⁷

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kusumaintan841@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vivinmw21@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cintanashita07@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diensnanda5@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fathulmujahidah@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dwiputritesa15@gmail.com

Korespondensi Email : diensnanda5@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci: Gizi,
Prakonsepsi,
Pengetahuan, Sikap,
Pranikah

Keywords: Women,
Nutrition

Abstract

Women of Reproductive Age (WUS) are women who are in the age period between 15-49 years. Premarital women who are part of the WUS group need to prepare adequate nutrition for their bodies, because as prospective mothers, optimal nutrition for premarital women will affect the growth and development of the fetus, the health condition of the babies born and safety during the delivery process. The pre-marital period can be associated with the pre-conception period, because after marriage women will immediately undergo the conception process. The preconception period is the period before pregnancy. The importance of maintaining adequate nutrition for premarital women before pregnancy is because good nutrition will support the optimal function of the reproductive organs, such as the smooth process of egg maturation, the production of good quality egg cells, and the perfect fertilization process. Good nutrition can also play an important role in providing nutritional reserves for the growth and development of the fetus. For expectant mothers, adequate and balanced nutrition will affect overall health conditions during conception and pregnancy and will be able to break the chain of malnutrition problems during pregnancy. Knowledge of nutrition plays an important role in fulfilling one's nutritional adequacy. The level of knowledge will encourage someone to have optimal abilities in the form of knowledge and attitudes. Lack of knowledge about nutrition influence someone in understanding the concepts and principles as well as information related to nutrition. Efforts to increase knowledge can be done by providing nutrition education. Nutrition education encourages a person in the form of knowledge and changes in attitude. The purpose of this literature review is to assess the knowledge and attitudes

of pre-marital women before and after being given preconception nutrition counseling. The research method used in this study is a literature review. Article searches were carried out on Google Scholar and Pubmed with the keywords preconception nutrition and knowledge for premarital women. The selected articles are articles in Indonesian and English which were published from 2018 to 2022 in five journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that the role of preconception nutritional counseling in this study significantly increased the sample's knowledge. The results showed that there were differences before and after the intervention. The results of the analysis showed that there was an increase in the average value of the sample's knowledge before and after being given counseling.

Abstrak

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna. Gizi yang baik juga dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh-kembang janin. Bagi calon ibu, gizi yang cukup dan seimbang akan memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh pada masa konsepsi dan kehamilan serta akan dapat memutuskan mata rantai masalah kekurangan gizi pada masa kehamilan. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi mendorong

seseorang berupa pengetahuan, dan perubahan sikap. Tujuan literatur review ini adalah untuk menilai pengetahuan dan sikap wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi prakonsepsi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci gizi prakonsepsi dan pengetahuan untuk wanita pranikah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2022 sebanyak lima jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan pengetahuan sampel, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis menunjukkan, terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling.

Pendahuluan

Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. Status gizi WUS atau wanita pranikah selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Prasyarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat (Susilowati dkk.2016).

Kementeria Kesehatan RI (2010) mendefinisikan bahwa Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan (Paratmanitya dkk. 2012).

Kecukupan gizi selama periode prakonsepsi penting untuk menjaga kondisigizi tubuh sehingga dapat menunjang fungsi alat reproduksi secara optimal dan dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh kembang janin. Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Banyaknya permasalahan yang muncul pada ibu dan bayi menunjukkan pentingnya pemahaman pengetahuan tentang kehamilan untuk wanita yang akan mengalami periode kehamilan setelah menikah. Kesadaran tentang pentingnya gizi prakonsepsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi berikutnya perlu ditumbuhkan. Pemberian intervensi berupa pendidikan gizi dan promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku yang menuju kearah untuk mengurangi risiko masalah kesehatan. Kurang energi kronik (KEK) masih merupakan masalah gizi utama yang sering menimpa WUS. Seseorang dapat dikatakan KEK apabila hasil dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dibawah 23,5 cm. Prevalensi KEK pada WUS di Indonesia menurut Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) tahun 2016

menunjukkan angka sebesar 20,97%. Dampak dari wanita pranikah yang menderita KEK antara lain dapat mengakibatkan terjadinya anemia, kematian pada ibu pada saat melahirkan, kematian janin, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, lahir cacat hingga kematian pada bayi (Stephanie dkk. 2016).

Di Jawa Tengah pada tahun 2018 dari data kematian ibu didapatkan hasil sebesar 57, 24 % kematian maternal terjadi pada waktu nifas, 25, 42 % pada waktu hamil, dan sebesar 17,38 % pada waktu persalinan sedangkan data AKB sebesar 8,37/1.000 KH (Dinkes Prof Jateng, 2018). Menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa bayi yang dikatakan BBLR adalah bayi yang terlahir dengan berat kurang dari 2500 gram (WHO, 2014). Di Indonesia sendiri prevalensi BBLR pada tahun 2018 mencapai 6,2% mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu 2013 sebanyak 5,7% (Risikesdas, 2018).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi wanita pranikah sebelum kehamilan Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah umur, pendidikan, dan status gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit saat hamil, kondisi psikologis dan asupan pangan (Badriah dan Fauziyah 2012).

Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi (Siwi, 2009). Pendidikan gizi merupakan suatu proses berkelanjutan dalam menambah pengetahuan individu tentang gizi, dengan tujuan untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait makanan dan gizi (Supariasa, 2012).

Dalam pendidikan gizi terdapat berbagai macam metode antara lain metode ceramah dan audio visual. Pendidikan gizi metode ceramah merupakan cara yang digunakan untuk menyampaikan pesan terkait gizi secara lisan. Pendidikan gizi metode audio visual adalah cara penyampaian materi atau pesan terkait gizi dengan menggunakan teknologi dalam bentuk suara dan gambar, sehingga penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran. Metode ceramah sangat umum digunakan tetapi memiliki kelemahan yaitu komunikasi satu arah lebih dominan dan peserta cenderung pasif, sehingga membuat proses pendidikan gizi menjadi monoton dan menimbulkan kebosanan (Maduretno, Wirawan & Setijowati, 2015). Di sisi lain, metode audio visual merupakan metode yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya, sehingga penerima pesan dapat memahami secara utuh dan lebih bermakna (Supariasa, 2012).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti yaitu pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci gizi prakonsepsi dan pranikah. Hasil penyaringan terhadap judul, abstrak dan full text dengan kata kunci “konseling gizi, prakonsepsi, pranikah” didapatkan bahwa ada 28 original artikel yang sesuai dengan tema dan selanjutnya akan dilakukan telaah dalam literatur review ini adalah 8 artikel yang penelitiannya dilakukan pada tahun yang berbeda dan tipe studi yang akan diidentifikasi adalah *cross sectional* dengan metode penelitian *quasi experiment*, deskriptif. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2022 sebanyak 8 artikel (4 artikel internasional dan 4 artikel nasional) yang dapat diakses fulltext dalam format pdf serta telah dilakukan kritisi pada seluruh artikel tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata Pengaruh konseling gizi prakonsepsi pada pasangan calon pengantin. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel yang memuat 4 artikel internasional dan 4 artikel nasional. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Peningkatan pengetahuan gizi prakonsepsi dengan buku saku berbasis android dalam pembinaan pranikah di KUA Gresik Methania Nanda Agustine & Siti Sulandjari	Jenis penelitian ini menggunakan metode Quasi experimental dengan desain non-equivalent control group, dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian sebanyak 60 calon pengantin wanita di Kabupaten Gresik. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistic.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan buku saku gizi berbasis android dapat meningkatkan penguasaan pengetahuan gizi prakonsepsi pada calon pengantin di Kabupaten Gresik dan lebih baik dibandingkan dengan penggunaan buku saku biasa.
2	Pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah di kecamatan Batang Kuis Lusyana Gloria Doloksaribu & Abdul Malik Simatupang	Metode penelitian ini adalah Quasy Eksperiman dengan desain one grup pre test- post test. Teknik pengambilan sampel adalah dengan total sampling. Jenis dan cara pengumpulan data menggunakan data primer dan data skunder.	Hasil penelitian ini menunjukkan peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan sikap sampel. Hasil uji T-dependent didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan nilai signifikan diperoleh ($p=0.001$) yang artinya ada pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap sikap sampel.
3.	Pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di lubuk begalung padang Dewi Susanti, Yefrida Rustam, Alsri, Windra Doni	Jenis penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di KUA Kecamatan Lubuk Begalung pada bulan April-Juni 2017. Populasi dalam penelitian ini calon pengantin yang datang ke KUA Kecamatan Lubuk Begalung selama waktu	Hasil penelitian terhadap 38 calon pengantin menunjukan bahwa 31,6% responden berpengetahuan rendah sebelum pendidikan pranikah dan 97,4% berpengetahuan tinggi setelah pendidikan pranikah, 76,3% bersikap negative sebelum pendidikan pranikah. Ada pengaruh pendidikan pranikah terhadap

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		penelitian sebanyak 19 pasangan yang diambil secara purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan komputer	pengetahuan dan sikap calon pengantin (p value 0,001 dan 0,013) Kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Padang
4	Efektivitas pendidikan gizi metode ceramah dan audio visual terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan stunting pada wanita usia subur Pranikah Dwi Hartanti	Penelitian dengan desain true experimental dengan rancangan one group pretes-posttest design. Sampel adalah mahasiswi perempuan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo sebanyak 77 subyek dengan rentang usia 18-25 tahun.	Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap kearah positif setelah diberikan intervensi. Terdapat pengaruh yang bermakna terhadap rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah intervensi.
5	The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of Reproductive Age Devi Lukiana & Titin Eka Sugianti	Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang akan menikah. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling dengan jumlah sampel 81 orang. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan paired sample test.	Hasil dari penelitian ini yaitu sebagian besar WUS sebelum diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan cukup sebesar 64,2% dan setelah diberikan penyuluhan 85,2% memiliki pengetahuan baik. Sedangkan sikap sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar negatif sebanyak 5,6% dan setelah diberikan penyuluhan memiliki sikap yang positif sebesar 97,5% sehingga ada pengaruh penyuluhan gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur.
6	The effectiveness of nutrition education on increasing knowledge of the prospective bride Tria Ningsih & Arfaah Husna	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan one grup pre-post test. Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik consecutive sampling sebanyak 10 calon pengantin. Data analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.	Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan gizi yang dimiliki responden setelah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil uji bivariat diketahui bahwa Pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan catin (P= 0,005).

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
7	Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception Mary Barker et al. Lancet	Metode menggunakan tinjauan kuasi-sistematis terhadap uji coba nutrisi prakonsepsi dan intervensi perilaku Kesehatan untuk mengidentifikasi intervensi yang efektif dan menentukan jalur untuk menghasilkan efek. Untuk mengidentifikasi 14 study primer yang terkontrol.	Hasil penelitian tersebut memiliki efek positif dalam berbagai aspek kesehatan yaitu ada perubahan perilaku terhadap wanita prakonsepsi setelah dilakukan intervensi
8	Assessing preconception nutrition readiness among woman of reproductive age in Bantul, Indonesia : findings from baseline data analysis of a cluster randomized trial Yhona Paratmanitya, Siti Helmayanti, Detty Nurdiati, Emma C Lewis, Hamam Hadi	Metode: Penelitian ini merupakan bagian dari studi cluster randomized trial untuk meningkatkan status besi ibu hamil yang melibatkan 173 calon pengantin wanita. Data antropometri, asupan makan, dan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi dikumpulkan oleh enumerator yang terlatih, dengan melakukan kunjungan ke rumah responden. Data kadar Hemoglobin (Hb) diperoleh melalui kuesioner. Kesiapan gizi prakonsepsi diukur menggunakan 10 indikator, yang meliputi: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT); (2) Lingkar Lengan Atas (LILA); (3) kadar Hb; (4) asupan energi; (5) asupan protein; (6) asupan kalsium; (7) asupan zat besi; (8) asupan folat; (9) pengetahuan tentang gizi prakonsepsi; dan (10) konsumsi suplemen zat besi dan/atau asam folat.	Hasil penelitian tersebut tidak ada responden yang dapat memenuhi seluruh indikator kesiapan gizi prakonsepsi. Sebanyak 26% responden dapat memenuhi 2 indikator, dan median skor-nya adalah 3 (2.0-4.0). Kadar Hb, IMT, dan LILA merupakan 3 indikator terbanyak yang dapat dipenuhi, sementara asupan kalsium, zat besi, dan folat merupakan 3 indikator yang paling sedikit dapat dipenuhi oleh responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari delapan artikel yang didapatkan hasil bahwa: Masa Prakonsepsi dan Pranikah

Pernikahan dilakukan untuk mencapai ketentraman dan kebahagiaan yang berdasarkan kasih sayang sehingga setiap anggota keluarga/pasangan merasakan ketentraman, kenyamanan, kedamaian, kebahagiaan dan kesejahteraan sehingga tercapai kehidupan yang lebih baik dan dinamis. Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal. Beberapa hal tersebut berupa pemikiran dan perasaan antara

mengambil keputusan untuk menikah atau menunda menikah, merencanakan waktu yang tepat untuk menikah, komunikasi, masalah keuangan serta masalah kesehatan dan seks. (Augustine & Sulandjari 2021)

Prakonsepsi merupakan salah satu penentu kelancaran dari proses kehamilan hingga melahirkan nantinya. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. (Doloksaribu & Simatupang, 2019)

Wanita prakonsepsi adalah wanita yang sudah memasuki usia dewasa, atau dapat dikatakan wanita usia subur (WUS). Rentang usia WUS adalah 15-49 tahun. Kebutuhan gizi pada WUS tentunya mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan kebutuhan semasa bayi dan anak-anak. Gizi yang mempengaruhi pada masa prakonsepsi adalah karbohidrat, lemak, protein, asam folat, beberapa kelompok vitamin seperti vitamin A, E, dan B12, serta mineral seperti zinc, besi, kalsium, dan omega-3. Asupan gizi yang cukup dan status gizi yang baik dari ibu penting untuk perkembangan optimal janin. Konsumsi sumber makanan yang bervariasi adalah penting sebelum pembuahan dan selama kehamilan. (Doloksaribu & Simatupang, 2019)

Pendidikan kesehatan calon pengantin sangat berperan penting untuk meningkatkan bekal calon pengantin salah satunya adalah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi dan seksual serta terkait informasi yang belum ada sehingga perlu diberikan pendidikan kesehatan. Dimana dengan pemahaman yang cukup mengenai kesehatan pranikah, calon pengantin dapat menjalani pernikahan yang sehat dan aman. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan Pranikah dan hak-hak Pranikah sehingga calon pengantin siap menjadi seorang ibu dan seorang ayah. Pendidikan kesehatan pranikah meliputi beberapa materi yaitu kesehatan reproduksi, sesuai pranikah, persiapan kehamilan awal setelah menikah, aspek psikologis. (Paratmanitya, Hadi & Susetyowati. (2012)

Gizi Prakonsepsi

Status gizi menjadi salah satu kunci tercapainya kesehatan pada masa konsepsi, seperti mendukung pertumbuhan janin dan perkembangan otak yang optimal, pencegahan dini risiko tinggi kehamilan, cacat lahir, lahirnya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan risiko penyakit kronis pada masa dewasa hal ini karena kondisi kesehatan selama kehamilan menciptakan kondisi metabolisme yang spesifik untuk memproduksi plasenta, jaringan janin, dan volume darah yang disediakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Dieny, 2019).

Hasil dari penelitian Yhona Paratmanitya dkk (2020) jumlah wanita usia subur yang siap gizi untuk memasuki masa kehamilan sangat rendah. Indikator kesiapan gizi prakonsepsi yang belum terpenuhi meliputi indikator terkait asupan zat gizi mikro. Sebaliknya, indikator yang sudah dipenuhi oleh sebagian besar peserta seperti status gizi, MUAC, dan kadar Hb, harus tetap diprioritaskan untuk menjamin kehamilan yang sehat. Meskipun faktor sosio-demografi secara statistik tidak berhubungan signifikan dengan kesiapan gizi prakonsepsi, temuan penelitian ini menggambarkan bahwa wanita dengan usia lebih muda usia, yang menganggur, dan berpenghasilan rendah, menunjukkan skor kesiapan nutrisi prakonsepsi yang sedikit lebih rendah. Studi saat ini menunjukkan bahwa program perawatan kesehatan prakonsepsi yang lebih serius dilaksanakan untuk mempersiapkan wanita untuk kehamilan yang sehat. Pendidikan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya persiapan gizi prakonsepsi pada wanita usia subur yang sedang merencanakan kehamilan.

Menurut (Doloksaribu, 2019) ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seorang wanita sebelum hamil. Faktor mempengaruhi adalah usia, pendidikan, dan status gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit selama kehamilan, kondisi psikologis dan asupan makanan. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang untuk memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan gizi akan mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap konsep dan prinsip serta informasi yang berkaitan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan dan perubahan sikap.

Pendidikan tersebut dapat disampaikan melalui penyuluhan sehingga pengetahuan calon pengantin tentang kesehatan reproduksi dapat meningkat. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan menanamkan keyakinan pada calon pengantin agar tidak hanya tahu dan mengerti tetapi juga sadar, mau, dan bisa melakukan anjuran yang terkait dengan kesehatan reproduksi. Penyampaian pendidikan kesehatan untuk calon pengantin dapat disertai dengan pemberian media tertentu yang akan memaksimalkan calon pengantin dalam menyerap informasi (Dewi, 2012).

Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah
Berikut data pengetahuan dan sikap wanita pranikah menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lusyana Gloria, dkk, 2019).

Pengetahuan

Tabel 2. Rata-rata Nilai Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Konseling

Tingkat pengetahuan	Sebelum konseling		Sesudah konseling	
	N	%	N	%
Baik	1	3,3	21	70,0
Cukup	16	53,3	8	26,7
Kurang	13	43,3	1	3,3
Total	30	100	30	100

Kategori pengetahuan sampel sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah kategori cukup sebesar 53,3% dan kategori kurang sebesar 43,3% sementara kategori baik hanya sebesar 3,3%. Setelah diberikan konseling, 70,0% sampel memiliki pengetahuan kategori baik dan hanya tersisa 3,3% sampel yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang.

Sikap

Tabel 3. Rata-rata Nilai Sikap Sampel Sebelum dan Sesudah Konseling

Sikap	Nilai			
	Mean	SD	Min	Max
Sebelum konseling	23,70	2,60	18	24
Sesudah konseling	27,00	1,46	30	30
Selisih sikap	3,30*			

Tabel 3 menunjukkan rata-rata nilai sikap sampel sebelum diberikan intervensi berupa konseling adalah 23,70 dari total nilai 30. Hal ini berarti persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab benar oleh sampel adalah sebesar 79%. Sebelum intervensi nilai minimum yang didapat sampel adalah 18 dan nilai maksimum 24. Setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap menjadi 27,00, dengan persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab sampel menjadi 90%. Peningkatan ini sejalan juga

dengan peningkatan nilai minimum yang didapat sampel yaitu 30 dan nilai maksimum 30. Rata-rata nilai sikap meningkat sesudah konseling sebesar 3,30.

Hasil penelitian ini menunjukkan, peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan sikap sampel. Berdasarkan uji *T-Dependent* didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis menunjukkan, terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling. Dengan nilai signifikan diperoleh $p = 0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap sikap sampel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tria Ningsih, Arfah Husna (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan gizi yang dimiliki responden setelah diberikan edukasi dan berdasarkan tes yang telah dilakukan. Hal ini tentunya sangat membantu untuk mengatasi masalah kesehatan yang satu ini yaitu stunting. Dan dapat dilihat bahwa pemberian pendidikan pengetahuan gizi kepada calon pengantin atau masyarakat pada masa prakonsepsi memberikan hasil yang sangat optimal.

Adapun kebaruan penelitian yang dilakukan oleh (Metania & Siti, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media buku saku berbasis android terhadap penguasaan pengetahuan prakonsepsi pada calon pengantin. Peneliti menyatakan bahwa buku saku berbasis android lebih meningkatkan minat dalam belajar dibandingkan dengan buku saku biasa. Peningkatan minat belajar akan berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan. Penggunaan buku saku berbasis android merupakan salah satu *mobile-learning*. Penggunaan *mobile-learning* memiliki kemungkinan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan lebih efektif dan efisien. Pendidikan gizi dengan memanfaatkan teknologi utamanya perangkat seluler merupakan suatu inovasi penggunaan media yang baik, sehingga perangkat seluler tidak hanya digunakan dalam berkomunikasi. Pemanfaatan *mobile-learning* dalam pendidikan dapat menumbuhkan minat belajar dan meningkatkan penguasaan pengetahuan. Pengetahuan gizi prakonsepsi pada calon pengantin yang meningkat dapat menimbulkan adanya kepedulian terhadap kesehatan. Seorang wanita yang sehat dan memiliki status gizi yang normal selama periode prakonsepsi cenderung memiliki kesehatan yang sukses dan melahirkan bayi yang sehat. Sehingga pentingnya pengetahuan gizi prakonsepsi selama periode prakonsepsi untuk mengurangi risiko kehamilannya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah. Hal ini dikarenakan pengetahuan mengenai pentingnya gizi bagi calon ibu dapat meningkatkan kesadaran akan pemenuhan gizi sebelum ia hamil. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Adanya konseling gizi prakonsepsi dapat memperluas pemikiran responden dalam menyikapi masalah serta menambah atau meningkatkan wawasan mengenai Pendidikan kesehatan pranikah. Sikap positifnya yaitu adanya keselarasan antara pengetahuan dengan sikap itu sendiri.

Adapun sarannya yaitu perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang. Dan difasilitasi buku saku 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi berbasis android agar bagi yang memiliki android dapat lebih mudah dalam mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai hal tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari kelompok 1 (Topik tentang Status Gizi Prakonsepsi) mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana untuk melakukan literatur review. Terimakasih juga kepada anggota Kelompok 1 yang telah membantu dan kita telah bekerja sama untuk menyelesaikan literatur review ini sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan. Semoga semua yang telah kita lakukan dapat bermanfaat untuk semua orang dan tentunya diri kita sendiri.

Daftar Pustaka

- Augustine, M. N. & Sulandjari, S., 2021. *Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dengan Buku Saku Berbasis Android dalam Pembinaan Pranikah di Kua Gresik*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi, 1(Volume 1, Nomor 2, Juni 2021), pp. 38-47.
- Barker, M., Dombrowski, S. U. & Coibourn, T., 2018. *Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception*. 391(10132), pp. 1749-1864.
- Dewi, & Cakrawati dan Mustika NH. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Doloksaribu, L. G. & Simatupang, A. M., 2019. *Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis*. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU, Volume 8.
- Hartanti, D., 2021. *Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita Usia Subur Pranikah*. Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 5(Vol 5No 1(2021):15-26), pp. 15-26.
- Lukiana, D. & Sugiadini, T. E., 2022. *The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of Reproductive Age*. International Journal of Medicine and Health (IJMH), 1(Vol.1, No.4Desember2022), pp. 01-09.
- Ningsih, T. & Husna, A., 2022. *The Effectiveness Of Nutrition Education On Increasing Knowledge Of The Prospective Bride*. Multidisciplinary Output Research For Actual and International Issue Morfai Journal, 2(Volume 2 No.2(2022)), pp. 223-228.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., & Tasnim, T. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Paratmanitya, Y. et al., 2020. *Assessing preconception nutrition readiness among women of reproductive age in Bantul, Indonesia: findings from baseline data analysis of a cluster randomized trial*. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, 8(2), pp. 68-79.
- Paratmanitya, Y., Hadi, H., & Susetyowati. (2012). *Citra Tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(3), 126-134.
- RisKesDas. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Supriasa, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Susanti, D., Doni, A. W. & Rustam, Y., 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin di Lubuk Begalung Padang*. Jurnal Sehat Mandiri, (VOL 13 NO 2 (2018):

Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* . Bandung: PT. Refika Aditama.

Wungo, S. L., & Lukiana, D. (2022). The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of ReproductiveAge. *Journal Of Medicine and Health*.

Penyuluhan tentang Pijat Bayi untuk Meningkatkan Durasi dan Frekuensi Menyusu pada Bayi

Ulya Sesa Febriani¹, Ari Widyaningsih², Nurlaela³

¹Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Ulyasesa@gmail.com

²Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsih89@gmail.com

³Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nurlaela075852@gmail.com

Korespondensi Email : nurlaela075852@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci :Frekuensi Menyusui, Bayi, Pijat Bayi

Keywords: Duration Of Breastfeeding, Frequency Of Breastfeeding, Infant Massage

Abstract

Baby massage can be a choice of physical the duration and frequency of breastfeeding in infants. Baby massage is the art of health care and medicine which has been known since the beginning human creation in the world and has been practiced for centuries by traditional birth attendants. By giving baby massage the activity of the vagus nerve affects the mechanism of absorption of food in babies who are massaged to experience an increase in vagus nerve tone which will cause an increase in enzymes for absorbing gastrin and insulin resulting in better absorption of food and increase in baby's weight. The activity of the vagus nerve causes the baby to get hungry quickly and will breastfeed more often from his mother so that more milk will be produced, Kelly (2008) in Fithriahadi (2016). The method used in counseling about baby massage to increase the duration and frequency of breastfeeding in infants, give a pre test, then provide counseling about baby massage using power points and distribute booklets after that do a demonstration baby massage and then give a post test to find out how far the participants understand how to massage a baby. This community service activity aims to provide information to breastfeeding mothers in Kemawi village about baby massage to increase the duration and frequency of breastfeeding for babies. The results of this service show that there is a difference between the pre test and post test given a questionnaire, namely breastfeeding mothers before being given counseling. The result of pre test conducted by breastfeeding mothers found that the lowest score was 70 and the highest was 90, while the average value was 79 while breastfeeding mothers after being given a questionnaire from the result of the post test it was found that there was a change or increase in the lowest score to 80 and the highest to 100 while the average score achieved was 91, these results indicate that there was an increase in mother's knowledge after being given information about health education about massage baby in an effort to increase the duration and frequency of feedings.

Abstrak

Pijat bayi dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik yang berfungsi untuk meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui bayi. Pijat Bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di kenal sejak awal manusia di ciptakan di dunia serta telah di praktekkan sejak berabad-abad silam secara turun temurun oleh dukun bayi. Dengan diberikan pijat bayi aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang akan menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga menyebabkan penyerapan makanan menjadi lebih baik dan meningkatkan berat badan bayi. Aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI, penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusui pada ibunya sehingga ASI akan lebih banyak diproduksi. Metode yang di gunakan dalam penyuluhan tentang pijat bayi untuk meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui bayi dengan memberikan pre test dan penyuluhan tentang pijat bayi menggunakan power point dan membagikan bucklet setelah itu di lakukan demonstrasi pijat bayi kemudian memberikan post test untuk mengetahui sejauh mana ibu ibu memahami tehknik pijat bayi yang baik dan benar. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi informasi ibu menyusui di desa kemawi. Seluruh ibu menyusui dapat memperoleh informasi dan cara pijat bayi untuk meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui bayi. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu menyusui sebelum diberikan penyuluhan ,Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu menyusui didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 70 dan tertingginya yaitu 90, sementara nilai rata-ratanya yaitu 79 .sedangkan ibu menyusui sesudah diberikan kuesioner dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 80 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 91. dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi dalam upaya meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui.

Pendahuluan

Menyusui merupakan proses fisiologis untuk memberikan nutrisi kepada bayi secara optimal IDAI (2010). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain Kementerian Kesehatan RI (2013). Menurut

WHO (2010), menyusui eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak. Untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, United Nation Children Found (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak sebaiknya disusui hanya ASI selama paling sedikit 6 bulan.

Pijat Bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis terus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (acupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif. Jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Prasetyono, 2017).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, didapatkan data bahwa jumlah bayi yang berusia 0-12 bulan di puskesmas sumowono sekitar 110 bayi, sedangkan di desa kemawi berjumlah 10 bayi. Desa kemawi adalah sebuah desa yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sumowono, terletak di Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Di Desa Kemawi pada umumnya masih ada sebagian ibu yang masih memberikan bayinya susu formula. Di Desa kemawi, sebagian besar masyarakat dan ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang terapi pijat bayi baru lahir, Pemberian ASI serta gizi bagi bayi baru lahir. Sehingga sering terjadi berbagai komplikasi pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa kemawi dengan judul "Asuhan Komplementer Pada Bayi Baru Lahir Dengan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Durasi dan Frekuensi Menyusu Bayi".

Metode

Dalam program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi tentang cara pijat bayi untuk meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui bayi. Ibu menyusui yang berada di desa kemawi berjumlah 10 orang sarannya adalah bayi yang baru berusia 1-2 bulan. **Tahap pertama** yaitu memberikan pre test kepada para ibu-ibu. **Tahap kedua** yaitu melakukan penyuluhan tentang pijat bayi untuk meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui bayi. **Tahap ketiga** adalah demonstrasi atau memberikan pengarahan kepada para ibu-ibu agar mencoba atau mempraktekan pijat bayi bersama. **Tahap keempat** yaitu melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu-ibu melalui post test.

Hasil dan Pembahasan

Pada saat kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan responden masih banyak yang belum mengetahui bagaimana cara pijat bayi yang baik dan benar dan belum mengetahui manfaat dari pijat bayi itu sendiri. Sebelum dilakukan penyuluhan kami memberikan pre test kepada ibu-ibu responden. jumlah responden pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 10 ibu menyusui dan didominasi responden berpendidikan SMA/ sederajat 5 orang dan responden berpendidikan SMP 4 orang dan 1 responden berpendidikan SD. dan di dapatkan hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu menyusui didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 70 dan tertingginya yaitu 90, sementara nilai rata-ratanya yaitu 79. Hal ini sesuai dengan teori Lestari (2015) bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah bagi orang tersebut untuk menerima informasi. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan seseorang akan semakin menghambat informasi serta nilai-nilai yang diterima oleh orang tersebut.

Setelah di berikan pre test kami memberikan penyuluhan tentang pijat bayi menggunakan power point dan membagikan bucklet kepada responden setelah itu di lakukan demonstrasi pijat bayi , setelah dilakukan demonstrasi kami memberikan kuis kepada para responden , lalu selanjutnya kami memberikan post test kepada para responden untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil sebelum dan sesudah di lakukan penyuluhan dan demonstrasi, kemudian hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 80 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 91. Dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi dalam upaya meningkatkan durasi dan frekuensi menyusu pada bayi.

Hasil penyuluhan ini didukung oleh Penelitian Field (2002) dalam Feitriahadi (2016), bahwa bayi yang mendapatkan sentuhan dan rangsangan lainnya dalam empat bulan pertama kehidupan akan menunjukkan sikap tersenyum dan bersuara serta tidak rewel. Ini berarti sentuhan ibu kepada bayi akan menentukan sikap positif bagi bayi mereka, maka dari itu, pijat bayi hendaklah dilakukan oleh orangtuanya sendiri. Sentuhan dan pandangan kasih orangtua kepada bayinya akan memberikan jalinan kasih sayang yang kuat diantara keduanya. Sentuhan orangtua merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta kasih antara orangtua dan anaknya.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Bayi (Pre Test) dan (Post Test)

	Mean	Median	Minimal	Max
Pretest	79	80	70	90
Pos test	91	90	80	100



Gambar 1 Tahap sebelum pre test



Gambar 2 Demonstrasi pijat bayi



Gambar 1.3 Demonstrasi Pijat Bayi



Gambar 5 Gambar Dokumentasi

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pijat bayi

terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi, ibu-ibu menyusui sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait pijat bayi, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu menyusui untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pijat bayi serta dapat terwujudnya bayi yang sehat.

Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui tentang pijat bayi terhadap peningkatan durasi dan frekuensi menyusui pada bayi, dilaksanakan di Balai Desa Kemawi pada tanggal 29 November 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu menyusui. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan pijat bayi, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara pijat bayi terhadap peningkatan durasi dan frekuensi menyusui pada bayi, Ibu menyusui mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu menyusui (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait tentang pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut berkontribusi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Andini, M., Novayelinda, R. Utami, G. T. (2014) ‘Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Neonatus’, Jom Psik, 1(2), pp. 1–9. Available at: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=186693&val=6447&title=Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Neonatus>.Fisioterapi, P. S., Kedokteran, F. and Hasanuddin, U. (2016).
- Eveline, Djamaludin. (2010).Panduan Pintar merawat bayi dan baita.Jakarta.PT Wahyu Medika.
- Fitriahadi, E. (2016) ‘Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusui Bayi’,10(2), pp. 92–97.
- Hardjadinata, Yohana. Yoga for baby.Jakarta.Dian Rakyat .
- Heryani, Reni. 2010. Asuhan kebidanan ibu nifas dan menyusui. Jakarta. TIM <https://supportbreastfeeding.wordpress.com/2009/01/09/benarkah-asi-ibu-kurang-waspada-tanda-haus-palsu-pada-bayi/>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta
- _____. 2012. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta
- Nancy Mohrbacher, IBCLC & Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC. Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers, 2005. New Harbinger Publication, Canada

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Majalah Kartini.2017. Pekan ASI Sedunia 2017.1 agustustus 2017.halaman 21.Jakarta

Pengertian Saraf nervus vagus. https://id.wikipedia.org/wiki/Saraf_vagus#Referensi

Pradesta,Rohimawati (2013) „Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang kolostrum di klinik mojosongo surakarta tahun 2013 karya tulis ilmiah“, pp. 1–61. Available at: http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/10/01-gdl-pradestaro_457-1-pradesta-0.pdf.

Prasetyo D.S 2017.Buku Pintar Pijat Bayi.Yogyakarta.Buku biru

Primanta,anggun,2016. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi Makassar.hhttp://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/107/jtpunimus-gdl_sitimunayi_5345-4-bab3.pdf

Riyanto,Agus.2017.Aplikasi Metodologi penelitian kesehatan.Yogyakarta. Medika
Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019.
<https://www.bappenas.go.id/id/data-dan-informasiutama/dokumenperencanaan-dan-pelaksanaan/dokumen-rencana-pembangunannasional/rpjp-20052025/rpjm-2015-2019/>

SDGs Indicators and Data Mapping in Indonesia_UNDP UNEP 2015.
www.id.undp.org/.../indonesia/.../SDGs%20Indicators%20and%20... - Google Search

Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Liya Ishlahul Afiyah¹, Masruroh², Irma Ismawati³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, afii.rosyadi@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, rurohazzam@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, irmaismawati80@gmail.com

Korespondensi Email : afii.rosyadi@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci :

Akupresure, Dismenorea

Keywords: Acupresure

Abstract

Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood causing pain to arise. Psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. This problem bothers at least 50% of women during their reproductive years and 60-85% in their teens, which results in many absences from school or work. In general, 50-60% of women need analgesic drugs to overcome this dysmenorrhea problem. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy includes administration of analgesic drugs, hormonal therapy, non-steroidal prostaglandin drugs, and dilatation of the cervical canal. Dysmenorrhea is experienced by many women who are menstruating, not a few who ignore dysmenorrhea without making proper handling efforts. This could endanger women's health if left untreated, while the effects of dysmenorrhea on young women include disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating on work and study. Pain also affects the emotional status of feelings, irritability, depression and anxiety. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy includes administration of analgesic drugs, hormonal therapy, non-steroidal prostaglandin drugs, and dilatation of the cervical canal. While non-pharmacological therapy through distraction, relaxation, guided imagination, warm or cold compresses, acupresure and dysmenorrhea yoga. The purpose of this report is to provide acupresure complementary therapy to young women to reduce pain during menstruation which is done offline to young women who experience menstrual pain. The first stage is to select a group of young women who

are willing to be given counseling on acupressure techniques to reduce menstrual pain in young women in Bergas Lor Village. Then do socialization to deal with menstrual pain with acupressure techniques. With the stages of exploring young women's knowledge about menstrual pain and how to handle it by giving a questionnaire and then being taught about the material. The date for the service is November 27, 2022 at 16.00-Done. It was carried out in Bergas Lor Village RT 2 RW 10, there were 9 young women who were assessed. Counseling was carried out using a 2-way method, namely the delivery of theory and distribution of leaflets followed by questions and answers. Dysmenorrhea is menstrual pain that is so severe that it forces the sufferer to rest and leave work or daily way of life, for several hours or several days (Simanjuntak, 2008). Evaluation of how to reduce menstrual pain with the acupressure technique that has been taught to young women will be carried out by an evaluation questionnaire to measure the success of the counseling that has been taught. The results obtained in community service are that young women who experience pain during menstruation can apply the acupressure technique independently at their respective homes and can demonstrate the acupressure technique again so that pain during menstruation can be reduced.

Abstrak

Dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Dismenore banyak dialami oleh wanita yang sedang menstruasi, tidak sedikit yang mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Hal tersebut bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan, adapun dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas Penanganan

dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, akupresure dan yoga dismenore. Tujuan laporan ini untuk memberikan terapi komplementer akupresure pada remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan secara luring yang disampaikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid. Tahapan yang pertama melakukan pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diberikan penyuluhan tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Desa Bergas Lor. Kemudian melakukan sosialisasi untuk menangani nyeri haid dengan teknik akupresure. Dengan tahapan menggali pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner kemudian diajarkan tentang materinya. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 27 November 2022 jam 16.00-Selesai. Dilakukan di Kelurahan Bergas Lor RT 2 RW 10, terdapat 9 remaja putri yang dilakukan pengkajian. Penyuluhan dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Dismenore yaitu nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Simanjuntak, 2008). Evaluasi cara mengurangi nyeri haid dengan Teknik akupresure yang sudah diajarkan kepada remaja putri akan dilakukan koesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan penyuluhan yang sudah diajarkan. Hasil yang di peroleh dalam pengabdian masyarakat yaitu remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dapat menerapkan tehnik akupresure secara mandiri di rumah masing masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik akupresure sehingga nyeri pada saat menstruasi bisa berkurang.

Pendahuluan

Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (*dismenore*). Tanda gejala *dismenore* memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Sanctis, *et al*, 2016). *Dismenore* tidak berbahaya bagi egative , namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. *Dismenore* berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, *et al*, 2017).

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian *dismenore* sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (Apriyanti, dkk, 2018). Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami *dismenore* (Proverawati dan Misaroh, 2012 dalam Apriyanti, dkk, 2018). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, 2016).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri, kram spasmedil perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul makroskopik yang terlihat (Dawood, 1987 dalam Iacovides, *etal*, 2015). Biasanya timbulnya *dismenore* primer terjadi pada masa remaja, pada atau segera setelah (6-24 bulan) *menarche* (Hofmeyr, 1996 dan Dawood, 2006 dalam Iacovides, *etal*, 2015). Faktor fisiologis penyumbang terbesar *dismenore* primer adalah peningkatan jumlah prostaglandin yang ada dalam cairan menstruasi. Prostaglandin, terutama PGF₂ α , merangsang pengurangan kontraksi myometrium aliran darah uterus dan menyebabkan hipoksia uterus. Hipoksia ini menyebabkan kram pada *dismenore* primer (Armour, *et al*. 2019). *Dismenore* sekunder disebabkan oleh lesi yang didapat di panggul yang lebih kecil, yang meliputi endometriosis, peradangan panggul kronis, stenosis serviks fibroiduterus, dan kelainan anatomis dan fungsional dari organ reproduksi (Barcikowska *et al*. 2020).

Remaja putri cenderung memilih penanganan secara farmakologis dari pada non farmakologis untuk mengatasi keluhan *dismenore* yang dirasakan. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologis dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunanya (Potter dan Perry, 2006 dalam Amalia 2017). Obat non-steroid untuk mengobati nyeri menstruasi dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, asma akut, anoreksia, dysuria, acne, pendarahan gastrointestinal (Mirbagher dan Aghajani, 2013). Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman dikarenakan tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis merupakan proses fisiologis. Salah satu terapi nyeri *dismenore* primer secara nonfarmakologis adalah menggunakan teknik akupresure. Akupresure sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, tidak memerlukan waktu yang lama, dan tidak kerja fisik yang berat.

Dismenore memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan *dismenore* secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure. Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure.

Penyuluhan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan eseha akupresure merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja putri menjadi sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang diberikan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam melakukan penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure secara tepat. Dengan diberikan penyuluhan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure diharapkan remaja putri menjadi sadar dan tahu tentang cara penanganan *dismenore* primer

menggunakan teknik akupresure, sehingga pada akhirnya tercapailah perilaku kesehatan (*health behavior*).

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* prime menggunakan teknik akupresure, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Notoatmodjo, 2014 dalam Dewi, 2018). Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan teknik akupresure. Selain itu, media *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan terapi komplementer akupresure pada remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan secara luring yang disampaikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di salah satu rumah warga dengan metode pelaksanaan media berupa *leaflet* yaitu suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan teknik akupresure. Selain itu, media *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik. Pada kegiatan penyuluhan ini dimulai pada tanggal 27 November 2022 pada pukul 16.00 WIB sampai selesai.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* prime menggunakan teknik akupresure, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	55,6 %
2	Cukup	4	44,4%
	Jumlah	9	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90 %
2	Cukup	0	0%
	Jumlah	9	100%

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan meliputi penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) pada remaja yang sudah mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Bergas Lor RT 2 RW 10 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa *dismenore*. Terdapat 9 remaja putri yang dilakukan pengkajian di RT 2 RW

10. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pre test, penyampaian materi dan praktik akupresur, tanya jawab dan sesi mengerjakan post test.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (55,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,4%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 9 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan & Dewi 2016 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri haid supaya dapat mencegah terjadinya perilaku menyimpang ataupun keluhan haid dalam jangka yang panjang. Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi.

Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri masuk dalam usia 12-18 tahun yaitu sejumlah 9 responden. Umur merupakan usia dari individu dimana umur dihitung mulai dari seseorang saat atau ketika dilahirkan sampai ulang tahun. Ketika umur seseorang sudah mencukupi, maka tingkat pengetahuan, kekuatan, dan kematangan dari seseorang maka cara berfikir maupun bekerja akan semakin matang (Notoatmojo, 2011). Sebagaimana besar responden merupakan remaja putri SMP dan SMA, hal ini berkaitan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi meliputi hal-hal yang menunjang Kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Dewi, 2011).



Demonstrasi Gerakan Akupresur

Simpulan dan Saran

Dalam penelitian ini adalah pada remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenorea, Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang Akupresure. Metode yang digunakan adalah dengan demostrasi tentang gerakan Akupresure dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Remaja

putri yang di undang ada 9 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 27 November 2022 jam 16.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (55,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,4%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri disminorea di Desa Bergas Lor di ajukan kepada :

Bagi Tenaga Kesehatan

Pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri disminorea di Desa Bergas Lor mempunyai pengetahuan yang cukup. Jadi di harapkan bagi tenaga kesehatan untuk mengadakan kegiatan kelas remaja putri lagi secara rutin tiap minggu.

Bagi Remaja Putri

Hendaknya remaja putri lebih aktif lagi dalam mencari informasi baik dari tenaga medis maupun melalui media elektronik tentang akupresur untuk nyeri disminorea, karena akupresur pada remaja putri sangat bermanfaat dalam mengatasi nyeri disminorea saat menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Remaja putri bergas lor kecamatan bergas yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alatas & Larasati. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko DismenorePrimer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: 79–84. Diakses 20 November 2022.
- Annathyakheisha. (2015). Nyeri Haid <http://fotrum.dudung.net>. Diakses tanggal 20 November 2022.
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). TheEffectiveness Of Self-Care And Lifestyle Interventions In Primary Dysmenorrhea.*BMC Complementary And Alternative Medicine*, 19, 1.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon,R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14.<http://files/150/Barcikowska et al. 2020. Inflammatory Markers inDysmenorrhea and Therapeut.pdf>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- De Sanctis V. *et al.* (2016). Primary dysmenorrhea in adolescents:Prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric EndocrinologyReviews*, 13(2):512–520.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III, 323–329.

Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL Edunursing*, 2(2), 54–62.

Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kandungan. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Ridwan. (2015). Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % (44) siswi dari 50. VIII(1), 51–56.

Simanjuntak, P. (2008). Gangguan haid dan siklusnya. Jakarta : PT Bina Pustaka

Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & Rohmayanti. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>.

Literatur Review : Penggunaan KB Implant Progesterin terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB

**Akhid Suraiya¹, Hapsari Windayanti², Arina Manasika Pridanti Rimbawati³,
Avisha Ladyana Fitri⁴, Pirawati⁵, Uli Che Agutine⁶**

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, akhidsuraiya80@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amanasika219@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, avishaladyana@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pirarely22@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ulicheagustine26@gmail.com

Korespondensi Email : pirarely22@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

**Kata Kunci : Implan
Prosegtin, Efek Samping
Kontrasepsi, Kenaikan
Berat Badan**

*Keywords: Prosegtin
Implants, Side Effects of
Contraceptives, Weight
Gain*

Abstract

Implant is a type of contraception in the form of an implant made of a type of silastic rubber filled with hormones, placed on the upper arm. The advantages of birth control implants are very effective at preventing pregnancy. The drawback of the implant birth control method is that it triggers an increase or decrease in body weight. Side effects of implant contraception include menstrual cycle disturbances (8.5%) and weight gain (3.3%), increased blood pressure (2.2%), headaches (5.5%), and bleeding/cycle disturbances period. The purpose of this literature review is to get an overview regarding what other people have done before about the use of progesterin implants for weight gain in birth control acceptors. The method used in this study is data analysis using a literature review by searching for relevant articles. Sources of the review used electronic media from several databases including the Midwifery Scientific Journal, Health Scientific Journal, Nursing Journal, Google Scholar, Garuda and Pubmed which were published in the period 2016-2022 with the keywords influence the use of progesterin implant KB, side effects of KB implants, and weight gain. Based on the results of a literature review of several studies, it was concluded that the use of KB implants increases body weight due to the hormone progesterone which converts carbohydrates and sugar into fat and causes an increase in appetite and reduces physical activity. However, it can be managed by means of dietary patterns and daily food portions to prevent weight gain which can increase the relative risk of a woman suffering from diabetes mellitus and cardiovascular disease

Abstrak

Implant adalah salah satu jenis kontrasepsi yang berupa susuk yang terbuat dari sejenis karet silastik yang berisi

hormon, dipasang pada lengan atas. Kelebihan implant KB sangat efektif mencegah kehamilan. Kekurangan metode KB implant adalah memicu terjadinya peningkatan atau penurunan berat badan. Efek samping dari kontrasepsi implant diantaranya gangguan siklus menstruasi (8,5%) dan peningkatan berat badan (3,3%), peningkatan tekanan darah (2,2%), sakit kepala (5,5%), dan perdarahan / gangguan siklus haid. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya tentang penggunaan KB implant progestin terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah mendata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (literature review) dengan mencari artikel yang relevan. Sumber tinjauan menggunakan media elektronik dari beberapa data base antara lain Jurnal Ilmiah Kebidanan, Jurnal Ilmiah Kesehatan, Jurnal Keperawatan, Google Scholar, Garuda dan Pubmed yang dipublishkan kurun waktu tahun 2016-2022 dengan kata kunci pengaruh penggunaan KB implant progestin, efek samping KB implant, dan kenaikan berat badan. Berdasarkan hasil literatur review terhadap beberapa penelitian, disimpulkan bahwa pemakaian KB implant meningkatkan berat badan yang disebabkan karena hormon progesteron yang mengubah karbohidrat dan gula menjadi lemak dan menyebabkan nafsu makan bertambah serta menurunkan aktivitas fisik. Namun bisa diatur dengan cara pola diet serta porsi makan sehari-hari untuk mencegah peningkatan berat badan yang bisa meningkatkan risiko relatif seorang wanita untuk menderita diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskuler.

Pendahuluan

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu pelayanan kesehatan preventif yang paling dasar dan utama bagi wanita. Meskipun tidak selalu diakui demikian, peningkatan dan perluasan pelayanan keluarga berencana merupakan salah satu usaha untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu yang sedemikian tinggi akibat kehamilan yang dialami oleh wanita. Banyak wanita harus menentukan pilihan kontrasepsi yang sulit, tidak hanya karena terbatasnya jumlah metode yang tersedia tetapi juga karena metode-metode tertentu mungkin tidak dapat diterima sehubungan dengan kebijakan nasional KB, kesehatan individual dan seksualitas wanita atau biaya untuk memperoleh kontrasepsi (Assalis, 2015).

Upaya untuk mewujudkan keluarga berkualitas, sasaran utamanya adalah terkendalinya pertumbuhan penduduk dan meningkatnya keluarga kecil yang berkualitas, ditandai dengan meningkatnya penggunaan metode kontrasepsi yang rasional, efektif dan efisien (REE). Metode kontrasepsi yang memenuhi unsur efektif dan efisien adalah metode kontrasepsi Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) / *Intra Uterine Device* (IUD), Metode Operasional Wanita (MOW), Metode Operasional Pria (MOP) dan Implant / susuk, efektif untuk mencegah kehamilan dan biayanya lebih murah, karena sekali membayar pelayanan dapat digunakan dalam waktu yang panjang, sehingga disebut metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) (Hidayat, 2017).

Salah satu kontrasepsi jangka panjang (MKJP) adalah implant. Implant adalah metode kontrasepsi yang hanya mengandung progestin dengan masa kerja panjang, dosis rendah, reversible untuk wanita (Speroff leon, 2015).

Implant adalah salah satu jenis kontrasepsi yang berupa susuk yang terbuat dari sejenis karet silastik yang berisi hormon, dipasang pada lengan atas. Implant dapat digunakan untuk jangka panjang 5 tahun dan bersifat reversible. Keuntungan dari kontrasepsi yang efektifitasnya tinggi, angka kegagalan implant, 1 per 100 wanita pertahun dalam 5 tahun pertama, kegagalan pengguna rendah, sekali terpasang tidak perlu ada yang diingat. Implant berisi levonorgestrel yang merupakan hormon progesteron (Endang Purwoastuti, 2015).

Kelebihan implant KB sangat efektif mencegah kehamilan. Angka keberhasilannya cukup tinggi, diantara 100 pengguna KB implant yang tetap kebobolan hamil hanya 1 orang. Kekurangan metode KB implant adalah memicu terjadinya peningkatan atau penurunan berat badan, saat pelepasan progeston sintetik yang ditanamkan di bawah kulit, atau alat kontrasepsi bagi wanita yang dipasang (disusupkan) di bawah kulit dengan bagian atas yang terdiri atas 6 kapsul berukuran kira-kira 3 cm berisi diperlukannya penyayatan pada kulit, sehingga bisa menimbulkan bekas luka (Mukhooyaroh, 2017).

Efek samping pemakaian kontrasepsi implant yaitu peningkatan berat badan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Berat badan yang berlebih atau obesitas meningkatkan risiko relatif seorang wanita untuk menderita diabetes mellitus, risiko relatif untuk terkena penyakit kardiovaskuler misalnya darah tinggi, selanjutnya dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Efek samping dari kontrasepsi implant diantaranya gangguan siklus menstruasi (8,5%) dan peningkatan berat badan (3,3%), peningkatan tekanan darah (2,2%), sakit kepala (5,5%), dan perdarahan / gangguan siklus haid (1,6%) (Yuliawati, 2019).

Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal (Anggraeni, 2012).

Bertambahnya berat badan pada akseptor KB ini terjadi karena bertambahnya lemak dalam tubuh dan bukan karena retensi cairan tubuh. Berat badan merupakan gambaran jumlah protein, lemak, air, dan mineral pada jaringan tulang. Perubahan berat badan menjadi meningkat atau terjadi peningkatan jika hasil penimbangan berat badan lebih besar dibanding dengan berat sebelumnya. Pertambahan berat badan ini dipengaruhi oleh bertambahnya ukuran berat akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak selanjutnya disimpan di jaringan bawah kulit (Yuliawati, 2019).

Menurut Soetijiningsih (2013) faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal antara lain faktor genetik, regulasi termis, metabolisme, hormonal. Faktor eksternal antara lain aktivitas fisik dan asupan nutrisi.

Berdasarkan uraian tersebut melatarbelakangi penulis tertarik untuk melaksanakan literatur review terhadap beberapa artikel penelitian penggunaan KB implant progestin terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya tentang penggunaan KB implant progestin terhadap kenaikan berat badan pada akseptor KB.

Metode

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah mendata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*literature review*) dengan mencari artikel yang relevan dengan topik Penggunaan KB Implant Progestin Terhadap Kenaikan Berat Badan pada

Akseptor KB. Sumber tinjauan menggunakan media elektronik dari beberapa data base antara lain Jurnal Ilmiah Kebidanan, Jurnal Ilmiah Kesehatan, Jurnal Keperawatan, Google Scholar, Garuda dan Pubmed yang dipublishkan kurun waktu tahun 2016-2022. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel adalah pengaruh penggunaan KB implant progesterin, efek samping KB implant, dan kenaikan berat badan. Pencarian melalui Google Scholar diperoleh dengan jumlah 1.610 buah artikel. Artikel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini melalui data base nasional meliputi google scholar. Jenis kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah menggunakan artikel terbitan tahun 2016-2022 menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, membahas mengenai Penggunaan KB Implant Progesterin Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB dan diakses full text secara pdf dengan mempertimbangkan tingkat relevan jurnal. Adapun kriteria eksklusi jurnal yang direview terdiri dari 4 buah artikel penelitian nasional dan 2 buah artikel internasional.

Artikel yang diperoleh, direview, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literatur yang lain dan dikaitkan sehingga menyimpulkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Penelusuran Artikel

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
1	Rama Agustina. 2022 “Hubungan Pengguna KB Implant dengan Berat Badan dan Siklus Haid Akseptor KB di PMB Erlina Palembang Tahun 2021”	Desain penelitian survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh p value $0,039 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara penggunaan KB implant dengan perubahan siklus haid di PMB Erlina.
2	Hasliana Haslan (1), Indryani Indryani (2). 2020 “Hubungan Penggunaan KB Implant dengan Berat Badan dan Siklus Haid Akseptor KB”	Desain penelitian survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan implant dengan berat badan akseptor dengan hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai $p = 0,015$. Ada hubungan antara penggunaan implant dengan siklus menstruasi akseptor dengan hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh p-value = $0,001$. Ada hubungan antara penggunaan implant dengan berat badan dan siklus haid akseptor.
3	Misrina (1), Rosa Amelia Putri (2). 2020 “Hubungan Peningkatan Berat Badan dan Perubahan Siklus Haid dengan Pemakaian Kontrasepsi Implant pada Akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Jeunieb Kabupaten Bireuen”	Desain penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji <i>Chi-Square</i> dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) hasil perhitungan menunjukkan nilai p value $(0,014) < \alpha (0,05)$ berarti H_a diterima, dan H_0 ditolak, dengan demikian ada hubungan antara pemakaian kontrasepsi implant dengan peningkatan berat badan. Hasil uji <i>Chi-Square</i> dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) hasil

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
			perhitungan menunjukkan nilai p value $(0,048) < \alpha (0,05)$ berarti H_0 diterima, dan H_a ditolak, dengan demikian ada hubungan antara pemakaian kontrasepsi implant dengan perubahan siklus haid.
4	Nur Laelah (1), Happy Dwi Aprilina (2). 2020 “Hubungan Durasi Pemakaian Alat Kontrasepsi Implant dengan Perubahan Berat Badan dan Gangguan Siklus Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Padamara”	Desain penelitian korelasi dengan pendekatan sectional	Hasil uji <i>Chi-Square</i> di dapatkan value = 0,03 ($< \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan durasi pemakaian alat kontrasepsi dengan perubahan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Padamara. Hasil uji <i>Chi-Square</i> didapatkan value = 0,00 ($< \alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan durasi pemakaian alat kontrasepsi dengan gangguan siklus menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Padamara.
5	Hatch, Cheries DO (1), Young, Amanda MS (2), Gray, Celia M.BS (3), Paglila, Michael J.MD (4), Howard, Debise MD (5). 2022 “The Effect of The Etonogestrel Subdermal Implant on Weight Gain in Obese Woman”	Desain penelitian studi kohort restrospektif	Hasil penelitian ini melibatkan 3.497 wanita, 34% diantaranya normal / kurang berat badan, 24% kelebihan berat badan, dan 42% obesitas. Waktu pemasangan hingga pelepasan selama 1,7 tahun tidak ada perbedaan yang signifikan. Tetapi pada wanita yang mempertahankan pemasangan selama 3 tahun terdapat perubahan berat badan.
6	Maria F. Gallo (1), Jennifer Legardy-Williams (2), Tina Hylton-Kong (3), Carole Rattray (4), Athena P. Kourtis (5), Denise J. Jamieson (6), Markus J. Steiner (7). 2016 “Association of Progestin Contraceptive Implant and Weight Gain”	Desain penelitian analisis data sekunder uji coba terkontrol acak terbuka	Hasil penelitian ini berat rata-rata saat pendaftaran adalah 70,6 kg. Sedangkan wanita yang sudah menggunakan implant mengalami kenaikan 0,0 kg dan 0,5 kg pada kunjungan 1 bulan dan kunjungan 3 bulan. Perubahan berat badan ini tidak secara signifikan berbeda antara implant di kunjungan 1 bulan atau 3 bulan. Demikian pula, wanita yang menggunakan implant tidak berisiko lebih tinggi mendapatkan lebih dari 2 kg dibandingkan dengan kelompok kontrol (rasio odds) OR 0,9 interval kepercayaan 95%.

Dari penelitian (Misrina dan Rosa Amelia Putri, 2020) menunjukkan adanya hubungan antara peningkatan berat badan dengan pemakaian KB implant dikarenakan mayoritas responden memakai KB implant dalam waktu lama (> 12 bulan), tubuh masih beradaptasi dengan KB implant tersebut. Sebagian dari responden mengatakan bahwa awalnya selama pemakaian KB implant berat badan meningkat, namun mereka mengatur pola diet serta porsi makan sehari-hari untuk mencegah peningkatan berat badan yang dapat membuat mereka tidak nyaman. Teori juga menunjukkan adanya efek samping peningkatan berat badan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Berat badan yang berlebih atau obesitas meningkatkan risiko relatif seorang wanita untuk menderita diabetes mellitus, risiko relatif untuk terkena penyakit kardiovaskuler misalnya darah tinggi, selanjutnya dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner (Yuliawati, 2019).

Hasil dari analisa penelitian (Nur Laelah dan Happy Dwi Aprilina, 2020) dapat disimpulkan bahwa mayoritas akseptor KB implant peningkatan yaitu sebanyak 34 responden setelah pemakaian KB selama 2 tahun. Terdapat akseptor yang tidak mengalami perubahan sebanyak 27 responden dan akseptor yang mengalami penurunan sebanyak 12 responden. Responden yang mengalami peningkatan berat badan setelah pemakaian KB implant dan sebagian dari mereka sudah tidak dapat memasang KB implant ditahun berikutnya, dikarenakan berat badan sudah melebihi batas normal untuk pemasangan KB implant kembali.

Data hasil penelitian (Hatch Cheries, 2022) yang melibatkan 3.497 wanita tidak ada kecenderungan perubahan yang signifikan setelah pemasangan KB implant karena kelas IMT meningkat. Peningkatan berat badan terbesar terjadi pada kelompok kelas II obesitas 9,1 kg pada penggunaan KB implant 3 tahun. Informasi ini akan berguna dalam memberikan konseling pada wanita gemuk tentang KB implant saat mendiskusikan pilihan kontrasepsi, karena KB implant ini memiliki efek samping peningkatan berat badan. Informasi ini diperlukan agar calon akseptor KB dapat mempertimbangkan dan menentukan kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan tanpa efek samping secara seminimal mungkin.

Umumnya penambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama. Kenaikan berat badan, disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik, akibatnya pemakaian KB implant dapat menyebabkan berat badan bertambah.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari beberapa literatur review yang telah dianalisa oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan KB implant progestin ada kenaikan berat badan pada akseptor KB. Pemakaian KB implant dalam waktu lama (> 12 bulan) menyebabkan tubuh masih beradaptasi dengan KB implant dimana awalnya selama pemakaian KB implant berat badan meningkat namun mereka mengatur pola diet serta porsi makan sehari-hari untuk mencegah peningkatan berat badan yang dapat membuat mereka tidak nyaman. Peningkatan berat badan terbesar terjadi pada kelompok kelas II obesitas 9,1 kg pada penggunaan KB implant 3 tahun sesuai dengan jurnal nomor 5. Kenaikan berat badan disebabkan karena hormon progesteron mempermudah perubahan karbohidrat dan gula menjadi lemak, sehingga lemak di bawah kulit bertambah, selain itu hormon progesteron juga menyebabkan nafsu makan bertambah dan menurunkan aktivitas fisik. Berat badan yang berlebih atau obesitas meningkatkan risiko relatif seorang wanita untuk menderita diabetes mellitus, risiko relatif untuk terkena penyakit kardiovaskuler.

Diharapkan agar calon akseptor bahwa sebelum memakai alat kontrasepsi dapat mengetahui informasi dan efek samping dari penggunaan KB implant, karena dapat

menyebabkan berat badan bertambah. Sehingga selama memakai KB implant agar dapat mengatur pola diet serta porsi makan sehari-hari untuk mencegah peningkatan berat badan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Agustina, Rama Agustina. (2022). *Hubungan Pengguna KB Implant dengan Berat Badan dan Siklus Haid Akseptor KB di PMB Erlina Palembang Tahun 2021*.
- Anggraini, Martini. (2012). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Rohima Press.
- Assalis. (2015). *Hubungan Sosial Budaya dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi*. Jurnal Kesehatan : Universitas Malahayati Lampung.
- Endang Purwoastuti. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana* Jakarta : Pustaka Baru.
- Haslan, Hasliana et al. (2020). *Hubungan Penggunaan KB Implant dengan Berat Badan dan Siklus Haid Akseptor KB*.
- Hatch, Cheries et al. (2022). *The Effect of The Etonogestrel Subdermal Implant on Weight Gain in Obese Woman*.
- Hidayat.(2017). *Determinan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) pada Akseptor KB*. Jurnal Kesehatan Masyarakat : Universitas Negeri Semarang.
- Laelah, Nur et al. (2020). *Hubungan Durasi Pemakaian Alat Kontrasepsi Implant dengan Perubahan Berat Badan dan Gangguan Siklus Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Padamara*.
- Maria F. Gallo et al. (2016). *Association of Progestin Contraceptive Implant and Weight Gain*.
- Misrina et al. (2020). *Hubungan Peningkatan Berat Badan dan Perubahan Siklus Haid dengan Pemakaian Kontrasepsi Implant pada Akseptor KB di Wilayah Kerja Puskesmas Jeunieb Kabupaten Bireuen*.
- Mukhoyyaroh. (2017). *KB Susuk dalam Perspektif Islam*. Jurnal Studi Al-Qur'an. Volume, 13 No. 2, Tahun 2017.
- Yuliawati. (2019). *Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Implant Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Hypertensi Di Kabupaten Lampung Timur*. Jurnal Kesehatan : Universitas Muhammadiyah

Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah

Emiliana¹, Ida Sofiyanti², Prisma Linda³, Naila Duriyatul Chusna⁴, Yulianti⁵, Asti Puspita⁶

¹ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
emiliana335@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *idasofiyanti@gmail.com*

³ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
lindaprisma099@gmail.com

⁴ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
nychusna9@gmail.com

⁵ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
ulyanti05@gmail.com

⁶ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
astipuspita686@gmail.com

Korespondensi Email : *nychusna9@gmail.com*

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Yoga
Anak, Efektifitas

Keywords: Children,
Yoga, Benefits

Abstract

Childhood is an important period of growth and development in the process of human growth and development, one of the important periods is the child's motoric and cognitive development. During this period there are many disturbances that occur in the growth and development of children when there is a lack of attention and stimulation from the parenting environment, such as impaired self-control, impaired concentration, impaired motor and cognitive development in children, as well as other growth and development disorders. If these disorders are not treated immediately, they will affect growth and development that are not optimal, causing problems that will occur in the future. One effort that can be done to overcome this problem is to do Yoga, Yoga is an activity that combines physical exercise, breathing and meditation, which is carried out with the aim of improving physical and emotional well-being. In the pediatric population, yoga has been used to improve physical fitness, motor skills, strength, negative behavior, and behavioral and developmental conditions. So that yoga is suitable as an alternative to overcome growth and development disorders in children. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of yoga in pre-school children. Google Scholar and Pubmed by keywords with children's yoga for preschoolers. The selected articles are articles in Indonesian and English published from 2017 – 2022 as many as five articles that can be accessed in full text in pdf format. The results of the study showed the effectiveness of yoga for pre-school children with the results showing that growth and development disorders experienced significant changes,

yoga was effective in increasing spiritual intelligence, increasing children's motor skills and increasing attention in children who experience attention deficit disorders.

Abstrak

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam proses tumbuh kembang manusia, salah satu periode pentingnya adalah perkembangan motorik dan kognitif anak. Dalam masa ini ada banyak gangguan yang terjadi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak apabila kurangnya perhatian dan stimulasi dari lingkungan pengasuhan, seperti gangguan pengendalian diri, gangguan konsentrasi, gangguan perkembangan motorik, kognitif pada anak-anak, maupun gangguan pertumbuhan dan perkembangan lainnya. Gangguan tersebut apabila tidak segera ditangani akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal sehingga menyebabkan masalah-masalah yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan Yoga, Yoga merupakan sebuah aktivitas yang menggabungkan latihan fisik, pernafasan dan meditasi, yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik maupun emosional. Dalam populasi untuk pediatri, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, dan kondisi perilaku dan perkembangan. Sehingga yoga cocok untuk alternatif untuk mengatasi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak. Tujuan Literatur review ini adalah untuk mengetahui efektivitas yoga pada anak pra-sekolah. Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci dengan yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 – 2022 sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dan dilakukan kritisi artikel menggunakan teknik PICO. Hasil penelitian menunjukkan efektifitas yoga untuk anak pra sekolah dengan hasil menunjukkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami mengalami perubahan yang signifikan, yoga efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosional, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah.

Pendahuluan

Anak Prasekolah adalah anak yang berusia antara usia 3-6 tahun, serta biasanya sudah mulai mengikuti program *presschool*. Pada masa ini anak sedang menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan stimulasi yang

intensif dari orang di sekelilingnya agar mempunyai kepribadian yang berkualitas dalam masa mendatang. (Dewi, Oktiawati, Saputri, 2015). Anak prasekolah memiliki masa keemasan (*the golden age*) dalam perkembangannya disertai dengan terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon dari berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungannya. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan antara lain motorik halus dan kasar, sosial, emosi serta kognitifnya (Mulyasa, 2012). Di samping itu menurut Gardner dalam buku Yus Anita (2012) masa anak prasekolah masa dimana terjadinya peningkatan kecerdasan dari 50% menjadi 80%. Peningkatan ini dapat tercapai secara maksimal bila lingkungan sekitar mampu memberikan rangsangan dan stimulasi yang tepat kepada anak itu sendiri, tetapi apabila anak tidak mampu memperoleh rangsangan dan stimulasi dengan tepat maka otak anak tidak akan mampu berkembang dan berfungsi secara maksimal.

Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia. Salah satu penyebab terjadinya kriminalitas yang menyeret pelaku anak usia dini adalah kekacauan sistem pendidikan di Indonesia Begitu juga dengan anak yang tidak bisa membaca maupun menulis, pendidikan menjadi solusi yang dapat membantu mereka mengatasi hal tersebut. Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna di masa depannya. Ilmu yang didapatkan oleh anak di bangku sekolah tidak hanya berlaku pada saat itu saja, namun dewasa ini, pendidikan yang diberikan juga secara implisit membantu anak untuk lebih memahami lingkungan sekitar serta bagaimana menghadapi masalah-masalahnya.

Menurut data Kemenkes RI (2014) populasi anak usia 1-4 tahun di Indonesia mencapai sekitar 19,3 juta. Jumlah tersebut meliputi anak usia balita 1-4 tahun yang Indonesia. Kedepan anak merupakan calon generasi penerus bangsa, oleh sebab itu kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapat perhatian khusus, salah satunya dengan upaya pembinaan yang tepat akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang berkualitas salah satunya dengan memberikan stimulasi secara intensif, deteksi dan intervensi dini sangat tepat di lakukan sedini mungkin untuk mengetahui penyimpangan pertumbuhan perkembangan.

Menurut penelitian yang dilakukan Aquarismawati (2011), menyampaikan bahwa tidak terpenuhinya stimulasi atau kegiatan yang bersifat fisik khususnya pada motorik halus di usia PAUD akan berdampak anak cenderung mengalami gangguan konsentrasi pada saat anak belajar di bangku sekolah dasar yang di sebabkan karena motorik halus anak belum matang. Untuk memilih metode pembelajaran yang sekiranya tepat untuk perkembangan motorik halus anak usia dini, orang tua dan guru berperan sebagai pedoman serta pendidik harus benar-benar mengerti dan menguasai metode yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran sehingga aspek motorik halus dapat terbentuk secara optimal. Pada umumnya jika perkembangan motorik halus mampu terlewati dengan baik, maka akan berdampak pada perkembangan kognitif anak, misal anak bisa membaca dengan baik, menulis dengan baik, dan memiliki konsentrasi yang baik.

Yoga adalah sesuatu yang berhubungan dengan agama atau kepercayaan tertentu. Yoga merupakan teknik spiritual yang lebih tua dari agama apapun di dunia, yoga berasal suku kata 'Yuj', dalam bahasa sansekerta berarti 'menghubungkan' atay 'mempersatukan'. Dalam yoga doa-doa di sebut mantra yoga dan gerakan-gerakan yoga. Yoga menyelaraskan tubuh fisik, pikiran dan jiwa. Pada tubuh fisik, yoga memberi efek kesehatan, keseimbangan, kekutan dan vitalis. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan psikologis seseorang saat ini (Kauts, A., & Sharma, N. (2012). Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari yoga, yaitu memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, dan meningkatkan konsentrasi. Selain dapat dilakukan pada orang dewasa, Yoga

juga bisa diterapkan pada anak. Yoga di kenal mampu membantu anak-anak sejak dini dalam mendukung pertumbuhan mereka. selain itu juga melatih pemikiran anak demi mengembangkan kecerdasan mereka serta melatih tubuh bukan hanya untuk kepentingan kesehatan secara fisik, melainkan demi perkembangan yang baik guna proses pembentukan karakter. Salah satu aktivitas yang dapat di lakukan anak-anak untuk menunjang tumbuh kembang mereka, maka dilakukan penelitian literature review mengenai manfaat yoga, sehingga peneliti tertarik untuk dapat mengetahui manfaat efektifitas yoga pada anak prasekolah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci dengan yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 – 2022 sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dan artikel yang dipilih dilakukan kritisi artikel menggunakan teknik PICO (*Problem, Intervention, Comprasion, and Outcome*).

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data dengan menggunakan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel. Berikut daftar artikel yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	“Pengaruh Yoga Anak Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen” Bela Putri Karisma, Ninik Christiani Tahun 2021	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design. Populasi dari penelitian ini adalah anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. Sampel 10 responden anak pra sekolah. Instrumen angket kecerdasan spiritual dan SOP yoga anak. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan bivariat uji non parametrik dengan uji Wilcoxon	Ada pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
2	“Implementasi yoga kids sebagai stimulasi motoric kasar anak usia dini” Anjar Fitrianingtya, Upik Elok Endang Rasmani, Vera Sholeha Tahun 2022	Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Jenis pendekatan dari penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian ini adalah anak usia 4-6 tahun. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi atau pengamatan terhadap aktivitas yoga kids yang diimplementasikan pada anak usia 4-6 tahun. Alat bantu yang dipergunakan yaitu lembar observasi. Teknik pengumpulan data selanjutnya menggunakan wawancara terhadap orangtua anak dengan pedoman wawancara serta dokumentasi. Uji keabsahan data untuk penelitian ini didasarkan dengan empat kriteria yaitu derajat kepercayaan (uji credibility), keteralihan (uji transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability)	Hasil penelitian didapatkan yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan Gerakan motorik
3.	“Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres” Yuspida yulianti, Puji lestari, Tahun 2021	Desain Penelitian yang digunakan adalah Kuasi Experiment dengan pendekatan Pre-Pos test Design with control, yang dilakukan untuk meneliti kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian adalah seluruh anak-anak prasekolah yang ada di TK Perintis Geres, sampel yang di gunakan adalah 30 anak (Sugiyono,2014) 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan pada sampel penelitian ini adalah “purposive sampling” Teknis pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan setelah terapi yoga. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney dengan program SPSS 16.	Hasil uji Mann Whitney menunjukan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional sesudah diberikan terapi yoga pada kelompok kontrol dan eksperimen. Ada perbedaan pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol.
4.	“Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children” Aleksandra aleksic velijkovic, Borko katanic, Bojan	Sebanyak 45 anak (rentang usia 5-6 tahun) berpartisipasi dalam penelitian ini selama 12 minggu. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (n=23) berusia $5,82 \pm 0,23$ tahun, dengan rerata tinggi badan $115 \pm 0,05$ cm dan rerata berat badan $21,45 \pm 4,55$ kg, dan	Studi ini memberikan bukti bahwa program yoga 12 minggu memiliki efek menguntungkan pada anak prasekolah yang berkembang secara khas, menunjukkan pengaruh positif pada kemampuan motorik mereka. Penelitian semacam itu sangat

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	masanovic, Tahun 2021	kelompok kontrol (n=22) berusia 5,90 ± 0,27 tahun, dengan rerata tinggi badan 117 ± 0,05 cm, 22,60 ± 3,60 kg (Tabel 1). Data dianalisis menggunakan ANOVA pengukuran berulang. Peserta dalam kelompok intervensi meningkatkan integrasi motorik halus (p = 0,022), keterampilan motorik halus secara umum (0,029), koordinasi bilateral (0,000), keseimbangan (0,000), dan koordinasi tubuh (0,000). Partisipasi anak-anak prasekolah dalam intervensi yoga prasekolah secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik mereka, tetapi bukan kemampuan kognitif mereka.	penting, karena masa prasekolah merupakan masa kritis untuk perkembangan kemampuan tersebut, dan juga kebiasaan yang diperoleh anak pada masa ini tercermin dalam perkembangan motorik secara menyeluruh selama hidup.,
5.	“The Effects of Yoga on Attention, Impulsivity and Hyperactivity in Pre-school Age Children with ADHD Symptoms” Samantha CL Cohen, et. al Tahun 2018	Uji coba terkontrol daftar tunggu acak ini menguji intervensi yoga selama 6 minggu pada anak-anak prasekolah dengan ≥ 4 gejala ADHD pada Skala Penilaian ADHD-V Versi Prasekolah. Kelompok 1 (n=12) berlatih yoga terlebih dahulu; Kelompok 2 (n=11) latihan yoga kedua. Kami mengumpulkan data pada empat titik waktu: baseline, T1 (6 minggu), T2 (12 minggu), tindak lanjut (3 bulan setelah T2). Gejala perilaku dievaluasi menggunakan dua skala peringkat orang tua dan guru: ADHD RS-IV Preschool Version18 dan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan19 (SDQ). Perhatian diukur melalui tugas berbasis komputer menggunakan KiTAP20. Kami menggunakan variabilitas detak jantung (HRV) sebagai indeks fisiologis pengaturan diri16. Data kualitatif juga dikumpulkan melalui kuesioner dan kelompok fokus dan/atau wawancara dengan orang tua, guru, dan instruktur yoga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga meningkatkan peringkat kurangnya perhatian orang tua dan gejala gabungan untuk sekelompok anak dengan gejala ADHD yang lebih tinggi pada awal, tetapi tidak untuk kelompok secara keseluruhan, atau untuk peringkat guru. Kami juga menemukan bahwa yoga meningkatkan waktu reaksi dan mengurangi kesalahan pengabaian pada beberapa tugas perhatian yang kurang subyektif dibandingkan skala penilaian orang tua/guru, dan merupakan tanda yang menjanjikan dari dampak yoga pada peningkatan perhatian.
6	“Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah”	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (Quasi Experimental) yang digunakan Non Equevalent Control Grub Design. Kelompok eksperimen dilakukan latihan	Hasil uji menyatakan ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga ana selama satu bulan.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Ida Sofiyanti, Heni Setyowati Tahun 2021	yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak. Analisa univariat dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah < 50 sehingga uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk, berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal. Setelah diketahui distribusi data, langkah selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent t-test.	

Berdasarkan hasil dari enam artikel yang didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu

Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Anak

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karisma & Christiani (2021), menyatakan bahwa yoga anak berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah dengan dilakukan latihan yoga anak selama 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan yoga antara 20-30 menit. Hal ini didukung oleh penelitian Penelitian Perbowosari (2018), latihan yoga dapat memberikan pengaruh positif terhadap jasmani dan rohani. Dimana dengan pembelajaran yoga, anak-anak secara bertahap dapat menjaga pikiran dan tubuh dalam keseimbangan yang tenang. Latihan- latihan yoga ini dapat membangun rasa percaya diri pada anak, mengatasi stres pada anak dan menambah kekuatan pikiran. Pelaksanaan yoga yang dilakukan anak-anak ini dapat mengembangkan kecerdasan spiritual, dimana anak- anak diajak untuk berdoa, mendengarkan cerita, kemudian melakukan yoga anak.

Menurut Wayan Ayumita Astrina (2019), pembelajaran yoga mempunyai karakteristik yaitu berpusat pada anak, belajar sambil bermain dan pembelajaran terpadu dengan memberikan kebebasan kepada anak tetapi tetap terkontrol sehingga pembelajaran bersifat fleksibel, sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Latihan yoga anak dapat mengembangkan kecerdasan spiritual karena peserta didik dapat menunjukkan kemampuannya yaitu mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan.

Meningkatkan Motorik Kasar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitrianingtyas et. al (2022), menyatakan bahwa yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan Gerakan motorik dengan gerakan yoga yang dibagi menjadi 3 bagian, yaitu gerakan pemanasan dan pernapasan (5 menit), Gerakan inti (20 menit), dan kegiatan penutup atau relaksasi (5 menit). Gerakan inti pada yoga kids dilakukan melalui aktivitas menyenangkan yaitu dengan bercerita diiringi music dengan menirukan berbagai macam Gerakan binatang dan alam, diantaranya yaitu *hands to feet pose*, *butterfly pose*, *mountain pose*, *cobra pose*, *swan pose*, *dog looks down pose*. Gerakan tersebut dikemas dalam cerita yang menarik bagi anak.

Menurut Penelitian Aaleksandara (2021) untuk melihat efektivitas dari dilakukannya yoga untuk intervensi motorik dan kognitif anak pra sekolah. Intervensi

motorik dilakukan terhadap integrasi motorik halus, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Hasil menunjukkan bahwa program yoga memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap kemampuan motorik daripada kemampuan kognitif.

Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah

Menurut penelitian Yulianti, Lestari (2021) menyatakan yoga memiliki beberapa komponen salah satunya latihan bernafas untuk meningkatkan fungsi sistem pernafasan, teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi menurunkan ketegangan, stress, meningkatkan konsentrasi. Yoga dapat meredakan stress dan kecemasan dengan cara sistem saraf parasimpatic terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung membantu pencernaan dan mengaktifkan proses pemberian dalam tubuh.

Menurut penelitian Laila, tri andini (2016) menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh terhadap perubahan gangguan emosional pada siswa siswi sekolah dasar.

Meningkatkan Motorik dan Kognitif Pada Anak

Berdasarkan penelitian Velijkovic, Katanic, Masanovic, Tahun 2021 sejak usia dini anak dianggap sebagai masa penting motoric dan kognitif perkembangan, memahami efektifitas fisik pada kemampuan motoric dan perkembangan kognitif pada anak- anak prasekolah memiliki implikasi besar. Partisipasi anak-anak prasekolah dalam intervensi yoga prasekolah secara signifikan meningkatkan kemampuan motoric mereka, tetapi tidak kemampuan kognitif.

Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan penelitian Sofiyanti dan Setyowati (2021), menyatakan bahwa yoga anak dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan dilakukan latihan yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan/ dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30 - 45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernafasan, gerakan yoga, keseimbangan dan fokus dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak. Yoga sendiri merupakan salah satu olah fisik yang menurut beberapa sumber studi menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara olah fisik dengan konsentrasi belajar dan daya ingat anak.

Meningkatkan Perhatian Pada Anak yang Mengalami Gangguan Pemusatan Perhatian

Berdasarkan penelitian Cohen (2018), menyatakan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan peringkat kurangnya perhatian orang tua dan gejala gabungan untuk sekelompok anak dengan gejala ADHD. yoga menyebabkan peningkatan sederhana pada peringkat orang tua selektif ADHD gejala dan ukuran perhatian yang obyektif, tetapi bukan ukuran fisiologis kita (jantung variabilitas tingkat). Gejala ADHD paling baik ditanggapi dengan yoga. Diterbitkan teori tentang yang mendasarinya mekanisme yoga dan peningkatan kesadaran pikiran tubuh yang mengarah pada peningkatan perhatian. Dengan demikian gejala lalai mungkin selektif penurunan setelah berlatih yoga, seperti yang terlihat dalam penelitian untuk anak-anak dengan baseline yang lebih tinggi gejalanya kurang perhatian.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan tersebut bahwa yoga anak dapat meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosional, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah.

Kesimpulan dan Saran

Yoga beberapa manfaat yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan

anak. Berdasarkan hasil dari 6 artikel didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosial, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah. Saran bagi Pendidikan adalah perlunya memasukkan yoga anak pada kurikulum TK maupun disabilitas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu dalam proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Aleksić Veljković, A., Katanić, B. and Masanovic, B., (2021). Effects of a 12-weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 9, p.799226
- Aquarisnawati, (2011) *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Astrina, W.A., 2019. Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara. *Widya Sandhi: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 10(1), pp.1966-1977.
- Cohen, S.C., Harvey, D.J., Shields, R.H., Shields, G.S., Rashedi, R.N., Tancredi, D.J., Angkustsiri, K., Hansen, R.L. and Schweitzer, J.B., 2018. The effects of yoga on attention, impulsivity and hyperactivity in pre-school age children with ADHD symptoms. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 39(3), p.200.
- Dewi, Oktiawati, Saputri, (2015) *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, & Yoga Sehat untuk Bayi: Agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Fitrianingtyas, A., Rasmani, U.E.E. and Sholeha, V., Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Kumara Cendekia*, 10(3), pp.204-211.
- Kauts, A. and Sharma, N., (2012). Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. *ZENITH international journal of multidisciplinary research*, 2(5), pp.1-14.
- Mulyasa ,(2012) *Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Melalui Quantum Learning di SD N Wonosari IV Gunungkidul*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Perbowosari, H., (2018). Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(2), pp.166-177.
- Putri Karisma, B.E.L.A. and Christiani, N., (2021). *Pengaruh Yoga Anak Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah Di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sofiyanti, I. and Setyowati, H., (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), pp.150-156.

Yus Anita (2012) *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.

Yulianti, Y. and Lestari, P., (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 3(1), pp.61-71.

Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Amanda Putri¹, Hapsari Windayanti², Herlina Sri Komala Dewi³, Melna⁴, Nugraheni Latifah⁵, Yance Kristiani Lodo⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, putriamanda990407@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, herlinasrikomaladewi13@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Melna.sn18@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, nugrahenilatifah2@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, yansekristiani@gmail.com

Korespondensi Email : herlinasrikomaladewi13@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Yoga prenatal

Keywords: *Pregnancy*

Abstract

Pregnancy causes physical and psychological changes. Changes that occur in pregnant women cause physical discomfort such as back pain, cramps and swelling, as well as psychological changes such as anxiety in facing childbirth. The Covid-19 pandemic condition causes psychological problems for pregnant women such as anxiety to come to health services. One of the interventions that can be done to reduce the complaints, discomfort and anxiety experienced by pregnant women in this new normal era is physical exercise, such as meditation/yoga. Prenatal yoga is believed to be able to reduce physical complaints and anxiety of pregnant women in the face of childbirth. This study aims to explore the perception of pregnant women about the benefits of prenatal yoga. The research design used is qualitative with a phenomenological approach. The purpose of this literature review is to get an overview regarding what others have done before about antenatal yoga to reduce back pain in third trimester pregnant women. The Literature Study data collection method used by the author is using the Literature Review method, which is collecting data by searching and researching from journal articles related to the problem formulation that has been made and published in national online journal publications and international journals. In this study, a database consisting of Google Scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate and Scilit was used. Based on the results of the literature review, it can be concluded that back pain experienced by third trimester pregnant women before treatment in the form of yoga exercises, ranging from mild, moderate to severe pain scale, while back pain after treatment on average experienced a decrease in pain scale from severe to moderate to mild. some even have no pain. Yoga exercises are effective for reducing back pain

in third trimester pregnant women. Prenatal yoga can reduce complaints of back pain in third trimester pregnant women. From the results of the evaluation we obtained that being able to provide benefits for Trimester III pregnant women who experience back pain can effectively reduce the complaints felt by Trimester III pregnant women.

Abstrak

Masa kehamilan menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram dan bengkak, serta perubahan psikologis seperti kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis ibu hamil seperti kecemasan untuk datang ke tempat layanan Kesehatan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era new normal ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga prenatal dipercaya mampu mengurangi keluhan fisik dan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah di kerjakan orang lain sebelumnya tentang yoga antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional dan jurnal Internasional. Dalam penelitian ini menggunakan database terdiri dari Google scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate dan Scilit. Berdasarkan hasil literature review dapat disimpulkan bahwa Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa senam yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeri punggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat menjadi sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Prenatal yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dari hasil evaluasi yang kami peroleh bahwa mampu memberikan manfaat bagi ibu-ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung efektif dapat mengurangi keluhan yang di rasakan oleh ibu-ibu hamil Trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya Wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayasetelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Gianyar Bali menunjukkan bahwa: prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 4 kali dengan durasi 60 menit dapat mereduksi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Dewi & Febriyanti, 2022).

Kondisi pandemi Covid-19 merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan ibu hamil dan pelayanan maternal neonatal. Pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis seperti kecemasan pada ibu hamil meningkat. Sumber kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 antara lain kecemasan untuk melahirkan di rumah sakit serta kecemasan dengan kondisi kehamilannya dalam situasi pandemi Covid-19 (Citra et al., 2021). Hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular Covid-19 (Veftisia et al., 2020). Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19 dipengaruhi oleh kesiapan ibu menghadapi persalinan, dukungan sosial dan keluarga, risiko penularan Covid-19, aktivitas fisik, ketersediaan pelayanan kesehatan, status ekonomidan perasaan khawatir terhadap dampak dan penularan Covid-19 (Fauziah, 2016).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan pada ligamen ligamen, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (June, 2010). Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era new normal ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III (Indiarti, 2009).

Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran bahkan pengasuhan anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Kegiatan dilakukan dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes RI, 2015).

Yoga pada kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi & Rifayani, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa terdapat efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan (Amy et al., 2008). Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga mengalami penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik (Fauziah, 2016). Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba P. Rahguslyani Budarsana bertempat di Jl. Gandapura III D No. 11 Denpasar Bali. Jenis pelayanan yang diberikan antara lain pemeriksaan kehamilan, pelayanan KB dan konseling, pemberian imunisasi dan persalinan. PMB Jabamemiliki kunjungan ibu hamil setiap bulannya rata-rata sebanyak 50 ibu hamil. PMB Jabajuga memiliki jenis pelayanan lainnya yaitu pelayanan. asuhan komplementer seperti mom and baby spa, pijat bayi, kelas senam ibu hamil, prenatal yoga dan postpartum care. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi ibu hamil terkait dengan manfaat yoga prenatal. Manfaat yoga bagi ibu-ibu hamil Trimester III yaitu untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu-ibu hamil dari skala ringan, sedang hingga berat serta mengurangi keluhan fisik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal memberikan dampak yang baik bagi kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perlu ditingkatkan kegiatan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

Metode

Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional dan jurnal Internasional.

Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Yoga prenatal. Pencarian penelitian ini menggunakan google scholar yang diperoleh dengan jumlah 155 buah artikel.

Artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini melalui data base nasional meliputi google scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate dan Scilit. Jenis artikel criteria inklusi dalam penelitian ini yaitu menggunakan artikel full text dengan tahun terbit 2017-2022 dengan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel yang dikaji mempunyai variable terikat yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester, variabel bebasnya yaitu yoga prenatal pada ibu hamil. Adapun criteria eksklusi jurnal yang direview terdiri dari 9 artikel penelitian nasional dan 1 artikel internasional. Dari 155 buah artikel yang didapat kelompok hanya mengambil 10 buah artikel dikarenakan 145 buah artikel tidak memenuhi criteria yaitu tahun terbit kurang dari tahun 2017 dan artikel tidak bisa diakses secara bebas.

Artikel yang diperoleh, di rivew, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literature yang lain dan dikaitkan sehingga menyimpulkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Penelusuran Artikel

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
1	“Posture and low back pain during pregnancy — 3D” study Wojciech M.	Studi kasus-kontrol prospektif dilakukan dari Desember 2012 hingga	Studi ini dilakukan dari Maret 2012 hingga Juni 2014. IRB menyetujui

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
	Glinkowski, Paweł Tomasik ³ , Katarzyna Walesiak, Michał Głuszak, Karolina Krawczak, Jakub Michoński, Anna Czyżewska, Agnieszka Żukowska, Robert Sitnik, Mirosław Wielgoś	Februari 2014. Institutional Review Board menyetujui penelitian ini, dan semua pasien memberikan persetujuan sebelum berpartisipasi.	protokol studi. Enam puluh lima wanita terdaftar dalam penelitian ini. Usia rata-rata subjek adalah 29,9 tahun dari 18 hingga 46. Minggu kehamilan subjek bervariasi dari 4 hingga 39 minggu (SD = 10,39). Semua distribusi diuji secara positif untuk normalitas residu menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dibagi menjadi trimeter, membentuk kelompok masing-masing 20, 23 dan 22 sampel. Berat subjek berkisar antara 48 kg hingga 118 kg (rata-rata 69,1 kg) dan tinggi badan berkisar antara 154 cm hingga 182 cm (rata-rata 166,5 cm). Sudut kyphosis rata-rata yang diukur dengan topografi permukaan adalah 14,9 derajat dari 2 hingga 87,1 derajat (SD = 11,6). Sudut lordosis rata-rata adalah 41,7 derajat dan berkisar antara 23,1 hingga 88,2 (SD = 9,4). Batang subjek dibandingkan dengan garis vertikal (tegak lurus) dimiringkan ke depan dengan rata-rata 3,5 derajat (SD = 2,3 derajat). Itu berkisar dari -2,8 hingga 10,3 derajat. Korelasi tinggi (r = 0,68) diamati antara sudut kifosis dan sudut lordosis pada p <0,05. Kecenderungan batang sagital dan kelengkungan tulang belakang sagital tidak berkorelasi. Hasil pengukuran subjek disajikan pada Tabel 1. Kurva rata-rata berat badan subjek penelitian mencapai nilai tertingginya (sekitar 70 kg) dan tetap pada level yang sama pada usia kehamilan trimester ketiga (F = 1,75, p = 0,18). Perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Nilai sudut kyphosis tertinggi diamati pada trimester kedua. Namun, hubungan yang tidak signifikan diamati antara sudut kyphosis dan trimester

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
			kehamilan ($F = 1,16$, $p = 0,32$). Hubungan antara sudut lordosis dan trimester kehamilan ($F = 0,08$, $p = 0,92$) tidak signifikan. Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara sudut kemiringan badan sagital dan trimester kehamilan ($F = 0,41$, $p = 0,67$). Hubungan yang tidak signifikan ditemukan antara intensitas nyeri dan trimester kehamilan ($F = 2,0$; $p = 0,14$). Perawatan pribadi tidak terpengaruh oleh trimester kehamilan ($F = 1,47$; $p = 0,24$). Tanpa diduga, hubungan yang tidak signifikan antara mengangkat benda dan trimester kehamilan ($F = 0,33$; $p = 0,72$) diamati
2	“Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitri Hikmatul Ulya. Tahun 2020	Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan satu kelompok intervensi dengan sampel ibu hamil trimester III sebanyak 18 responden yang diambil secara purposive sampling. Instrument yang digunakan untuk mengukur nyeri punggung adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon.	Hasil dari penelitian prenatal yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3	“Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm III” Sendy Firza Novilia Tono, S.ST., M.Tr.Keb. Tahun 2022	Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu, terdiri dari desain kelompok kontrol dengan tes pra dan pasca intervensi. Sebanyak 40 ibu hamil trimester III	Dari hasil penelitian dapat disimpulkan yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester III. Hasil uji beda nyeri punggung menggunakan uji Mann Whithney diperoleh nilai $p=0,000$. Itu artinya yoga berpengaruh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
4	“Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III “ Rafika. Tahun 2018	Penelitian ini menggunakan Jenis Quasi Experiment dengan menggunakan pendekatan Non Equivalent Control Group. Penelitian ini menggunakan teknik consecutive sampling Sampel penelitian 32 ibu hamil trimester III terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai kontrol yang diambil. Alat ukur berupa lembar kuisisioner dengan wawancara sebelum (pre-test) mengenai keluhan fisik yang dialami ibu hamil trimester III baik kelompok intervensi maupun kelompok control	Dari hasil penelitian Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah.
5	“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” Avinta Mega Octavia, Ruliati, Tahun 2019.	Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 ibu hamil. Sampel berjumlah 45 ibu hamil di ambil secara purposive sampling. Variable independent adalah senam yoga dan variable dependent adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data spearman Rank	penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 44,4% berjumlah 20 responden kemudian setelah dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 48,9% berjumlah 22 responden. Uji statistik Spearman rank menunjukan bahwa value = $0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga H1 diterima.
6	“Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu	Metode Penelitian ini adalah Pre Experimental dengan desain Non equivalent (pre test and	Hasil penelitian ini sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
	Hamil Trimester III". Tahun 2021	post test) One Group design without control. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 25 orang. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif.	mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 (α = <0,05) berarti H1 diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III
7	“Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamildi PMB Jaba Denpasar” Kadek Sri Ariyanti, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, I Nyoman Dharma Wisnawa. Tahun 2022	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang melakukan yoga prenatal di PMB Jaba yang berjumlah 10 orang. Untuk validasi data, peneliti menggunakan informan kunci yaitu suami dari ibu hamil dengan jumlah lima orang, serta Bidan Jaba sendiri. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: reduksi/kategorisasi data, display/penyajian data dan penarikan kesimpulan	hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu hamil tentang manfaat melakukan yoga prenatal antara lain: 1) Mengurangi keluhan fisik 2) Mengurangi kecemasan 3) Meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal memberikan dampak yang baik bagi kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perlu ditingkatkan kegiatan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.
8	“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pargaruta” Sri Sartika Dewi, Ismayanti Nasution, Mastiur Napitupulu. Tahun 2020.	Penelitian ini menggunakan jenis dan desain penelitian kuantitatif dengan desain analitik eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design, Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling yaitu populasi menggunakan semua ibu hamil trimester III di puskesmas pargarutan berjumlah 25 orang, Analisa data menggunakan	hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020 diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,560. 2. Setelah dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
		Analisis bivariat dengan uji T dependen.	hamil trimester III yaitu 1,160. 3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan dengan p value = 0,001
9	“Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III” Patiyah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. Tahun 2021	Metode Penelitian Quasi Experimental dengan rancangan pre and post test without control group. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner General Comfort Questionnaire (GCQ). Teknik pengambilan sampel dengan total sampel Hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Sampel berjumlah 40 ibu hamil primigravida trimester III	Skor rata-rata ketidaknyamanan ibu hamil sebelum senam prenatal yoga 1,78 sedangkan setelah senam prenatal yoga 1,03. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000 kesimpulannya Senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil trimester III
10	“Pengaruh Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III” Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti. Tahun 2021	Antara Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel diambil menggunakan simple random sampling Variabel independen adalah Keteraturan prenatal Gentle yoga dan variabel dependen adalah nyeri pinggang, metode pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data menggunakan uji statistik Chi Square	Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p = 0,01$; $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian senam yoga menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Sedangkan langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh.

Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2015). Senam yoga itu sendiri merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi, 2014).

Dari hasil penelitian (Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitri Hikmatul Ulya. Tahun 2020) menunjukkan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Gejala nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.

Sakit punggung, sebagian besar dikarenakan perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar, varises, dipengaruhi oleh faktor keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul.

Penelitian (Rafika Tahun 2018) Berdasarkan hasil penelitian, semua responden merasakan 11 keluhan fisik sebelum prenatal yoga dan responden mengalami pengurangan keluhan fisik setelah dilakukan prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah. Penelitian (Maulinda Nur Amalina Leandra¹, Atit Tajmiati, Nita Nurvita 2021) Prenatal gentle yoga efektif dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada kehamilan hal ini dikarenakan ibu hamil trimester III melakukan latihan prenatal gentle yoga dengan durasi 30 menit, frekuensi satu minggu sekaligus dua minggu.

Hasil penelitian (Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti Tahun 2021) Ibu hamil trimester III sebagian besar teratur mengikuti Prenatal gentle yoga dan sesudah mengikuti prenatal yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan sesudah mengikuti prenatal gentle yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan Keteraturan prenatal gentle yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Latihan yoga secara teratur dapat menimbulkan sensasi nyeri ringan di beberapa bagian tubuh tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengendalikan tubuh. Untuk menjaga kehamilan yang sehat, latihan yoga secara teratur, 1-2 kali seminggu, sangat dianjurkan. Frekuensi latihan yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam penelitian ini, yoga dilakukan dua kali seminggu selama 4 minggu. Yoga asana sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga asana mengutamakan perbaikan dan perbaikan struktur tubuh. Latihan yoga secara teratur dapat menghasilkan kemampuan untuk berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat, tanpa mengalami rasa sakit. Fungsi dan khasiat yoga memungkinkan mereka yang melakukan yoga mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh.

Manfaat senam prenatal yoga sendiri untuk fisik yaitu meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga

pembengkakan bagian tubuh (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tia Pratignyo (2014), bahwa yoga hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh. Sedangkan Penyebab dari nyeri punggung bawah pada kehamilan dikarena penambahan berat badan secara drastis dan membesarnya rahim dapat menyebabkan otot bekerja lebih berat yang dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi sehingga dapat menyebabkan peregangan berulang, selain itu peningkatan kadar hormon estrogen dapat menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot.

Kesimpulan Dan Saran

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan dari literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeripunggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat menjadi sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III

Ucapan terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan trimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan trimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Aryanti Kadek Sri, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, I Nyoman Dharma Wisnawa. (2022). *Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal Untu kmeningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamildi PMB Jaba Denpasar*. Jurnal Yoga Dan Kesehatan. Vol. 5 No. 2 Hal 150-159.
- Anggasari Yasi, Ika Mardiyati (2021). *Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surabaya. Midwifery Journal. Vol 5 No. 2 : Hal 34-38.
- Dwi Sri Sartika Sari, Ismayati Nasution, Mastiur Napitupulu (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol 5 No 2 : Hal 47-52
- Giryis Rut Yohana (2022). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III diPMB Aina dan PMB Ida dikota Depok*. Politeknik Tiara Bunda. Bunda EDU Midwifery Jurnal (BEMJ). Vol 5 No 2 : Hal 86-92.
- Lendra Maulida Nur Amalina, Atit Tajmiati, Nita Nurvita (2021). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Terimsrer III*. Journal of midwifery information (JOMI). Vol 1 No 2 : Hal : 91-94.
- Octavia Avinta Mega, Ruliati (2019). *Pengaruh Senam Yoga Tehadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jombang. Jurnal Kebidanan. Vol 9 No2 : Hal 122-131.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Patiyah, Bunga Tiata Carolin, Sri Diningsih (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. Jakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 13 No 2 : 47-52.*

Rafika (2018). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengaruh Keluhan Fisik. Jurnal Kesehatan. Vol. 9 No.1 : Hal 86-91.*

Tono Sendy Firza Navila, S.ST.,M.Tr.Keb (2022). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hami Trimester III. Surabaya. Jurnal Kebidanan. Vol 11 No 1 : Hal 27-32.*

Wulandari Dyah Ayu, Euis Ahadiyah, Fitria Hikmatul Ulya (2020). *Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal SMART Kebidanan. Vol.7 No.1 : Hal 9-13.*

Wojciech M. Glinkowski, Paweł Tomasik, Katarzyna Walesiak, Michał Głuszak, Karolina Krawczak, Jakub Michoński, Anna Czyżewska, Agnieszka Żukowska, Robert Sitnik, Mirosław Wielgoś (2020). *Posture and low back pain during pregnancy — 3D study Ginekologia Polska, vol. 87, no. 8 : 575–580.*

Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Hasmawati¹, Wahyu Kristiningrum², Hanis Permayanti³

¹Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *hasmawatinovan88@gmail.com*

²Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *wahyukristiningrum@gmail.com*

³Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *hanispermayanti@icloud.com*

Korespondensi Email : hasmawatinovan88@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Nyeri
Punggung, Akupresure,
Hamil

Keywords: *Lower Back
Pain*

Abstract

Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause the joints to become soft, especially along the spinal column, as in changes in the center of gravity as the pregnancy progresses, generally playing a role in complaints of back pain. Upper back pain is associated with an increase in breast size and postural factors that are often associated with working conditions. Yoga during pregnancy is a type of modification of hatha yoga that is adapted to the conditions of pregnant women. The purpose of prenatal yoga is to reduce maternal complaints during pregnancy and prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually for the delivery process. This Community Service activity aims to provide benefits to cadres and village midwives. All cadres can obtain correct information to reduce back pain in pregnant women in the second and third trimesters so that they can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation Determines targets for pregnant women TM III and conducts a pre-test on yoga to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester III, demonstrates yoga, distribution of leaflets and posttest The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 6 people (60%), sufficient knowledge of 4 people (40%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 7 people (70%), sufficient knowledge of 3 people (30%). and post test from the results given a questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin

menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM III dan melakukan pre test tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III, mendemonstrasikan yoga, pembagian leaflet dan postest Berdasarkan hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu sebanyak 10% pada kategori baik. terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil .

Pendahuluan

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam

secara berlebihan yang biasa disebut lordosis (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% (WHO, 2011). Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010) . Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Depkes, 2018). Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar sehingga sering mengalami nyeri punggung, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma didalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir

Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental pada ibu hamil seperti : Nyeri punggung, kram, sering buang air kecil, mudah lelah dan pusing. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskulokkletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah. yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Ibu hamil didesa pasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topic “senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil dengan keluhan yang dirasakan berdasarkan usia kehamilannya. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatangannya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukan yoga serta manfaat yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya yoga serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri punggung dapat berkurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Hasil pre test yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
	Jumlah	10	100%

Hasil pos test yang dilakukan oleh ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%).



Gambar 1 Tahap pre test



Gambar 2 Tahap pelaksanaan



Gambar 3 tahap post test

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui penyuluhan cara mengatasi nyeri punggung dengan yoga dilaksanakan di Desa Pasekan pada tanggal 25 November 2022.

Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil TM III. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan yoga pengetahuan Ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu hamil (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Tm III

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
- Sindhu Pujiastuti. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Devi M, et.al. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, volume 1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 12 Desember 2022]
- Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya
- Linda V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Sari et.al. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*, Volume 5, no 2

Literatur Review :Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja

Eva Putrianingsih¹, Hapsari Windayanti,² Lailatul Farihah³, Lilis Suryani⁴, Diana Rosanti⁵, Annisa⁶

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, evaputrianingsih99@gmail.com*

²*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lailatulfarihah30@gmail.com*

⁴*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mr.lilissuryani1298@gmail.com*

⁵*Kebidanan Program Sarjana, Universitas NgudiWaluyo, dianarosanti210917@gmai.com*

⁶*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anisyazahraa1211@gmail.com*

Korespondensi Email : lailatulfarihah30@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Tablet Fe, Minum Tablet, Anemia

Keywords :

Compliance, Fe tablets, anemia in adolescents

Abstract

Adolescence is a period when individuals experience development by showing secondary sexual signs until they reach sexual maturity in the age range of 10-19 years (WHO, 2018). Low adherence and increased anemia in adolescents are problems that need to be addressed immediately, considering that young women are prospective mothers who will become pregnant and produce offspring for one generation. Based on the research carried out by the researchers, a review of the literature regarding adherence to taking FE tablets with anemia in adolescents still lacks adherence in consuming ef tablets so that there are still many adolescents who experience them. So this literature review was carried out aiming to determine adherence to drinking FE tablets with the incidence of anemia in adolescents. The research method used is literature review, namely by looking for theoretical references that are relevant to the case or topic. Article searches were carried out through Google Scholar and Garuda by checking the index through SINTA, Garuda, PKP and Google Scholar. Using the keyword 'Compliance with Taking Blood Supplement Tablets with Anemia in Adolescents'. The articles used have years of publication between 2015-2022. The results showed that there was a relationship between adherence to consumption of Fe tablets and anemia status $p=0.0005$ ($p<0.05$). The dominant variable multivariate result is adherence to consumption of Fe tablets with an opportunity of 61.555 times. The incidence of anemia in

adolescents, especially young women adherence to taking Fe tablets.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perkembangan dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Rendahnya kepatuhan dan meningkatnya anemia pada remaja merupakan masalah yang perlu segera diatasi, mengingat remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan menghasilkan keturunan selama satu generasi. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan peneliti, tinjauan literatur mengenai kepatuhan minum tablet FE dengan anemia pada remaja masih kurangnya kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet ef sehingga masih banyak remaja yang mengalaminya. Maka kajian pustaka ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui kepatuhan minum tablet FE dengan kejadian anemia pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review, yaitu dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau topik. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar dan Garuda dengan melakukan pengecekan indeks melalui SINTA, Garuda, PKP dan Google Scholar. Menggunakan kata kunci 'Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Suplemen Darah dengan Anemia pada Remaja'. Artikel yang digunakan memiliki tahun terbit antara 2015-2022. Hasil analisis sejumlah 10 artikel didapatkan bahwa kepatuhan tablet Fe berhubungan dengan status gizi. Kejadian anemia pada remaja khususnya remaja putri dapat disebabkan oleh kepatuhan minum tablet Fe.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa individu mengalami perkembangan dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapainya kematangan seksual dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan baik fisik, mental maupun peran sosial (Kumalasari & Andhyantoro, 2013).

Anemia saat ini merupakan masalah gizi di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka kejadian anemia remaja saat ini adalah sebanyak 48,9% sementara jumlah konsumsi tablet tambah darah < 52 butir sebesar 98,6% dan yang mengkonsumsi \geq 52 butir sebesar 1,4% (Riskesmas, 2018). Rendahnya kepatuhan dan meningkatnya anemia pada remaja merupakan permasalahan yang perlu segera untuk ditangani, mengingat remaja putri merupakan seorang calon ibu yang kelak akan hamil dan menghasilkan keturunan dari sebuah generasi, sehingga apabila tidak ditangani maka akan memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Dieny, 2014).

Kementerian kesehatan melalui dirjen Kesehatan Masyarakat mengeluarkan surat edaran No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri

dan wanita usia subur. Pemerintah melakukan upaya preventif pada kasus anemia dengan memberikan tablet tambah darah untuk remaja putri dan wanita usia subur khususnya yang sedang hamil. Tablet ini diberikan gratis, sedangkan untuk wanita subur yang tidak dalam kondisi hamil diupayakan untuk konsumsi tablet tambah darah secara mandiri. (Direktorat Gizi Masyarakat, 2016).

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi, dan cara yang tepat untuk mengolah bahan makanan, serta pola hidup sehat (Putri, Simanjuntak and Kusdalinah, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nengah Runiari (2020), tingkat pengetahuan responden paling banyak berada pada kategori cukup baik sebanyak 44.3%. ditemukan masih ada sebanyak 21.5% responden dengan pengetahuan kurang baik. Tingkat kepatuhan responden minum TTD sebanyak 87 orang (58.4%) dengan kepatuhan rendah dan sebanyak 62 orang (41.6%) kepatuhan sedang. Rendahnya pengetahuan gizi anemia pada remaja putri juga berdampak terhadap tingginya kejadian anemia. Pengetahuan gizi yang baik tentang anemia akan mempengaruhi kecenderungan remaja putri dalam memilih bahan makanan sumber zat besi, menghindari makanan penghambat zat besi, dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah ((Putri, Simanjuntak and Kusdalinah, 2017).

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, kajian literatur mengenai kepatuhan minum tablet FE dengan kejadian anemia pada remaja masih kurangnya kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet ef sehingga masih banyak remaja yang mengalami. Sehingga pada kajian literatur ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui kepatuhan minum tablet FE dengan kejadian anemia pada remaja.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur yaitu dengan mencari data dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan di publikasikan dalam bentuk publikasi jurnal online Nasional. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google scholar dan Garuda dengan pengecekan indeks melalui SINTA, Garuda, PKP dan google Scholar. Menggunakan kata kunci 'Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja'. Artikel yang digunakan memiliki tahun terbit antara tahun 2015-2022. Kriteria Inklusi : (a) Artikel yang dikaji memiliki variabel terikat yakni Anemia pada remaja. (b) Variabel bebas penelitian ini adalah kepatuhan minum tablet Fe. (c) Artikel yang digunakan terindeks Sinta, Garuda, PKP dan Google scholar atau memiliki ISSN. (d) Artikel yang digunakan *full text* dengan tahun terbit antara tahun 2015-2022. (e) Artikel yang digunakan menggunakan metode penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Kriteria Eksklusi: (a) Artikel berupa Skripsi. (b) Artikel tidak dapat diakses secara bebas. (c) Jurnal tidak menggunakan bahasa lain selain bahasa Indonesia.

Artikel yang diperoleh, di review, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literatur yang lain dan dikaitkan sehingga mengumpulkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Penulisan Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia.	Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 328 remaja putri yang diambil dengan metode stratified proporsional random sampling. Variabel penelitian adalah persepsi kontrol perilaku dan niat patuh minum TTD yang dianalisis dengan uji statistik Chi-Square.	Hasil penelitian ini didapatkan 51,2% responden berumur \leq 13 tahun, 85,7% responden mengalami pubertas yang normal. Mayoritas responden memiliki kontrol perilaku (52,7%) dan niat(57%)Terdapat hubungan antara kontrol perilaku(P Value= 0,000; OR= 3,906; 95 % CI= 1,906-6,640) dengan niat patuh konsumsi TTD teratur. Kesimpulan: Remaja yang memiliki kontrol perilaku yang kuat akan memiliki niat patuh konsumsi TTD.
2	Hubungan Antara kepatuhan Minum tablet FE dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul IMAD kecamatan tatah Makmur kabupaten Banjar	Penelitian ini merupakan penelitian Survey analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan adalah Cross Sectional. Populasi adalah seluruh remaja putri yang mengalami anemia di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013 berjumlah 97 orang. Sampel adalah seluruh remaja putri kelas IX dan telah diberikan Tablet Feselama 6 minggu berjumlah 49 orang.	Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami anemia sebanyak 20 orang (40,8%) dan sebanyak 20orang (40,8%) tidak patuh mengkonsumsi tablet besi 1 kali sehari selama 6 minggu.Hasilujichi square didapatkan ada hubungan antara kepatuhan minum tablet besi dengan kejadian anemia di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013. hasil penelitian ini menunjukkan tidak

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
3	Faktor faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri (Studi pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro)	jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan case control atau studi kasus dengan cara wawancara dan pengumpulan data, penelitian dilakukan secara langsung kepada responden dengan kuesioner untuk mengetahui faktor faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah, populasi pada penelitian ini ialah semua mahasiswi di FKM Undip Angkatan tahun 2015 berjumlah 385 dengan jumlah sampel 124 orang yang diambil dengan menggunakan Teknik simple random sampling,	adanya hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah dengan nilai $p=0,857$ ($p>0,05$), serta adanya hubungan sikap dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah dengan nilai $p=0,031$ ($p<0,05$) dan $OR=2,192$ yang berarti bahwa responden dengan sikap baik memiliki kemungkinan mengkonsumsi tablet tambah darah 2.2 kali lebih besar dibandingkan responden dengan sikap buruk. Hasil Penelitian menunjukkan bahwatingkat pengetahuan responden paling banyak berada pada katagori cukup baik sebanyak 44.3% ditemukan masih ada sebanyak 21.5% responden dengan pengetahuan kurangbaik. Tingkat kepatuhan responden minum TTD sebanyak 87 orang (58.4%) dengan kepatuhan rendah dan sebanyak 62 orang (41.6%) kepatuhan sedang. Hasil analisis dengan Kendall Tau ditemukan p value 0.03 artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan meminum tablet tambahdarah. Selanjutnya
4	Pengetahuan dan kepatuhan Minum tablet tambah darah pada Remaja Putri	penelitian ini adalah kuisioner pengetahuan dan MMAS-8 (MoriskyMedicationAdherenceScale) untuk mengukur kepatuhan meminum tablet tambah darah.	

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			disarankan agar meningkatkan keterlibatan orang tua dalam melakukan pengawasan minum TTD.
5	Pengetahuan Gizi, pola makan, dan Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian Anemia Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan dilakukan di MTsN 02 Kota Bengkulu. Populasi yang diambil remaja putri kelas I dan II. Pengambilan sampel dengan teknik simple random sampling. Analisis data univariat, bivariat dan multivariat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37% responden mengalami anemia, hasil statistik menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan status anemia $p = 0,018$ ($p < 0,05$), tidak ada hubungan pola makan dengan status anemia dengan hasil sumber protein $p = 0,625$, sumber zat besi $p = 0,708$, dan sumber vitamin C $p = 1,000$ ($p > 0,05$). Ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan status anemia $p = 0,0005$ ($p < 0,05$). Hasil multivariat variabel yang dominan yaitu kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan peluang 61,555 kali.
6	Tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe pada Remaja Putri	Jenis penelitian ini adalah survey analitik pendekatan cross sectional, populasi 111 siswi kelas XI IPA, dan sampel sebanyak 49 siswi dengan teknik purposive sampling. Waktu penelitian Oktober	Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, dengan nilai significancy ($p = 0,027 > 0,05$), dan nilai r sebesar 0,043 sehingga masuk kategori kekuatan hubungan sedang. Ada

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
7	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Terhadap Anemia Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan desain systematic review yang diperoleh dari Google Scholar dan disaring sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan antara tahun 2017-2021 (5 Tahun).	<p>2018-Maret 2019. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan Chi-Square.</p> <p>Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon.</p> <p>Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang berarti antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Artinya bahwa semakin patuh dalam mengonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat.</p> <p>Ada hubungan yang signifikan antara variabel dari kepatuhan konsumsi BAT dengan kadar Hb dengan nilai p 0,019. Dengan koefisien nilai 0,349 yang berarti sedang dan searah yaitu kepatuhan meningkat konsumsi BAT juga akan meningkatkan kadar hemoglobin darah (Hb). Ada sebuah hubungan antara Kepatuhan Konsumsi Suplemen Besi (TTD) dan Hemoglobin kadar (Hb).</p>
8	Hubungan kepatuhan konsumsi TTD dengan kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Wilayah Puskesmas Bengkuring Tahun 2019.	Yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi. Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 orang responden dengan menggunakan purposive sampling. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan Rank uji korelasi Spearman.	<p>Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan minum tablet Fe. Analisa data</p>

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
9	Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan minum tablet Fe pada remaja putri kelas X di SMK N 1 KLATEN.	Desain Penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Probability sampling dengan teknik Proposional random sampling sebanyak 83 responden dan menggunakan uji kendal tau	dengan uji kendal tau pengetahuan dengan kepatuhan didapatkan p value 0,02; < 0,05. Sedangkan sikap dengan kepatuhan minum tablet Fe mendapatkan analisa data dengan uji kendal tau didapatkan p value 0,004 ; < 0,05. Hasil yang diperoleh p-value 0,007 (P≤ 0,05). Jadi Ho ditolak dan H1 diterima, sehingga ada hubungan antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Tapen, Tapen, Bondowoso. Perlu adanya penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dan kerjasama dengan guru terkait konsumsi tablet Fe.
10	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dalam bentuk Cross Sectional Design. Penelitian dilakukan pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 1 Tapen – Tapen Kabupaten Bondowoso pada bulan Mei 2019 dengan sampel sebanyak 33 responden.	

Berdasarkan studi *literature review* yang dilakukan dari 10 jurnal tersebut didapatkan ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri, Suplementasi tablet tambah darah pada remaja merupakan salah satu cara pemerintah untuk mengurangi angka kejadian anemia. Suplementasi tablet tambah darah dengan dosis yang tepat efektif untuk meningkatkan cadangan zat besi jika dikonsumsi secara rutin. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmadi (2019) sekolah yang melakukan program suplementasi tablet tambah darah memiliki prevalensi anemia yang rendah (24%) dibandingkan dengan sekolah yang tidak melakukan program suplementasi tablet tambah darah dengan prevalensi anemia (43.1%). Namun program suplementasi tablet tambah darah dinilai kurang efektif, karena masih banyak remaja putri yang kurang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah. Pelaksanaan program pemberian tablet tambah darah dilakukan dengan memberikan tablet tambah darah dengan dosis 1 tablet setiap minggu nya. Remaja putri dapat

dikatakan patuh mengkonsumsi tablet tambah darah jika mengkonsumsi 1 tablet setiap minggunya atau 4 tablet dalam satu bulan (Widiastuti and Rusmini, 2019). Kepatuhan adalah perubahan perilaku seseorang dari tidak taat menjadi taat terhadap peraturan (Putri and Simanjuntak, 2015). Menurut Lacerte et al., (2011), terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan, yaitu *presdisposing factors*, *enabling factors*, dan *reinforcing factor*.

Simpulan dan Saran

Anemia sering terjadi pada remaja putri karena pada masa remaja telah terjadi pertumbuhan yang pesat memasuki usia pubertas diantaranya sel darah merah akan meningkat. Selain itu, pada remaja putri mulai terjadi siklus menstruasi yang akan mengeluarkan darah dari tubuh dengan jumlah yang cukup banyak. Berdasarkan dari beberapa literature review yang telah di analisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa Status anemia pada remaja dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Dari hasil evaluasi yang kami peroleh bahwa kepatuhan remaja untuk mengkonsumsi tablet pendambah darah dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah meningkatnya status anemia pada remaja. Saran untuk remaja yaitu agar lebih teratur mengkonsumsi tablet tambah darah untuk menanggulangi anemia.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan trimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini denganbaik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan trimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Desita, Retno dkk. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. Volume 8.
- Dwi, Dhito dkk. (2019). Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Wilayah Puskesmas Bengkung Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*. Volume 7.
- Febriyanti, Diana dkk. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Jember. *Jurnal Promkes*. Volume 8.
- Hamranani, Sri Sat dkk. (2019). HUBungan Pengtahuan Dana Sikap Dengan Kepatuhan Minum Tablet Fe Pada Remaja Putri Kelas X Do SMK N 1 Klaten. *Jurnal program Sarjana Keperawatan*. Volume 7.
- Kalsum, Umi dkk. (2021). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Terhadap Anemia Remaja Putri. *Journal Midwifery*. Volume 7.
- Nuradhiani, Annisa dkk. (2017). Dukunagn Guru Mneingkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*. Volume 12.
- Putra, Kristyan Adi dkk. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Denga Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bandowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*. Volume 8.

- Runiari, Nengah dkk. (2020). Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*. Volume 13.
- Safitri, Delvina dkk. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Volume 9.
- Yuniarti. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet FE Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul IMAD Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Volume 2.

Pengaruh Teknik *Counterpressure Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Mil'atul Amaniyah¹, Ida Sofiyanti², Agan Sridewi³, Hermalia Andra Ristanti⁴, Kiki Wahyuni⁵, Cici Priskila⁶, Mega Nasanova⁷

¹Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, amaniyahmila@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, agansridhewi46@gmail.com

⁴Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, hermaliaandra99@gmail.com

⁵Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kikiwahyuni0499@gmail.com

⁶Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, ciprizkila24@gmail.com

⁷Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, meganasanova0@gmail.com

Korespondensi Email : amaniyahmila@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-12-1</p>	<p>Childbirth is a natural process and causes pain, but there are still many mothers who cannot stand the pain of contractions before labor. Labor pain occurs due to the process of cervical dilatation, as the intensity and frequency of the uterus increases, the pain felt will be stronger and will peak in the first stage of the active phase, namely the opening of the uterus 4-10 cm during labor. The pain of labor contractions is something that is commonly felt by pregnant women just before the birth process. But if it is not treated with proper pain management, it will cause other problems, one of which is the emergence of anxiety, stress, feelings of worry. Counterpressure technique is a stable emphasis that can be done on the sacral area with a hard object or fist or heel of the hand. The purpose of this literature review is to determine the effect of counterpressure massage therapy on pain intensity in mothers during the first active phase of labour. The research method used in this study is a literature review. Articles were searched on Google Scholar with the keywords labor pain, counterpressure massage, first stage mothers. The articles selected were Indonesian and English articles published from 2017 to 2022 in eight journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that there was a difference in the pain felt by the mother between before and after the counterpressure was applied, namely the mother's pain level decreased compared to before the counterpressure was carried out.</p>
<p>Kata Kunci : Nyeri, Persalinan, Counterpressure</p>	
<p>Keywords : Childbirth</p>	
	<p>Abstrak Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan. Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi</p>

serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan rahim 4-10 cm pada proses persalinan. Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Teknik Counterpressure yaitu penekanan secara setabil yang dapat dilakukan pada daerah sacral dengan sebuah benda keras atau tinju atau tumit tangan. Tujuan literature review ini adalah mengetahui pengaruh terapi massage counterpressure terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dengan kata kunci nyeri persalinan, massage counterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan nyeri yang dirasakan ibu antara sebelum dan sesudah dilakukan counterpressure yaitu tingkat nyeri ibu menurun dibandingkan sebelum dilakukan counterpressure.

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan (Inka Puty Larasati & Arief, 2012). Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan rahim 4-10 cm pada proses persalinan (Reeder, Martin, & Griffin, 2012). Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Danuadmaja, 2004 dalam Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016) Selain persalianan lama akibat kecemasan, stress serta perasaan khawatir juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin karena vasokonstriksi dapat mempengaruhi aliran darah ibu kejanin menurun sehingga memicu terjadinya gawat janin (Bobak, Jensen, & Perry, 2012).

Persalinan lama yang dialami oleh klien pada proses persalinan dapat menyebabkan ibu bersalin dengan tindakan Sectio Caesare (Sihombing, Saptarini, & Putri, 2017). Menurut data World Health Organization (WHO) standar rata-rata Sectio Caesare di suatu Negara di dunia adalah 10 sampai dengan 15 % sedangkan di tahun 2015 seitar 22,5 % proses persalinan didunia dilakukan dengan tindakan Sectio Caesare terutama di negara berkembang (Gibbons L. et.all, 2010 dalam Sihombing et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian ibu bersalin dengan Sectio Caesare di Indonesia adalah 17,0 % dan telah melewati standar rata-rata jumlah Sectio Caesare yang ditetapkan WHO. Penyebab

dilakukan Sectio Caesare yaitu atas indikasi, persalinan lama tidak kuat mengejan, gelisah atau kesakitan yang hebat dan tanpa komplikasi (indikasi non medis) (Risksedas, 2018). Penatalaksanaan untuk mencegah komplikasi akibat nyeri kontraksi menjelang persalinan salah satunya dengan cara memberikan asuhan berupa manajemen rasa nyeri yang benar pada ibu bersalin agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri kontraksi persalinan (Mitayani 2009, dalam Sari Lubis, 2018).

Manajemen Nyeri kontraksi menjelang persalinan dapat di terapkan dengan metode farmakologis dan Non farmakologis. Metode Non farmakologis tentu lebih aman dan mengacu kepada asuhan teknik ibu. Namun dari beberapa manajemen non farmakologi terdapat beberapa teknik yang sudah jarang di gunakan karena mempertimbangkan resiko yang kemungkinan terjadi dan beberapa teknik yang mungkin hanya dapat di lakukan pada kondisi tertentu baik segi ruangan fasilitas dan keahlian. Beberapa teknik manajemen nyeri tersebut terdapat dua teknik yang mudah serta masih jarang dilakukan di fasilitas pelayanan KIA, khususnya dalam 3 memberi asuhan manajemen nyeri. Salah satunya Teknik Massage Counterpressure (Meiliasari, 2004 dalam Safitri, 2017).

Teknik Counterpressure yaitu penekanan secara setabil yang dapat dilakukan pada daerah sacral dengan sebuah benda keras atau tinju atau tumit tangan (Indrayani & Moudy, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Seri Pasongli, dkk tahun 2014 dengan judul Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado” Menunjukkan nyeri persalinan sebelum dilakukan massage Counterpressure berada pada skala 9-10. Setelah dilakukan masase Counterpressure nyeri menurun paling besar pada skala 3-6 (Pasongli, Rantung, & Pesak, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Retty Nirmala Santiasari, Detty Siti Nurdiati, Wiwin Lismidi, & Noer Saudah yang berjudul Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain di dapatkan hasil There was no significant difference between counter-pressure in reducing labor pain (Santiasari et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif melalui 4 metode Systematik Literatur review. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kedua intervensi tersebut ditinjau dari hasil penelitian terdahulu guna membantu dalam memberikan asuhan sayang ibu dan menurunkan rasa nyeri kontraksi menjelang persalinan sehingga ibu dapat bersalin dengan normal dan nyaman.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dengan kata kunci nyeri persalinan, couterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci nyeri persalinan, massage couterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak delapan artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk table

Table 1 Daftar Artikel

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
1.	<i>“Metode Counterpressure Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I”</i> Sa’diyah Nur Umi (2020).	Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang melakukan persalinan spontan dengan sampel sebanyak 52 responden. Cara pengumpulan data menggunakan data primer Rancangan penelitian ini one group pre test and post test design tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol).	Hasil penelitian ini ditemukan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dilakukan counterpressure dan setelah dilakukan counterpressure dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I.
2.	<i>“Practices Of Counter Pressure And Birth Ball Exercise Combination To Increase Endorphin Hormone Levels In Labor Pain”</i> Novita Sari et.all (2020).	Jenis penelitian ini menggunakan quasi-experimental dengan random cluster design pretest dan posttest control group design. Terdapat 40 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik purposive sampling. Setiap kelompok terdiri dari 20 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi counterpressure dan latihan bola kelahiran efektif terhadap peningkatan kadar hormon β -Endorfin selama persalinan pada fase aktif I dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3.	<i>“Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif”</i> Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019).	Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan one group pretest dan posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di Bidan Praktik Mandiri Kota Padang, yaitu sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas nyeri pada saat pretest sebelum dilakukan intervensi dan post test setelah dilakukan intervensi. Pengolahan data secara univariat dan bivariat menggunakan paired t test.	Hasil penelitian tersebut menunjukkan masase counter pressure merupakan teknik masase yang memiliki kontribusi besar dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.
4.	<i>“Pengaruh counterpressure terhadap skala nyeri persalinan di Rumah Sakit Daerah Mayjend. H. M. Ryacudu</i>	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh tehnik counter pressure dengan nyeri

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	<i>Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017</i> Rilyani, Arianti, L., & Wiagi. (2017).	penelitian. Rancangan penelitian 51 yang digunakan adalah rancangan penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan one group pretest-postest Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dalam proses persalinan kala I pembukaan 4-7 cm. Pada penelitian ini, akan diambil sampel sebanyak 30 orang yang dilakukan perlakuan (counter pressure). Pengambilan sampel dengan cara Accidental Sampling.	persalinan kala I.
5.	<i>“Counter pressure Efektif mengurangi nyeri persalinan (effectively of Counterpressure Reduce Labor)”</i> Darmayanti, & Suhwardi. (2019).	Rancangan penelitian in adalah quasy ekperiment dengan pre-post design. Populasi penelitian adalah 171 ibu bersalin pada bulan Juni sampai bulan September 2016 di 13 BPM wilayah Kota Banjarbaru tahun 2016. Sampel penelitian adalah 46 ibu bersalin nullipara yaitu 23 orang diberikan intervensi massage effluarage dan 23 orang diberikan intervensi counterpresure.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada nullipara.
6.	<i>“Effect of Regiosacralis Counterpressure Treatment on the Pain and Interleukin-6 Levels Among Primigravid Mothers During the First Stage Labor”</i> Rejeki Sri, et.all (2021).	Sebuah metode quasiexperiment dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest diterapkan. Manajemen nyeri kontra-tekanan regiosacralis diterapkan pada semua peserta penelitian yang direkrut secara non-acak dengan metode pengambilan sampel berurutan. Sebanyak 52 ibu primigravida dipilih dan dibagi menjadi kedua kelompok intervensi (n=26) dan kelompok kontrol (n=26).	Pengobatan CP regiosacralis secara signifikan menurunkan tingkat nyeri persalinan dan kadar IL-6 pada ibu primigravida selama proses persalinan. Oleh karena itu pengobatan CP regiosacralis sangat disarankan sebagai pengobatan dan intervensi dalam mengurangi nyeri persalinan.
7.	<i>Apikasi Counterpressure Terhadap Lamanya Nyeri Kontraksi Kala I Fase Aktif Pada Primipara Di Bpm Wilayah Balongpanggang Gresik</i> Nufus, H., &	Metode penelitian menggunakan Eksperimen dengan rancangan One group pre-test-post-test design. Populasi penelitian ini semua ibu bersalin primipara yang ada di BPM Wilayah Kec	Hasil penelitian Adanya perbedaan waktu antara sebelum diberikan counterpressure dengan sesudah diberikan counterpressure dan Ada pengaruh

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	Malatuzzulfa, N. I. (2020).	Balongpanggung Gresik. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 orang. variabel independen penelitian ini adalah Counterpressure dan variabel dependennya adalah lamanya nyeri kontraksi kala I fase aktif pada primipara. Analisa data menggunakan uji Paired T –Test.	counterpressure terhadap lamanya nyeri kontraksi kala I fase aktif pada primipara di BPM Wilayah Balongpanggung.
8.	<i>“Hubungan Pemberian Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Study Di Bpm Sri Retno Ningsih, S.St Kabupaten Bangkalan)”</i> Maduratna, E. S., Qomari, S. N., & Firdaus, N. (2021).	Dalam penelitian ini, rancangan yang akan digunakan Quasy experimental rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control di samping kelompok eksperimental dengan desain Static Group Comparison Design. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu bersalin di BPM Sri Rahayu Amd.Keb pada bulan April–Mei 2020. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Nonprobability sampling, dengan cara Accidental sampling dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data). Alat pengumpulan data menggunakan observasi. Dengan menggunakan alat ukur berupa skala numerik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan. 2. Ada perbedaan intensitas nyeri (sebelum dan sesudah) tidak diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan. 3. Ada perbedaan intensitas nyeri kala I fase aktif yang diberikan dan tidak diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan.
9.	<i>“Teknik massage counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD.DR.M.M bunda limboto kabupaten Gorontalo”</i>	Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain One Group Pretest- Posttest Design. populasi yaitu seluruh ibu bersalin yang ada di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto dan sampel sebanyak 20	Berdasarkan penelitian didapatkan hasil p value $0,000 < 0,05$ yaitu ada pengaruh tehnik masase counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin.

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	Yulianingsih,E.dkk (2019).	responden dengan tehnik Purposive Sampling sedangkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Untuk menganalisa pengaruh tehnik masase counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin	

Berdasarkan hasil dari sembilan artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian terapi counterpressure massage menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi insesitas nyeri pada ibu bersalin kala I.

Counterpressure adalah penekanan secara stabil yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan ke daerah sacral dengan sebuah benda keras seperti bola tenis atau tumit tangan. Tekanan juga dapat diterapkan untuk kedua pinggul (kedua tangan meremas pinggul) atau lutut (Indrayani, 2016). Teknik Counterpressure adalah salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi (Lane, 2009). Teknik counter pressure adalah pijatan dengan tekanan kuat dengan meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan secara teratur. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik pijat ini sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit kontraksi uerus yang menjalar ke bagian perut, daerah punggung, kaki dan tangan. Teknik counter pressure ini dilakukan pada daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak dapat 42 diteruskan ke korteks serebral (Mander, 2012 dalam Rilyani, Arianti, & Wiagi, 2017). Teknik massage, seperti usapan yang kuat, menggosok atau mengelus (memilin dan melepaskan) menenagkan dan membuat relaks selama kehamilan dan persalinan. Bentuk sentuhan lain yang membantu saat persalinan adalah tekanan kuat pada satu titik seperti panggul, paha, bahu, atau tangan.

Hasil penelitian Damayanti dan Suhrawandi (2019) mengatakan bahwa metode counterpressure selama proses persalinan akan membantu menurunkan nyeri, kecemasan, mengatasi kram pada otot, menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis, memudahkan bayi turun melewati jalan lahir dan mempercepat proses persalinan serta relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Yuliatun, 2008). Counterpressure dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat dapat mengaktifkan senyawa endhoropin yang berada di sinaps sel-sel syaraf tulang belakang dan otak sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Brown, et al., 2001). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat selisih yang signifikan sebelum dan sesudah counterpressure. Setelah diberikan intervensi counterpressure responden merasakan intensitas nyeri berkurang menjadi nyeri ringan atau sedang. Massage yang penuh kasih sayang merupakan sumber kekuatan saat ibu merasakan lelah, nyeri dan sakit. Banyak bagian tubuh ibu bersalin yang dapat dipijat antara lain kepala, leher, punggung, sakrum dan tungkai. Pemijat harus memperhatikan respon ibu saat melakukan pemijatan apakah sudah tepat.tekanan yang diberikan

Hasil dari review artikel lain menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri

bersalin kala satu fase aktif setelah dilakukan massage counterpressure. Massage counterpressure yang diberikan pada ibu bersalin kala satu fase aktif, akan membuat ibu tersebut dapat mengontrol nyeri tanpa harus memberikan respon verbal yang berlebihan serta dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis yang memiliki efek samping bagi ibu maupun janin (Satria, 2018). Massage counter-pressure mempengaruhi adaptasi nyeri ibu bersalin pada proses persalinan kala I. Dengan pemberian massage counter-pressure gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak akan tertutup, selain itu dapat mengaktifkan senyawa endorphine yang berada di sinaps sel saraf tulang belakang dan otak karena tekanan kuat pada teknik ini, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat (Nadia dan Endarti, 2016). massage dengan teknik counter pressure metode yang ditujukan untuk mengurangi rasa nyeri tajam serta dapat memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi pada ibu bersalin (Lane, 2009). Dengan massage teknik counter pressure sensasi nyeri ibu bersalin dapat menurun karena teknik ini menutup rangsangan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak. Pada teknik ini, tekanan yang kuat akan mengaktifkan senyawa endorphin di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga nyeri dapat dihambat (Yuliatun, 2008).

Cara 1 Melakukan penekanan pada pinggul secara ganda juga dapat membantu meringankan nyeri punggung. Untuk melakukan teknik ini, ibu dapat berdiri sambil membungkuk di pinggang dan untuk mendukung tubuh bagian atas ibu dapat bertumpu pada kursi atau tempat tidur, atau berlutut dan merangkak. Pasangan atau pendamping persalinan dapat berdiri atau berlutut di belakang ibu, 44 dengan menempatkan tangannya di atas bokong ibu, di daerah saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1 atau meatiest (daerah yang banyak ototnya). Menggunakan tangan penuh, kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama, yang membuka jalan pada sendi kemaluan serta dapat dilakukan dengan posisi miring ke kiri (Indrayani & Moudy, 2016). Cara 2 Metode Counterpressure yang lain untuk menghilangkan nyeri punggung adalah penekanan pada lutut. Untuk teknik ini, ibu duduk tegak lurus di kursi, dengan bantal kecil atau handuk untuk mendukung punggung bawah ibu. Pasangan harus berlutut di depan ibu dan meletakkan tangannya di atas lutut ibu. Tumit tangannya harus di margin yang lebih rendah dari lutut ibu, pada ujung tibia. Selama kontraksi, pasangan harus bersandar ke depan, menekan kaki bagian atas ibu ke arah belakang kursi ibu.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan tindakan teknik counterpressure (Danuatmadja, 2004 dalam Rilyani et al., 2017). Penolong/Pendamping persalinan 47 Ibu bersalin pasti akan merasakan nyeri saat proses persalinan, hal ini diakibatkan karena adanya kontraksi otot rahim. Bidan adalah orang yang diharapkan ibu sebagai pendamping persalinan yang dapat diandalkan serta mampu memberikan dukungan, bimbingan dan pertolongan terhadap dirinya. Pendampingan oleh bidan salah satu upaya untuk mengatasi nyeri karena selama pendampingan bidan bisa memberikan asuhan teknik distraksi sehingga kerjasama yang baik antara ibu bersalin dengan penolong persalinan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan. Respon Ibu terhadap rangsangan

Teknik counter pressure adalah tindakan yang aplikasinya dilakukan dengan melakukan pijatan, sentuhan/usapan pada daerah kulit ibu yang diharapkan dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri persalinan. Namun perlu di sadari bahwa ada ibu yang tidak biasa di pijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan. Posisi Persalinan Selama persalinan dan kelahiran kontraksi uterus menghantarkan darah dari jaringan vaskuler uterus, pada posisi terlentang terjadi peningkatan aliran balik vena dan meningkatkan 48 curah jantung kira-kira 25%. Pada posisi miring hanya terjadi peningkatan 7% - 8% sehingga ibu bersalin dianjurkan untuk miring ke kiri. Posisi miring kiri mengharuskan ibu berbaring miring ke kiri atau ke kanan,

salah satu kaki diangkat, sedang kaki lainnya dalam keadaan lurus atau ditumpuhkan diatas kaki yang diluruskan (seperti memeluk guling). Posisi berbaring miring kiri dapat mengurangi penekanan pada vena cava inferior sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya hipoksia karena suplay oksigen tidak terganggu, dapat memberi suasana rileks bagi ibu sehingga membuat ibu merasa nyaman.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan bukti penelitian Pengaruh Teknik Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif berdasarkan systematic literature review ditemukan bahwa terdapat 9 jurnal penelitian yang membahas teknik counterpressure terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif serta ditemukan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi counterpressure massage pada ibu bersalin kala I.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Novita Sari et.all (2020). *Practices Of Counter Pressure And Birth Ball Exercise Combination To Increase Endorphin Hormone Levels In Labor Pain*. Semarang: Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icosheet-19/125942103>
- Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019). *Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bpm Kota Padang*. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 217–224. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.190>
- Rilyani, Arianti, L., & Wiagi. (2017). *Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan Di Rumah Sakit Daerah May Jend.Hm. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017*. *The Journal of Holistic Healthcare*, 11(4), 257–264. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/174>
- Sa'diyah Nur Umi (2020). *Efektifitas Effleurage Massage dan Teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif*. Samarinda: Poltekkes Kaltim. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1032/2/SLR%20REVISI%20UMI%20NUR%20S.pdf>
- Darmayanti, & Suhrawardi. (2019). *COUNTER PRESSURE EFEKTIF MENGURANGI NYERI PERSALINAN (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain)*. *journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing* , ISSN : 2580-0078. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/download/313/190/>
- Rejeki. Et. All. (2021). *Effect of Regiosacralis Counterpressure Treatment on the Pain and Interleukin-6 Levels Among Primigravid Mothers During the First Stage Labor*. *International Journal Of Child Birth*, 11. <http://dx.doi.org/10.1891/IJCBIRTH-D-20-00005> <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5216/1/Artikel%202020.pdf>
- Maduratna, E. S., Qomari, S. N., & Firdaus, N. (2021). *Hubungan Pemberian Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Study di BPM Sri Retno Ningsih, S.,ST Kabupaten Bangkala)*. *Jurnal*

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Ilmiah Obsgin, P-ISSN : 1979-3340. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/324/296>

Yulianingsih,E.dkk (2019). *Teknik Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Rsud.Dr.M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo*.*Jurnal.aiska-university*.Vol 17, No 2.
<http://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/374>

Literature Review Hubungan Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI

Dian Wahyuni¹, Luvi Dian Afriyani², Selvia³, Aninda Nur Sinto Putri⁴, Selviani⁵, Anis Eka Rahayu⁶

*¹program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
anindanursinta123@gmail.com*

*²Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,
luviqanaiz@gmail.com*

*³program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
anisekarahayu04@gmail.com*

*⁴program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
selvianiselpot99@gmail.com*

*⁵program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
wahyunidian42@gmail.com*

*⁶program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
aselvia17@gmail.com*

Korespondensi Email : anindanursinta123@gmail.com

Article Info

*Article History
Submitted, 2022-12-18
Accepted, 2022-12-23
Published, 2023-12-1*

Kata Kunci: Perawatan Payudara, Bendungan ASI

Keywords: Breast care, ASI dam

Abstract

Breast engorgement is one of a problem in postpartum period. A few days after getting the act of seksio caesarea, mother are usually pain and will being anxious. If mothers feel stress, there will be the release of the adrenaline causing vasoconstriction veins at alveoli and causing breast engorgement. The aim of this study is to identify the breast engorgement in mothers with seksio caesarea in Sariningsih Hospital in Bandung. This research method uses Literature Review, namely analyzing a number of 5 articles to find out about the relationship between breast care and ASI dams. This article was retrieved through electronic searches, including on Google Scholar and Public Health using the keywords breast care and ASI dams taken from national journals and accredited international journals and indexed at SINTA (Science and Technology Index). The purpose of this literature review is to analyze whether there is a relationship between breast care and breast milk retention. With the effect of breast care on breast milk dams. Based on the results of a literature review from 5 journals, it was stated that Ha or the alternative hypothesis was accepted. Conclusions and Recommendation: breast care that is done properly and regularly can reduce the occurrence of breast milk dams in postpartum mothers and accelerate US production, it is necessary to increase socialization about breast care and as a reference for future research.

Abstrak

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah pada masa nifas. Bendungan ASI adalah penyempitan pada saluran ASI yang disebabkan karena air susu mengental sehingga menyumbat lumen saluran. Masa pemulihan pada ibu post seksio sesarea berangsur lebih lambat, beberapa hari setelah tindakan ibu masih merasakan nyeri. Kondisi tersebut menyebabkan ibu merasa cemas, bila ibu merasa tertekan (stress) maka akan terjadi pelepasan adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli. Akibatnya terjadi hambatan let-down reflex sehingga air susu tidak mengalir dan menalami bendungan ASI. Ada beberapa hal yang menghambat terjadinya bendungan ASI, diantaranya rendahnya pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan payudara, kurangnya pelayanan konseling tentang cara perawatan payudara dari petugas kesehatan kurangnya keinginan ibu untuk melakukan perawatan payudara. Metode penelitian ini menggunakan Literatur Review yaitu menganalisis sejumlah 5 artikel mengetahui tentang hubungan perawatan payudara terhadap bendungan ASI. Artikel ini diambil melalui pencarian secara elektronik antara lain pada google scholar dan publik health dengan menggunakan kata kunci perawatan payudara dan bendungan ASI yang di ambil dari jurnal nasional dan jurnal internasional terakreditasi serta terindeks di SINTA (Science and Tecnology Index). Tujuan literature review ini untuk menganalisis apakah ada hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI. Dengan adanya Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI. Kesimpulan dan saran : Ada Pengaruh Perawatan payudara terhadap Bendungan ASI. Perawatan Payudara yang dilakukan secara baik dan teratur mampu mengurangi terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas serta melancarkan produksi AS, maka perlu diadakan peningkatan sosialisasi tentang perawatan payudara dan sebagai bahasan rujukan untuk penelitian berikutnya.

Pendahuluan

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah besar di Negara berkembang. Data World Health Organization (WHO) terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05 % atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang. Data Association of South East Asia Nation (ASEAN) pada tahun 2013 menyimpulkan bahwa presentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas tercatat 107.654 ibu nifas, pada tahun ini 2014 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 orang, serta pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 orang. Hal ini disebabkan karena kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah.

Menurut Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami Bendungan ASI sebanyak 35.985

atau (15,60 %) ibu nifas, serta pada tahun 2015 ibu nifas yang mengalami Bendungan ASI sebanyak 77.231 atau (37, 12 %) ibu nifas. Beberapa penyebab kematian ibu, yaitu pada saat kehamilan sebesar 23,89%, persalinan sebesar 26,99%, dan nifas sebesar 40,12%. Penyebab kematian ibu paling banyak adalah pada masa nifas, yaitu karena perdarahan persalinan, eklamsia, infeksi, mastitis dan postpartum blues. Berdasarkan survei kematian ibu yang paling banyak terjadi pada masa nifas, oleh karena itu ibu masa nifas memerlukan pemantauan yang ketat sehingga dapat mengurangi angka kematian ibu (Depkes RI, 2016).

Masa nifas (puerperium) adalah waktu yang dimulai setelah placenta lahir dan berakhir kira-kira 6 minggu. Akan tetapi seluruh alat kandungan kembali seperti semula (sebelum hamil) dalam waktu kurang lebih 3 bulan. Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau puerperium merupakan masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Dari antara 60% tersebut disebabkan oleh kurangnya perawatan masa nifas, termasuk perawatan payudara (Taqiyah dkk, 2019).

Salah satu masalah menyusui pada masa nifas yaitu bendungan air susu (engorgement of the breast). Bendungan air susu terjadi yaitu karena penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna, atau karena kelainan pada puting susu. Keluhan yang dirasakan antara lain payudara bengkak, keras, nyeri. Penanganan sebaiknya dimulai selama hamil dengan perawatan payudara untuk mencegah terjadinya kelainan-kelainan dan tetap berlanjut sampai masa nifas (Gurusinga, 2017).

Sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun keadaan ini bisa menjadi bendungan, pada bendungan payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfotik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara yang terbungkus membesar, membengkak, dan sangat nyeri. Payudara dapat terlihat mengkilat dan edema dengan daerah eritema difus. Puting susu teregang menjadi rata, ASI tidak mengalir dengan mudah, dan bayi sulit mengenyut untuk menghisap ASI. Wanita kadang-kadang menjadi demam (Amaliah, 2017).

Banyak jenis metode untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang menjadi pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Salah satu teknik yang sering dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu perawatan payudara. Perawatan payudara dapat dilakukan dengan melakukan suatu tindakan oleh ibu post partum sendiri maupun di bantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Gerakan perawatan merupakan cara efektif untuk meningkatkan volume ASI dan melancarkan refleksi pengeluaran ASI (Junaida Rahmi dkk, 2020).

Dari latar belakang diatas alasan penulis melakukan literatur review karena belum banyak ibu nifas yang mengetahui penanganan Bendungan ASI secara nonfarmakologi contohnya dengan perawatan pada payudara, dengan seiring perkembangan sudah banyak yang meneliti tentang akupresur sehingga penulis tertarik untuk mereview kembali apakah penelitian yang sudah banyak dilakukan sesuai dengan teori yang ada mengenai perawatan payudara pada menurunnya nyeri Bendungan ASI.

Metode

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain google scholar, pubmed, BMC Public Health dan DOAJ (Directory of Open Access Journals) dengan menggunakan kriteria

artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang sudah terakreditasi serta terindeks di SINTA (Science and Tecnology Index) dari tahun 2016 sampai tahun 2022. Pencarian artikel penelitian yang membahas tentang Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi adapun tahap dalam mengorganisasi literatur dengan cara mencari ide, tujuan umum dan simpulan dari literatur dengan membaca abstrak, beberapa paragraf pendahuluan dan kesimpulannya, serta mengelompokkan literatur berdasarkan kategori-kategori tertentu yaitu kelompok cara menyusui yang benar dan produksi ASI. Langkah dalam melakukan literatur review menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and write the review.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Penulis/Judul	Metode	Hasil
1	Evi Rosita Dosen STIKES insan Cendekia Medika Jombang Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi (Studi Di Desa Jolotundo dan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto)	menggunakan pendekatan Cross Sectional yang artinya penelitian yang dilakukan pada suatu saat atau satu periode tertentu dan pengamatan obyek studi hanya dilakukan sekali. Populasinya seluruh ibu nifas hari ke 3 -4 di Desa Jolotundo dan Desa Kupang sejumlah 34 ibu nifas. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling jumlah sampelnya 34 orang. Variabel independent perawatan payudara pada ibu nifas dan variabel dependent bendungan ASI. Pengumpulan data menggunakan kuesoner dan observasi. Pengolahan data menggunakan editing, scoring, coding, tabulating dengan uji statistik Mann Whitney	Hasil penelitian didapatkan dari 34 responden hampir seluruhnya melakukan perawatan payudara sejumlah 26 orang (76,5%), tidak melakukan perawatan payudara masa nifas sejumlah 8 orang (23,5 %). Hampir seluruh responden tidak terjadi bendungan ASI sejumlah 28 orang (82,4%) , mengalami bendungan ASI sejumlah 6 orang (17,6%). Hasil uji statistik chi square didapatkan p value $0,001 < \alpha 0,05$ ($0,001 < 0,05$), sehingga H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perawatan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di Desa Jolotundo dan Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto Tahun
2	Nurul Auliya Kamila1, dan Siti Wathaniah1, dan Indah Ameliawati1 Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018	bersifat analitik dan dari segi waktu penelitian ini bersifat studi retrospektif. Populasinya adalah semua ibu nifas yang melahirkan pada bulan Agustus 2018 di wilayah kerja puskesmas Ampenan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 22 sampel. Alat	hasil penelitian, didapatkan seluruh ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara sebanyak 22 orang (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan pada ibu post partum yang tidak dilakukan perawatan payudara didapatkan 17 orang (77,3%) mengalami bendungan ASI. Hasil analisis paired t-test diperoleh p - value = 0,021,

		bantu yang digunakan adalah rekam medik. Analisa statistik yang digunakan adalah uji t test.	hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu post partum efektif dalam pencegahan terhadap bendungan ASI.
3	Yenny Aulyal, Yeki Supriaten ² Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan pada ibu nifas	Desain penelitiannya adalah quasi-eksperimen ini menggunakan rancangan analitik,, populasi dan sampelnya adalah semua ibu nifas sebanyak 30 responden yang diberikan perlakuan sebanyak 15 orang dan 15 tidak diberikan perlakuan sampling yang digunakan adalah non probability sampling, Instrumen penelitian terdiri dari cheklis untuk perawatan payudara dan lembar observasi untuk bendungan ASI, Data di analisis menggunakan uji Independent Sample T test	Hasil penelitian: Hasil uji Independent Samples Test terhadap perbedaan rata-rata bendungan ASI pada kelompok yang diberikan perawatan payudara dan tidak diberikan perawatan payudara pada ibu nifas di puskesmas Ulu Talo kota Bengkulu tahun 2019 diperoleh nilai P Value = 0,047 < 0,05). Kesimpulan dan Saran: Ada Pengaruh Perawatan payudara terhadap Bendungan ASI. Perawatan Payudara yang dilakukan secara baik dan teratur mampu mengurangi terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas serta melancarkan produksi ASI, maka perlu diadakan peningkatan sosialisasi tentang perawatan payudara dan sebagai bahasan rujukan untuk penelitian berikutnya.
4	Desriati Sinaga ¹ , Risda Mariana Manik ² The Effect of Breast Care on Decreasing the Scale of Breast Milk Swelling in Postpartum Mothers at Pera Clinic, Medan City	<i>This type of research is a quasi-experimental type (one group pretest and posttest) where this study does not use a control group but does an initial test so that the magnitude of the effect or effect of breast care can be clearly identified. Respondents in this study were postpartum mothers who experienced breast milk dam as many as 31 people who were taken by purposive sampling technique. The criteria for respondents in this study were postpartum mothers who experienced breast milk dams on a scale of 2 to 6. The instruments used in this study were the SOP checklist sheet for breast care and the SPES observation sheet. Respondents who have met the criteria will be given</i>	<i>In this study the respondents taken were postpartum mothers on the fourth to seventh day, this is in accordance with Rukiyah's statement (2014) that breast milk dams are damming of breast milk due to narrowing of the lactiferous ducts or by glands that are not emptied completely or because of abnormalities in the nipple. The results of the post-test showed that of the 31 postpartum mothers who had been given breast care, most of them were on a scale of 2 as many as 16 people (51.6%) and all respondents experienced a decrease in the scale of breast swelling after being given breast care. which shows that there is a significant relationship between breast care in postpartum mothers and</i>

		<p><i>informed consent, then an assessment of the swelling scale of the breast milk dam will be carried out according to SPES. The respondent was then given breast care twice in the morning and evening, after which it was reassessed to see a decrease in the swelling scale. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis to analyze the effect of breast care on decreasing the scale of breast milk dams with a simple pair t test. This research has received an ethical feasibility study from the Health Research Ethics Commission of STIKes Santa Elisabeth Medan with No. 201/KEPK-SE/PEDT/VIII/2021.</i></p>	<p>breast milk dams. Breast milk dams are an event that almost all postpartum mothers experience due to an increase in blood vessel flow and breast ducts and an increase in breast milk production, if this is not treated it will cause discomfort, pain and even fever in postpartum mothers. One of the care that can be done to mothers with breast milk is breast care with massage to re-launch blood flow and reduce swelling in the breasts.</p>
5	<p>Apriani Susmita Sari1, Suhaemi1, Himayatul Izzati2 Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra</p>	<p>Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 ibu menyusui umur bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suela. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Analisa data yang digunakan adalah uji statistic Spearman Rank.</p>	<p>Hasil: Terdapat hubungan antara, perawatan payudara dengan bendungan ASI dengan nilai P-value = 0,000. Kesimpulan: ada hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra.</p>

Tujuan dilakukan literatur review ini adalah untuk mengetahui efektifitas perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas. Dilihat secara keseluruhan dari hasil review ke 5 artikel menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI. Berdasarkan hasil dari ke 5 artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi perawatan payudara ternyata memiliki pengaruh terhadap bendungan ASI pada ibu nifas.

Masa Nifas sangat penting bagi seorang wanita karena merupakan masa pemulihan untuk mengembalikan alat reproduksi serta fisik ibu ke kondisi sebelum hamil. Masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat reproduksi kembali seperti semula sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 40 hari atau 6 minggu (Atmawati, 2015).

Perawatan payudara (Breast care) adalah salah satu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat hamil atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan

payudara dan bentuk puting susu tenggelam. Perawatan payudara selama hamil adalah perlakuan yang diberikan pada payudara untuk persiapan menyusui untuk tujuan memudahkan menghisap ASI, untuk menjaga kesehatan payudara, sehingga mencegah gangguan yang timbul selama menyusui (Manuaba, 2017).

Perawatan payudara sangat penting untuk memperlancar proses pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara untuk menjaga kebersihan puting, untuk mencegah berbagai penyakit, memperkuat puting susu, merangsang kelenjar air susu yang berada di payudara sehingga produksi ASI lebih banyak dan lancar, mendeteksi adanya kelainan pada payudara. Perawatan payudara dapat mengurangi dari vendungan ASI, mastitis, dan abses pada payudara. Hal ini menunjukkan perawatan payudara sangat penting bagi proses (Rosiaty, 2016).

Menurut Tyfani, Utami dan Susmini (2017), kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor frekuensi ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak (Rini & Kumala, 2016).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil Literatur Review dari 5 artikel, intervensi yang dilakukan untuk perawatan payudara dengan bendungan ASI. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan perawatan payudara mengalami penurunan yang signifikan. Saran untuk tenaga kesehatan diharapkan bisa untuk selalu menerapkan teknik perawatan payudara untuk menurunkan intensitas nyeri bendung payudara pada ibu nifas

Daftar Pustaka

- Amaliah (2017). Hubungan Frekuensi dan Durasi Pemberian ASI dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas
- Gurusinga, D.H., 2017. Analisis Faktor Risiko terjadinya Bendungan ASI di Rumah Sakit Umum Daerah Deli Serdang Tahun 2013 (Master's thesis)
- Junaida Rahmi dkk (2020). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, 15417, Indonesia
- Kamila, N. A., Wathaniah, S., & Ameliawati, I. (2019). Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 7(1), 46-48.
- Nita. (2010) Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Sinjai. Skripsi.Fakultas Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar.
- Notoatmojo, S., 2012, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta:.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sari, A. S., & Suhaemi, H. I. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Jurnal Medika Utama*, 2(02),.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Taqiyah Yusrah, (2019). Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsia Khadijah I Makassar. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

Optimalisasi Kesehatan Masyarakat pada Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas dan Catin di Desa Ketoro Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen

Onesima Yolla H¹, Ida Sofiyanti², Maria Skolastika K³, Tri Retno Wati⁴, Anis Farida⁵

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yollahardyanti@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tikakobesi@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, triretnowati42@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, anisfarida632@gmail.com

Korespondensi Email : anisfarida632@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

Kata Kunci: Hamil
Resiko Tinggi, Gizi
seimbang, ASI eksklusif,
Nutrisi Ibu Nifas, KB,
Kespro

Keywords: Community
midwifery

Abstract

Community midwifery (Community Midwife) is a midwife who works to serve families and communities in certain areas with the target being mothers and toddlers who are in families and communities (Syahlan, 2017). Community Midwifery Care Practice Midwife Professional Education Study Program held in Ketoro Village, Tanon District, Sragen Regency. At the end of community service activities students are able to carry out community midwifery services which include assessment, problem analysis, problem formulation, determining problem priorities, planning, implementing, and evaluating problems that arise especially in pregnant women, postpartum mothers, toddlers and prospective brides in Ketoro Village. Community service activities are carried out using a problem solving approach starting from assessment, problem analysis, prioritizing problems, planning activities, carrying out activities, and evaluating. The targets of this activity are pregnant women, postpartum mothers, toddlers, brides-to-be. (1) There is an increase in knowledge about high risk in pregnant women. (2) There is an increase in the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition in toddlers and have implemented balanced nutrition menu processing at home so that children eat with gusto. (3) There is an increase in knowledge about exclusive breastfeeding, nutrition for postpartum mothers, family planning and oxytocin massage. (4) There is an increase in knowledge about reproductive health and preparation for battle. Community service activities show a positive response from the Ketoro Village Community and high active community participation, including participating in work programs carried out by students. Problems that arise in the health sector, especially in pregnant women, postpartum women, toddlers and catin. It is hoped that the community can

increase family awareness in maintaining health and change healthy life behavior so that the degree of health and welfare of the community increases.

Abstrak

Kebidanan komunitas (Community Midwife) adalah bidan yang bekerja melayani keluarga dan masyarakat di wilayah tertentu dengan sasaran adalah ibu dan anak balita yang berada dalam keluarga dan masyarakat (Syahlan, 2017). Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Desa Ketjo Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas yang meliputi pengkajian, Analisa masalah, perumusan masalah, menentukan prioritas masalah, melakukan perencanaan, melakukan pelaksanaan, dan mengevaluasi masalah yang muncul khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan calon pengantin di Desa Ketjo. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan problem solving mulai pengkajian, Analisa masalah, membuat prioritas masalah, merencanakan kegiatan, melaksanakan kegiatan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil, ibu nifas, balita, catin. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan resiko tinggi pada ibu hamil, terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita dan telah menerapkan pengolahan menu gizi seimbang di rumah sehingga membuat anak makan dengan lahap, terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, KB dan pijat oksitosin, terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya respon positif dari Masyarakat Desa Ketjo serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan serta merubah perilaku hidup sehat sehingga derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat meningkat.

Pendahuluan

Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama (WHO). Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan dibawah pemerintahan yang sama, area atau lokasi yang sama dimana mereka tinggal, kelompok sosial yang mempunyai interest yang sama (Riyadi, 2014). Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) atau Keluarga Berencana (KB) dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik di institusi rumah sakit yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga

dalam upaya-upayapelayanan KIA atau KB yang bersifat *promotif*, *preventif* dan mampu menggerakkan peran sertamasyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, serta KB sesuai dengan prinsip *Primary Health Care (PHC)* (Depkes RI 2012).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (*preventif*), meningkatkan kesehatan (*promotif*), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan kesehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 3 hari dari tanggal 09-11 November 2022, maka ditemukan beberapa masalah yang layak diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas, dan balita. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di Desa Ketro. Kami mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah-masalah kesehatan yang ada di Desa Ketro dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

Metode

Metode yang digunakan sebagai upaya optimalisasi kesehatan masyarakat terutama ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 9-11 November 2022. Tim pengabdian yang terlibat yaitu empat mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam pengkajian ini tim pengabdian komunitas mengalami hambatan yaitu tidak semua warga berada di rumah saat dilakukan pengkajian, sehingga tim perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan ke rumah. Data yang diperoleh dari bidan desa dan kader dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap tim berbeda. Hasil Pengkajian selama 3 hari yaitu tanggal 9-12 November 2022 menghasilkan data terdapat ibu hamil berjumlah 33 orang, ibu hamil normal berjumlah 24 orang dan ibu hamil dengan resiko berjumlah 9 orang. Terdapat ibu nifas berjumlah 4 orang, ibu nifas normal 3 orang dan ibu nifas dengan resiko 1 orang. Terdapat balita berjumlah 265 balita, balita normal berjumlah 256 balita dan balita dengan resiko berjumlah 9 orang. Terdapat catin berjumlah 1 orang.



Gambar .1 Pengkajian Data

Seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satudengan yang lainnya, maka ditemukan beberapa masalah yang diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada ibu hamil, ibu nifas, balita, catin.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu hamil beresikotinggi dengan tujuan untuk mengetahui jumlah ibu hamil yang mengalami resiko tinggi di Desa Ketro, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen :

Tabel.1 Hasil Pendataan Pada Ibu Hamil

No	Data Fokus	Masalah
	Ibu hamil orang yang Resti 9 orang (100%)	
1	Ibu hamil dengan KEK 3 orang (30%)	Kurangny pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK, tentang bahaya Usia Kehamilan > 35 tahun, tentang kehamilan dengan hiperteroid, tentang kehamilan dengan jarak < 2 thn, tentang kehamilan dengan Riwayat SC.
2	Ibu hamil dengan usia > 35 tahun 3 orang (30%)	
3	Ibu hamil dengan jarak kehamilan < 2 tahun 1 (10%)	
4	Ibu hamil dengan hipertiroid 1 orang (10%)	
5	Ibu hamil dengan riwayat SC 1 orang (10%)	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan ibu hamil mengalami kehamilan beresiko tinggi sebanyak 9 orang ibu hamil. Penyebab ibu hamil mengalami kehamilan beresiko tinggi disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang bahaya selama kehamilan seperti ibu hamil dengan KEK, ibu hamil dgn usia di atas 35 tahun, ibu hamil dgn jarak kurang dari 2 tahun, ibu hamil dgn hipertiroid, dan ibu hamil dgn riwayat SC. Sehingga terdapat hasil ibu hamil kek 3(3%) , ibu hamil dgn usia >35 terdapat 3 orang (3%).

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu nifas dengan tujuan untuk mengetahui jumlah ibu nifas yang ada di Desa Ketro, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen :

Tabel 2. Hasil Pendataan Pada Ibu Nifas

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah ibu nifas 4 orang ibu nifas (100%)	
1	Ibu nifas yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 3 orang (75%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 1 orang (25%)	Kurangny pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, ASI tidak lancar, masalah KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB.
2	Ibu nifas yang memiliki masalah KEK sebanyak 1 (25%) dan ibu nifa yang normal 3 orang (75%)	
3	Terdapat 2 ibu nifas (50%) yang belum mengetahui KB dan sudah mengetahui tentang KB sebanyak 2 orang (50%)	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan ibu nifas sebanyak 4 orang ibu nifas yang memiliki kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi , ASI tidak lancar, masalah KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB. Terdapat Ibu nifas yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 3 orang (75%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 1 orang (25%), ada ibu nifas yang memiliki masalah KEK sebanyak 1 (25%) dan ibu nifa yang normal 3 orang (75%), dan ada 2 ibu nifas (50%) yang belum

mengetahui KB dan sudah mengetahui tentang KB sebanyak 2 orang (50%).

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada balita beresiko stunting, tujuan untuk mengetahui jumlah anak balita yang beresiko mengalami stunting yang ada di Desa Ketro, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen :

Tabel.3 Hasil Pendataan Pada Balita Beresiko Stunting

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah Balita resiko stunting 9 balita (100%)	
1	Tidak memiliki KMS 1 orang (11,11%) dan yang memiliki KMS 8 orang (88,89%)	Kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada
2	Pemberian vit A lengkap 9 orang (100%)	balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.
3	Status imunisasi lengkap 9 orang (100%)	
4	ASI eksklusif 9 orang (100%)	
5	MPASI 9 orang (100%)	
6	Tidak mendapatkan BMT 9 balita (100%)	

Berdasarkan tabel diatas terdapat 9 balita yang mengalami resiko stunting, penyebabnya karena masih kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada balita dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada calon pengantin, tujuan untuk mengetahui jumlah calon pengantin yang ada di Desa Ketro, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen :

Tabel 4. Hasil Pendataan Pada Catin

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah calon pengantin 1 orang (100 %)	Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro. Kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat.
1	Pemeriksaan laboratorium 1 orang (100%)	
2	Penyutikan TT calon pengantin (100%)	
3	Konseling kespro calon pengantin 1 (100%)	
4	Pemberian kartu calon pengantin 1 (100%)	

Berdasarkan tabel diatas terdapat 1 orang calon pengantin yang masih kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro dan kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat. Seperti pemeriksaan laboratorium, penyuntikan vaksin imunisasi TT catin, konseling kesehatan reproduksi dan kartu calon pengantin yang akan digunakan untuk memenuhi syarat mendaftarkan pernikahan di KUA.

Perumusan masalah yaitu sebagai suatu rumusan yang memiliki fenomena atau kesenjangan baik dalam fenomena yang saling berkaitan dengan yang lainnya mungkin sebagai penyebab maupun sebagai akibat. Berikut ini tabel analisa perumusan masalah yang telah di dapatkan dari pendataan yang telah di lakukan pada masyarakat di Desa Ketro, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen :

Tabel 3. Perumusan Masalah

Masalah Pada Kelompok Sasaran Hamil	
	1. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK 3 orang (30%)
	2. Kurangnya pengetahuan Ibu usia kehamilan > 35 tahun 3 orang (30%)
	3. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil dengan jarak kehamilan < 2 tahun 1 orang (10%)
	4. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil dengan hipertiroid 1 orang (10%)
	5. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil dengan riwayat SC 1 orang (10%)

Masalah Pada Kelompok Sasaran Ibu Nifas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi 2. Masalah KEK pada ibu nifas 3. ASI tidak lancar 4. Kurangnya pengetahuan tentang KB
Masalah Pada Balita	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting pada balita 9 balita (100%) 2. Kurangnya pemberian gizi seimbang untuk anak stunting
Masalah Pada Calon Pengantin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro 1 orang (100%) 2. Kurang pengetahuan tentang perencanaan Kehamilan Sehat

Penentuan prioritas masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan kondisi sumber daya yang ada. Dari 4 sasaran yang ada akan dilakukan pemrioritaskan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skalanilai 1-5 atau 1- 10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Berikut adalah tabel untuk menyusun urutan prioritas masalah:

Tabel.4 Prioritas Masalah

No	Masalah	U	S	G	Total	Grade
1	Ibu Hamil	5	5	4	14	I
2	Ibu Nifas	3	3	4	10	III
3	Balita Resiko Stunting	5	4	4	11	II
4	Catin	2	3	3	8	IV

Berdasarkan tabel diatas prioritas masalah yang dapatkan berdasarkan metode USG adalah sebagai berikut:

1. Ibu Hamil
2. Balita Resiko Stunting
3. Ibu Nifas
4. Calon Pengantin.

Perencanaan yaitu kegiatan yang dilakukan setelah mengetahui masalah kesehatan serta penyebabnya dan telah diprioritaskan maka disusun rencana yang akan dilakukan. Tujuan yang ditetapkan dalam penyusunan rencana mencakup keadaan yang diharapkan dapat dicapai bila masalah terselesaikan untuk pencapaiannya perlu ditetapkan sasaran (Notoadmodjo, 2003). Berikut adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah:

Tabel.5 Perencanaan

No	Analisis Masalah	Rencana Penyelesaian Masalah	Sasaran	Waktu/ Tempat	Penanggung Jawab
1.	Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK, tentang bahaya Usia Kehamilan > 35 tahun, tentang kehamilan dengan hiperteroid, tentang kehamilan dengan jarak < 2 thn, tentang	Diberikan penyuluhan tentang KEK, penyukuhan tentang kehamilan resiko tinggi, memberikan kebutuhan gizi pada ibu hamil	Ibu Hamil	Hari Kamis, 17 Nov 2022 Pukul 10.00 WIB Tempat: Balai Desa Ketro Media : PPT	Mahasiswa: Tri Retno Wati

No	Analisis Masalah	Rencana Penyelesaian Masalah	Sasaran	Waktu/Tempat	Penanggung Jawab
	kehamilan dengan Riwayat SC				
2.	Kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting	Diberikan penyampain materi tentang gizi seimbang, mempertahankan zat Gizi	Balita	Hari Rabu 9 Nov 2022 Pukul 10.00WIB Tempat; Balai Desa Ketro Media : PPT Metode: Presentasi	Mahasiswa: Onesima Yolla Hardyanti
3.	Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, tentang KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB.	Diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, pijat oksitosin dan konseling KB	Ibu Nifas	Hari Jumat 18 Nov 2022 Pukul 13.00 WIB Tempat : Rumah Ibu Nifas Media : Poster, leaflet Metode: Penyuluh	Mahasiswa: Anis Farida
4.	Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro. Kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat.	Diberikan penyuluhan tentang kespro calon pengantin dan perencanaan kehamilan sehat	Catin	Hari Jumat , 18 Nov 2022 Pukul 16.00 WIB Tempat: Catin Media : Lembar balik/leaflet Metode : Penyuluhan	Mahasiswa : Maria Skolastika

Ibu Hamil

Masalah yang pertama pada ibu hamil yang terdapat di Desa Ketro yaitu kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang KEK, kurangnya pengetahuan tentang resiko tinggi pada kehamilan. Maka dilakukan penyuluhan tentang KEK dan tentang resiko tinggi pada kehamilan.

Penyuluhan telah dilakukan pada hari Kamis, 17 November 2022 tempatnya di Balai Desa Ketro, metode menggunakan presentasi menggunakan PPT didampingi langsung oleh Bidan Desa dan dosen pembimbing melalui virtual.

Penyuluhan Tentang Ibu Hamil KEK

Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti, dkk (2021) didapatkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil KEK dalam pemenuhan asupan gizi selama kehamilan dan PHBS yang harus diterapkan dalam rumah tangga. Penyuluhan tentang gizi ibu hamil KEK dan PHBS di rumah tangga telah dilakukan pada ibu hamil KEK di Aula Puskesmas Pangkalan. Masyarakat khususnya ibu hamil KEK sudah mengetahui dan memiliki pemahaman terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Masyarakat juga mampu memahami jumlah kalori yang terdapat dari "ATIKA" atau

hati ayam, telur dan ikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmanishati (2011) Pengetahuan mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) karena pengetahuan akan berpengaruh terhadap perilaku dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari dan dalam memahami kebutuhan gizi yang baik dalam kehamilan sesuai dengan angka kecukupan gizi, sehingga dengan memiliki pengetahuan yang lebih baik diharapkan akan menentukan pilihan yang baik pula. Sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan seseorang melakukan pemilihan makanan yang kurang cermat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa responden yang mempunyai pengetahuan yang kurang lebih dominan mengalami kejadian KEK dibandingkan responden yang berpengetahuan cukup.

Penyuluhan Tentang Resiko Tinggi Pada Kehamilan

Hal ini sejalan penelitian Wahyuni, (2021) Dari 11 ibu yang telah diberikan penyuluhan sudah mengerti tentang resiko tinggi pada ibu hamil, dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya kelas ibu hamil di Desa Wonodadi Gadingrejo Pringsewu harus digerakan secara berkelanjutan, agar ibu hamil mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan masa hamil serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap ibu hamil atau dari ibu hamil terhadap ibu hamil yang lainnya.

Hal ini didukung oleh penelitian Siti Nurjanah ddk (2016) didapatkan hasil Uji statistik tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Resiko Tinggi Berbasis Media (Penyuluhan Sebelum dan Sesudah-LCD) diperoleh hasil nilai koefisien Z sebesar -4.025 dan $Asym.Sig$ (nilai p-value) sebesar 0.000 . Hal ini menunjukkan bahwa nilai $Asym.Sig$ (nilai p-value) < 0.05 , maka hasilnya bahwa H_0 diterima. Sehingga bisa dikatakan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan pra penyuluhan (LCD) dengan pengetahuan post penyuluhan (LCD) tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil resiko tinggi dengan penyuluhan berbasis media

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan dan informasi dari media massa. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan media massa merupakan salah satu alat untuk memperoleh pengetahuan tentang suatu objek. Keduanya mempunyai peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang (Wawan dan Dewi, 2010).



Gambar.2 Program Pelaksanaan Penyuluhan Kepada Ibu Hamil.

Balita

Masalah yang kedua pada Balita yang terdapat di Desa Ketro yaitu Kurangnya pengetahuan tentang stunting pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting. Maka dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu tentang stunting.

Penyuluhan telah dilakukan pada tanggal 9 november 2022 pukul 10.00 di Balai Desa

Ketro dengan metode presentasi media PPT dan penyajian menu isi piringku. Dan telah dilakukan pada tanggal 18 november 2022 pukul 16.00 WIB dirumah Balita A dengan menggunakan metode penyuluhan media poster. Kegiatan penyuluhan didampingi langsung oleh Bidan Desa dan dosen pembimbing melalui virtual.

Hasil penelitian yang dilakukan Pertiwi (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu dapat memengaruhi rendahnya tingkat konsumsi energi dan protein pada balita. Menurut Khomsan (2010), apabila seorang ibu memiliki pengetahuan yang lebih tinggi, ibu akan mampu merawat anak dengan baik, mampu memilih gizi yang seimbang dalam jumlah dan jenis yang cukup.

Pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan kemampuan ibu dalam memahami segala informasi yang berhubungan dengan bahan makanan yang mengandung zat gizi untuk balita. Pengetahuan pemberian makan pada anak dapat berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anaknya karena proses pembentukan perilaku merupakan evolusi dari pengetahuan yang dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi tercapainya perilaku. Pengetahuan gizi yang baik pada ibu diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan anak sehingga anak dapat tumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah dalam masa pertumbuhannya (Rohmatun, 2014).



Gambar.3 Konseling Gizi Seimbang Anak Stunting

Ibu Nifas

Penyuluhan Tentang Pemberian ASI eksklusif

Hal ini sejalan dengan penelitian Aswitami (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif dengan nilai $p < 0,05$ pendidikan ASI eksklusif memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif untuk ibu nifas. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif sehingga bayi dapat memenuhi kebutuhan gizi hanya dengan memberikan ASI selama 6 bulan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Windayanti, Sofiyanti dan Astuti (2021), konseling laktasi yang dilakukan oleh konselor ASI dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian kolostrum dan menyusui secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor ASI terhadap keberhasilan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti, Windayanti, Sofiyanti (2021), konseling laktasi yang dilakukan oleh konselor ASI dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian kolostrum dan menyusui secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor ASI terhadap keberhasilan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif. Penelitian (Setyowati,

Sofiyanti dan Rezeki (2021), hasil uji analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif, yaitu 51,7%. Sementara beberapa lainnya tidak memberikan ASI eksklusif, yaitu 48,3%, sebagian besar responden menerima lebih sedikit dukungan dari suami mereka, yaitu 41,7%, dan hanya sebagian kecil responden yang menerima dukungan yang cukup dari suami mereka, yaitu 25,0%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut suami harus meningkatkan pengetahuan mereka tentang pemberian ASI eksklusif dan memberikan dukungan kepada istri mereka untuk memberikan ASI eksklusif, karena pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas pada bayi.

Penyuluhan Tentang Nutrisi Ibu Nifas

Hal ini sejalan dengan penelitian Solehati (2020) didapatkan hasil bahwa rata rata tingkat pengetahuan responden 15,67 dan meningkat menjadi 19,22 setelah intervensi ($p = 0,025$). Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi pada ibu post partum. Hal ini di tunjukkan dengan persentase ibu post partum yang memiliki pengetahuan kurang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai mean yaitu 15,67 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan nilai meannya 19,22, dengan nilai yang signifikan $p = 0,025$, yang berarti ada pengaruh edukasi Kesehatan terkait nutrisi dengan peningkatan tingkat pengetahuan ibu post partum.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2019) pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini terjadi karena seseorang yang sudah mendapatkan informasi maka pengetahuannya akan bertambah. Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu setelah melahirkan, sehingga informasi yang diketahui ibu lebih banyak. Penelitian lain Falah A, dkk (2014) menjelaskan bahwa saat ibu melahirkan diberikan pendidikan kesehatan mengenai nutrisi yang baik selama melahirkan, maka pengetahuannya akan meningkat, karena informasi yang didapatkan.

Penyuluhan tentang Pijat Oksitosin

Menurut penelitian Saputri dkk (2019) berdasarkan analisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu nifas diketahui bahwa dari 16 responden yang melakukan pijat oksitosin terdapat 15 orang yang memiliki produksi ASI cukup, sedangkan dari 15 responden yang tidak melakukan pijat oksitosin terdapat 9 orang memiliki produksi ASI cukup. Hasil Uji statistik menggunakan Chi Square diperoleh $p\text{-value} = 0,037$ ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin terhadap produksi ASI di BPM Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 11,667$ (1,227-110,953) yang artinya ibu post partum yang melakukan pijat oksitosin mempunyai peluang 11,667 kali memiliki peluang produksi ASI yang cukup dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin.

Menurut Depkes RI (2007) dalam E. Rahmawati (2015) pijat oksitosin dilaksanakan untuk menginduksi refleks oksitosin yang dikerjakan dengan memijat area punggung disepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga ibu menjadi rileks dan bugar setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Hasil ini sejalan dengan studi dari Kurniati Devi (2020) menunjukkan bahwa tahapan pijat oksitosin adalah ibu nifas terlebih dahulu duduk, bersandar kedepan, lengan dilipat keatas meja (depannya) dan kepala diletakkan diatas lengan dengan payudara menggantung (tanpa pakaian), selanjutnya pijat disepanjang bagian sisi dari tulang belakang ibu nifas dengan dua tangan yang dikepal dan ibu jari menunjuk depan dengan menekan kuat sisi tulang belakang dengan gerakan melingkar kecil (menggunakan ibu jari) dan secara bersama-sama pijat diarahkan ke bawah dari leher ke tulang belikat selama 2-3 menit. Hal ini didapatkan hasil keberhasilan tindakan pijat oksitosin yang dilakukan pada pasien postpartum dan hasilnya pasien yang dilakukan pijat oksitosin lebih cepat keluar ASI nya

di banding ibu post partum yangn tidak di lakukan pijat oksitosin.

Penyuluhan Tentang KB

Menurut penelitian Maftuha dkk (2022) terdapat pengaruh konseling KB terhadap pengambilan keputusan alat kontrasepsi pada ibu nifas. Pemberian konseling dengan menggunakan lembar balik ABPK memberikan informasi dan dampak yang positif bagi ibu nifas tentang keuntungan, penggunaan KB, sehingga ibu yang mendapatkan konseling yang baik dan jelas akan memilih untuk menggunakan KB dengan tujuan menjarangkan kehamilannya. Dari 17 responden yang menggunakan KB, sebagian besar menggunakan KB Implan. Gobel (2019) menyatakan bahwa ibu nifas yang diberikan konseling tentang KB menggunakan ABPK, sebagian besar akan memilih untuk menggunakan KB sesuai dengan pilihan dan kebutuhannya. Sejalan dengan penelitian Amperiana (2016) mendukung penelitian ini yaitu dengan diberikannya konseling akan menambahkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang metode kontraseps, sehingga memberikan keyakinan yang kuat pada responden untuk dapat memilih alat kontrasepsi sesuai dengan kebutuhannya.



Gambar.4 Pelaksanaan Penyuluhan Ibu Nifas

Calon Pengantin

Masalah yang keempat pada catin yang terdapat di Desa Ketro yaitu Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro dan kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat. Maka dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin tentang kespro. Pelaksaan telah dilaksanakan pada hari jumat 18 November 2022 tempatnya dirumah ibu nifas dengan media presentasi menggunakan leaflet dan poster yang didampingi oleh ibu Ida Sofiyanti S. Si.T., M. Keb melalui virtual.

Penelitian Dewi Susanti dkk (2018) menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan pranikah terhadap tingkat pengetahuan calonpengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang, dikarenakan media pendidikan kesehatan dapat memperluas pemikiran responden dalam menyingkapi masalahserta menambah atau meningkatkan wawasan mengenai pendidikan kesehatan pranikah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayati (2016) mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengankesiapan menikah pada calon pengantin di Yogyakarta, menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menikah pada calon pengantin dimana dijelaskan dalam uji statistik $p \text{ value } 0,027 < 0,05$.

Pendidikan calon pengantin sangat berperan penting untuk meningkatkan bekal calon pengantin salah satunya adalah pengetahuan tentang kesehatan pranikah. Dimana dengan pemahaman yang cukup mengenai kesehatan pranikah, calon pengantin dapat menjalani pernikahan yang sehat dan aman. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan Pranikah dan hak-hak Pranikah sehingga calon pengantin siap menjadi seorang ibu dan seorang ayah. Pendidikan kesehatan pranikah meliputi

beberapa materi yaitu kesehatan reproduksi, seksual pranikah, persiapan kehamilan awal setelah menikah, aspek psikologis (Ezzeline, 2016).



Gambar.5 Pelaksanaan Penyuluhan Catin

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan, selama evaluasi mahasiswa mengumpulkan data dan menganalisa apakah terjadi perubahan kondisi/tidak, dilakukan bersama dengan masyarakat, merupakan respon masyarakat terhadap program kesehatan. Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses asuhan kebidanan yang digunakan untuk menilai keberhasilan dari pemecahan masalah kebidanan komunitas yang ada. Dari evaluasi yang dilaksanakan supaya diketahui masalah kebidanan komunitas sehingga terpacahkan seluruh, sebagian, atau tidak terpacahkan tetapi menimbulkan masalah baru. Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah mengukur keberhasilan, mengumpulkan data dan menganalisa. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan masyarakat.

Simpulan

Pengkajian selama 3 hari tanggal 09-12 November 2022 didapatkan ibu hamil berjumlah 33 orang, ibu hamil normal berjumlah 24 orang dan ibu hamil dengan resiko berjumlah 9 orang. Terdapat ibu nifas berjumlah 4 orang, ibu nifas normal 3 orang dan ibu nifas dengan resiko 1 orang. Terdapat balita berjumlah 265 balita, balita normal berjumlah 256 balita dan balita dengan resiko berjumlah 9 orang. Terdapat catin berjumlah 1 orang.

Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Desa Ketro Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen, dengan metode pengabdian seperti penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Masyarakat Desa Ketro serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa. Masalah yang muncul dalam bidang Kesehatan khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan resiko tinggi pada ibu hamil, terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita dan telah menerapkan pengolahan menu gizi seimbang dirumah sehingga membuat anak makan dengan lahap, terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, KB dan pijat oksitosin, terjadi peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Masyarakat di Desa Ketro ikut berperan aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan atau program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa.

Saran

Diharapkan Masyarakat Desa Ketro khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan calon pengantin dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan serta merubah perilaku hidup sehat sehingga derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat meningkat.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini. Dan ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Albertina, M., dkk. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran Produksi asi pada ibu post partum Seksio sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam*. Volume III No. 9, Tersedia dalam <https://husada.mahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-hubungan-pijat-oksitosin-dengan-kelancaran-452-458.pdf>.
- Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita. (2019). “Efektivitas Edukasi ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas.” *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 3(2): <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.132>.
- Falah A, Sutanto D, Nisa J. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di desa tanjungharja kecamatan kramat kabupaten tegal. *Journal research midwidery politeknik tegal*. 2014.
- Hayati, S. (2017) “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Metode Kontrasepsi Dengan Pemilihan Kontrasepsi” (Studi Kasus: Puskesmas Majalaya). *Jurnal Keperawatan BSI*, <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/2792>. (Accessed : 16 June 2022).
- Hidayati RD. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menikah pada Calon Pengantin. Yogyakarta
- Hurlock, B dan Elizabeth. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Rahayu, Dayang Devi. (2020). “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Dalam Kelancaran Asi Di Klinik Pratama Gemilang Medika Bantul Tahun 2020” *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Rahmanishati, Woro. (2011). “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sukabumi,”
- Maftuha, Purnamasari, dan Hariani. (2022). “Pengaruh Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pengambilan Keputusan Alat Kontrasepsi Pada Ibu Nifas.” *WOMB Midwifery Journal* 1 (1): 22–26. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i1.26>.
- Nurjanah, Indrawati, dan Damayanti. (2016). “Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi Dengan Penyuluhan Berbasis Media.” *Rakernas AIPKEMA*, no. 1. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2106>.
- Purwoastuti, E & Walyani, E.S.(2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

- Rahmawati, Eli. (2015). "Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Hari 1-2 Di Bpm Hj . NI Kota Balikpapan" III (8)
- Rahmawati, Suwoyo, Putri. Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi " Sinnia " Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2019.
- Saputri, Desideria, dan Ilusi. (2019). "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum." *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk) 2 (1): 68–73*. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>.
- Setyowati, Sofiyanti, dan Rezeki. Of the Romanian Society for Cell, and Undefined 2021. 2021. "Husband's Support in Giving Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic." *Annalsofrscb.Ro 25 (6): 3303–9*. <https://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/6055>.
- Solehati, Tetti. (2020). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum." An-Nadaa: *Jurnal Kesehatan Masyarakat 7 (1): 27*. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.3007>.
- Wahyuni, Rohani, dan Sagita. (2021). "Penyuluhan Tentang Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil Di Dusun Wonokriyo Di Desa Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI 3 (1): 17–20*.
- Windayanti, Sofiyanti, Astuti. (2021). "Peran Konselor ASI Dalam Keberhasilan Pemberian Kolostrum Hapsari Windayanti." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes 12 (April): 93–100*.
- Yanti, Adriani, dan Sari. (2021). "Pemberian Edukasi Pada Kelas Ibu Hamil Yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas." *Empowering Society Journal 2 (2): 93–102*. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1287>.

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di PMB Ramah Restiani dan PMB Ratna Komala Sari

Sutirah¹, Ninik Christiani², Oktaviani Lilis³

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sutirah058@gmail.com

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
ninikchristiani8@gmail.com

³Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
Oktavianililis293@gmail.com

Korespondensi Email : sutirah058@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

Kata Kunci: Nyeri Saat
Menstruasi, Yoga, Pengabdian
Masyarakat

Keywords: Adolescence,
Dysmenorrhea.

Abstract

Adolescence is a period marked by rapid growth and development of the physical, emotional, cognitive, and psychological as a sign of female reproductive maturity, namely the arrival of menstruation. Dysmenorrhea is a condition of pain in the abdomen, cramps and back pain and can interfere with daily activities. Dysmenorrhea can be divided into 2, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea occurs due to greater prostaglandin production causing uterine contractions, uterine ischemia and pelvic pain (Kusmiran, 2011) One of the actions that must be taken to reduce pain during menstruation is yoga. besides that yoga is also useful for increasing body flexibility, blood circulation, building strength, improving posture and body mechanics, increasing lung capacity, controlling emotions, preventing stress, depression and antistress, healthy heart, improving body systems, anti-aging, and increase the power of concentration, acceptance of yourself. The implementation method for this complementary community service program is systematically arranged with the aim of providing yoga counseling to adolescents and increasing knowledge that menstrual pain can be treated with yoga. This activity is carried out on December 1, 2022 at 19:00 – finish.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif, maupun psikologis sebagai tanda kematangan reproduksi perempuan yaitu datangnya menstruasi. Disminore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit pinggang serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

disminore dapat dibedakan menjadi 2 yaitu disminore primer dan disminore sekunder. disminore primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus dan nyeri pelvic (Kusmiran, 2011). Salah satu tindakan yang harus dilakukan untuk mengurnagi rasa nyeri pada saat menstruasi yaitu dengan yoga. selain itu yoga juga bermanfaat untuk menambahkan kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru – paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi dan antistress, jantung yang sehat, memperbaiki sistem tubuh, anti penuaan, dan meningkatkan daya konsentrasi, penerimaan terhadap diri sendiri. Metode pelaksanaan pada program pengabdian komplementer kepada masyarakat ini disusun secara sistematis dengan tujuan memberikan penyuluhan yoga pada remaja dan menambah pengetahuan bahwa nyeri saat menstruasi bisa dilakukan dengan yoga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 pada pukul 19:00 – selesai

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan didalam tubuh yang meningkatkan untuk memproduksi. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan secara biologis kognitis, maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini memiliki implikasi pada remaja yaitu remaja agar dapat memahami hal – hal yang dapat memahami hal – hal yang menjadi kesehatan faktor resiko kesehatan, promosi kesehatan dan perilaku yang dapat beresiko terhadap kesehatannya.

Kesehatan reproduksi remaja mencakup seluruh elemen reproduksinya tidak hanya masalah seksual salah satu masalah yang mungkin dialami wanita saat menstruasi adalah disminorhea atau ketidaknyamanan saat menstruasi. ketidaknyamanan perut bagian bawah selama menstruasi dikenal sebagai disminorhea dan sering disertai dengan gejala tambahan seperti berkeringat, sakit kepala, diare atau muntah (Alyaa, kundaryani dan rena 2021).

Disminorhea adalah masalah yang memiliki pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mereka. Disminorea dapat disebabkan oleh beberapa faktor, menarche pada usai yang lebih muda, belum pernah hamil dan melahirkan, serta lamanya menstruasi merupakan salah satu faktor penting. Variabel lain yang mungkin menyebabkan disminorhea primer termasuk asupan makanan cepat saji.

Selain itu disminorhea dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi diataranya adalah menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga. Yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuantanan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu pose uphavishtha kanasana, baddha kanasana, junu shirsasana, supta Buddha konasana, Mudhasanah. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 5-10 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan atau sebanyak 2 kali dalam sepuluh hitungan sambil mengatur nafas dalam. Berdasarkan hal tersebut pengetahuan remaja perlu ditingkatkan melalui

pendidikan kesehatan khususnya mengenai nyeri haid dan juga cara mengurangi dengan teknik yoga sehingga dapat menyebarluaskan informasi yang diperoleh kepada kelompok.

Metode

Metode pelaksanaan pada program pengabdian komplementer kepada masyarakat ini disusun secara sistematis dengan tujuan memberikan penyuluhan yoga pada remaja dan menambah pengetahuan bahwa nyeri saat menstruasi bisa dilakukan dengan yoga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 pada pukul 19:00 – selesai. Adapun persiapan acaranya yaitu mengumpulkan 20 remaja wanita dari usia 10-22 tahun. Kemudian mempersiapkan grup whatsapp dan menjelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat, memberikan pre tes pada peserta diawal kegiatan dengan tujuan untuk mengevaluasi pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, setelah pre tes dibagikan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan kepada remaja melalui google meet dan diputarkan video gerakan yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi, setelah selesai penyuluhan tahap terakhir yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden dengan memberikan post tes dari hasil post tes tersebut kita bisa menilai apakah ada perubahan pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Pada tahap pelaksanaan ini dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh remaja. kegiatan ini dilakukan melalui Google meet pada tanggal 1 Desember 2022 kegiatan dimulai dengan memberikan tujuan pemberian yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi, dan manfaat yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan memberikan contoh gerakan – gerakan yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi melalui tayangan video.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan remaja Yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	25%
2	Cukup	15	75%
Jumlah			100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan yoga terhadap nyeri haid pada remaja usia 10-12 tahun didapatkan bahwa nilai pre tes didapatkan data bahwa sebelum diberi penyuluhan 5 (25%) responden memiliki pengetahuan baik dan 15 (75%) responden memiliki pengetahuan cukup.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	18	90%
2	Cukup	3	10%
Jumlah			100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan yoga terhadap nyeri haid pada remaja usia 10-12 tahun didapatkan nilai post test setelah diberikan penyuluhan 18(90%) responden memiliki pengetahuan baik dan 3 (10%) memiliki pengetahuan cukup.

Nyeri haid menurut anurogo, D(2011) disebabkan karena hormone progesterone menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormone estrogen

merangsang kontraktilitas uterus. Sehingga endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos.

Salah satu faktor yang mempengaruhi disminorea saat haid adalah kebiasaan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang – ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Angel et al.,2015). Menurut Harry yang dikutip (Cholifah & Handikasari 2015) , olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta endhorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga , semakin banyak melakukan olahraga makan akan semakin tinggi kadar betaendhorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga semakin banyak melakukan olahraga makan akan semakin tinggi pada kadar betaendhorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endhorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri dan peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu maka dan tekanan darah dan pernafasan.

Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari , senam disminorhea lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorphine paling tinggi pada sore hari. Menurut jurnal penelitian internasional yang dilakukan ponplat. Y , Dkk (2017) dan penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W , putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian – penelitian tersebut mengatakan bahwa gerakan yang paling efektif dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, cobra pose , cat pose , fish pose , savasana dan paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seorang terhadap nyeri

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja usia 12 – 22 tahun. Menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja . pre test dan post test didapatkan data bahwa dari 20 responden sebelu diberi materi tentang terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri pada saat menstruasi , setelah diberikan terapi yoga responden sudah mengetahui tentang sebagian besar responden sudah mengetahui tentang cara mengurangi nyeri menstruais dengan cara senam yoga. Yoga merupakan teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endhorphin dan enkafalin merupakan hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami/senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Asmadi, 2008).



Simpulan dan Saran

Masa remaja merupakan salah satu periode atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti disminoreha. Disminoreha bukan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi distrikmit myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan atau berat. Disminoreha pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya rasa nyaman dan dapat mengurangi disminorea. Melakukan yoga ini bisa dilakukan tidak hanya saat disminorea bisa dilakukan sebelum menstruasi atau disminoreha.

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti tentang gambaran pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi di ajukan

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan bagi mahasiswa agar dapat memperluas wawasan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dalam mengembangkan wawasan dan pengetahuan dalam pelayanan di masyarakat .
2. Bagi PMB
Tempat penelitian disarankan untuk mempertahankan serta meningkatkan mutu pelayanan asuhan kebidanan yang dilakukan pada remaja secara berkeseimbangan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.
3. Bagi Remaja
Setelah mendapatkan edukasi mengenai yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi diharapkan bertambah wawasannya sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri pada saat menstruasi.
4. Bagi peneliti
Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang sarana prasarana pendidikan dan efektivitas proses pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan kepada tuhan yang maha esa karena atas rahmat tauhid dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul” yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Ibu Ninik Christiani S.SiT.,M.Kes selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan dukungannya.
2. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dan menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel tersebut.

Daftar Pustaka

Amalia. 2015.” *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Praktik Hygiene Sanitasi Penjamah Makanan Di Kecamatan Kadugede Ke Kabupaten Kuningan Tahun 2013* “ Jurnal Ilmu – Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Kuningan 4(2).

Asmadi . 2008 . *Konsep Dasar Keperawatan Edisi 1* .EGC .Jakarta

Kusmiran, 2011 kesehatan reproduksi remaja dan wanita salemba , Medika Jakarta

Anurogo D, & Wulandari A. 2011, Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta : penerbit ANDI

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Cholifah & Handikasari , A 2015. *Hubungan Anemia, Status Gizi , Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri*. Midwiferi

Angel, S., Armini , A.K.N., & Pradanie ,R . 2015 . Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore

Implementasi Pengabdian Masyarakat di Desa Jambeyan Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen

Nur Layla Fajrianti¹, Wahyu Kristiningrum², Sartika Apriani³, Shandy
Kusumawardhani⁴

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nurlaylafajrianti20@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kristiningrumwahyu@gmail.com

³ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, sartikaapriani0799@gmail.com

⁴ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, shandykusuma831@gmail.com

Korespondensi Email : nurlaylafajrianti20@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

Kata Kunci: Ibu Nifas,
ASI, Gizi

Keywords: Nutrition For
Pregnant Women,
Oxytocin Massage,
MPASI

Abstract

Development in the health sector has an important meaning in national life, especially in maintaining and improving health. To achieve this success is closely related to the development and development of human resources as the basic capital of national development. The development of human resources is a big effort, so it is not only done by the government without the involvement of the community. To support the increase in knowledge and welfare of the community, the role of health workers is to study problems that occur and to plan for problems through health promotion programs. Health promotion carried out through health counseling focuses on education for pregnant women, postpartum women and mothers who have babies. The purpose of community service activities is carried out to increase public knowledge and awareness about maternal and child health. This program was implemented on 25 November 2022 in the form of public health counseling for pregnant women, postpartum women and mothers with under-fives. The team of partners who carry out the service expect the participation of pregnant women, postpartum women and mothers with under-fives to come to attend counseling in improving maternal and child health. The presentation of the material was good enough and acceptable to participants who had attended counseling about nutrition during pregnancy, complementary foods that were appropriate for the baby's age and steps to deal with non-fluent breastfeeding with oxytocin massage. Mothers can do it independently at home with their husbands or family so that they can apply the knowledge gained after participating in counseling and demonstrations to support the development of the fetus in the womb, the smoothness of breastfeeding and the growth of the child at his golden age.

Abstrak

Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan memfokuskan edukasi pada ibu hamil, ibu nifas dan ibu yang memiliki bayi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan ibu dan anak. Program ini dilaksanakan tgl 25 November 2022 dalam bentuk penyuluhan kesehatan masyarakat kepada ibu hamil, ibu nifas dan ibu yang memiliki baduta. Team mitra yang melakukan pengabdian mengharapkan partisipasi ibu hamil, ibu nifas dan ibu yang memiliki baduta agar mau datang mengikuti penyuluhan dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak. Penyampaian materi sudah cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti penyuluhan tentang gizi selama kehamilan, MPASI yang sesuai usia bayi dan langkah-langkah untuk mengatasi ketidاكلancaran ASI dengan pijat oksitosin. Ibu dapat melakukan secara mandiri dirumah bersama suami atau keluarga sehingga dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk menunjang perkembangan janin di dalam kandungan, kelancaran ASI dan pertumbuhan anak diusia emasnya.

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan adalah bagian integral dari program pembangunan secara keseluruhan. Jika dilihat dari kepentingan masyarakat, pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan kegiatan swadaya masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perbaikan status kesehatan. Jika dilihat dari kepentingan pemerintah, maka pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan usaha memperluas jangkauan layanan kesehatan baik oleh pemerintah maupun swasta dengan peran aktif dari masyarakat sendiri. Keberhasilan pelaksanaan pembangunan dalam bidang kesehatan sangat tergantung pada peran aktif masyarakat yang bersangkutan (Meilyana, 2020).

Untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur maka pembangunan dilakukan di segala bidang. Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber

daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Marni, 2020).

Hal ini merupakan suatu upaya yang besar sehingga tidak dapat dilaksanakan hanya oleh pemerintah melainkan perlu peran serta masyarakat. Untuk mempercepat angka penurunan tersebut diperlukan keaktifan peran serta masyarakat dalam mengelola dan memanfaatkan team TPK yang bertugas membantu dalam menyelesaikan masalah di tiap-tiap keluarga di daerahnya (Indrawati, 2020).

Dikarenakan masih minimnya kesadaran tentang masalah kesehatan ibu dan anak di masyarakat sehingga cenderung mengabaikan masalah yang ada khususnya pada ibu hamil, ibu nifas dan bayi. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan memfokuskan edukasi pada ibu hamil, ibu nifas dan ibu yang memiliki bayi (Peraten, 2020).

Desa Jambeyan merupakan Desa yang terletak di Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa tengah, dimana pada program pengabdian masyarakat pada calon pengantin, ibu hamil, ibu nifas, dan baduta, namun pada saat pengkajian di Desa Jambeyan tidak ditemukan adanya data calon pengantin, melainkan terdapat 7 ibu hamil, 15 ibu nifas, dan 10 baduta yang menjadi program pengabdian masyarakat di Desa Jambeyan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi pada kehamilan, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara meningkatkan kualitas ASI menggunakan teknik pijat oksitosin, dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi. Bersama ibu-ibu TPK di Desa Jambeyan memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi pada kehamilan, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara meningkatkan kualitas ASI menggunakan teknik pijat oksitosin, dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi.

Menyadari hal tersebut, team pengabdian masyarakat prodi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo merasa ikut bertanggungjawab untuk memfasilitasi ibu agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan tentang kesehatan ibu dan anak.

Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan wilayah Desa Jambeyan, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah dari tanggal 30 Oktober-03 Desember 2022.

Permasalahan Mitra

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah Masyarakat Desa Jambeyan, dengan permasalahan meliputi:

- a. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang selama kehamilan.
- b. Ibu nifas belum pernah mendapatkan informasi tentang pijat oksitosin serta teknik pemijatan oksitosin untuk memperlancar ASI.
- c. Masih terdapat ibu yang memberikan MPASI usia <6 bulan

Metode Penelitian

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, ibu nifas dan ibu bayi di Desa Jambeyan sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. *Survey* dilakukan dengan pendataan keluarga di masyarakat secara *door to door* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 di rumah Ibu TPK dengan mengumpulkan ibu hamil, ibu nifas dan ibu bayi untuk diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil, pemberian MPASI pada bayi, dan pendemonstrasian pijat oksitosin pada ibu nifas dengan menggunakan tehnik ceramah,

diskusi dan demonstrasi. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan menggunakan media *leaflet* dan *booklet*.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi team pelaksana dan ibu TPK untuk mengetahui permasalahan mitra secara langsung. Team pelaksana melakukan persiapan materi dan media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan meliputi materi tentang gizi seimbang pada ibu hamil, teknik pijat oksitosin pada ibu nifas dan pemberian MPASI pada bayi, serta media *leaflet* dan *booklet* untuk membantu terlaksananya kegiatan ini.

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil

Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dilakukan pada tanggal 25 November 2022 yang diikuti oleh 7 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang gizi seimbang pada ibu hamil.

Tabel 1 Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia

Kategori	Jumlah	Presentase
20-25 tahun	6	86%
26-30 tahun	1	14%
31-35 tahun	0	13%
36-40 tahun	0	0%
40-45 tahun	0	0%
46-50 tahun	0	0%
Total	7	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui ibu hamil yang berusia 20-25 tahun berjumlah 6 orang (86%), 26-30 tahun berjumlah 1 orang (14%). Menurut Nursalam (2013) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Tabel 2 Pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	5,5	5	5	6
Post	10	10	-	10

Hasil *pre-test* ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah adalah 5 dan nilai tertingginya 6 sementara nilai rata-ratanya adalah 5. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena ada beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang gizi ibu hamil sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut. Menurut Mubarok (2012) pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami. Pengetahuan responden tentang gizi selama kehamilan dikarenakan cukupnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan atau media massa.

Hasil *post-test* didapatkan bahwa tidak terdapat nilai terendah dan nilai rata-rata dan tertingginya adalah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi selama kehamilan. Menurut Notoatmojo (2014) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan

pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinue akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Penyuluhan dilakukan secara berkelompok melalui ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan ini memungkinkan komunikasi dua arah atau timbul balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan adanya salah tafsir (Notoatmodjo, 2014).

Materi penyuluhan disampaikan oleh team mitra yaitu informasi kebutuhan gizi ibu hamil. Materi disampaikan dengan media *leaflet* dan *booklet*. Ibu cukup aktif dengan mau bertanya dan menyampaikan pendapat mereka. Ibu harus paham dan mengerti tentang gizi pada ibu hamil, seperti yang diketahui bahwa ibu hamil yang KEK akan berpengaruh terhadap persalinan seperti persalinan lama, persalinan belum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan dan persalinan dengan proses operasi meningkat. Ibu hamil yang mengalami KEK juga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan janin seperti: keguguran (abortus), bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia, janin mati dalam kandungan serta BBLR. Hasil penelitian Haryati di wilayah kerja Puskesmas Juwana Kabupaten Pati membuktikan bahwa KEK pada ibu hamil tujuh kali lebih berisiko melahirkan bayi BBLR dibandingkan ibu yang tidak mengalami KEK.



Gambar 1 Penyuluhan pada ibu hamil



Gambar 2 Leaflet Gizi Ibu Hamil

Pelaksanaan Kegiatan Demonstrasi Pada Ibu Nifas

Promosi Kesehatan dilakukan di desa jambeyan tepatnya di rumah ibu TPK. Jumlah responden yang mengikuti berjumlah 15 orang ibu nifas, kegiatan pelatihan ini dilakukan pada tanggal 25 November 2022. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi.

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan tentang pijat oksitosin.

Tabel 3 Karakteristik ibu nifas berdasarkan usia

Kategori	Jumlah	Presentase
20-25 tahun	7	47%
26-30 tahun	6	40%
31-35 tahun	2	13%
36-40 tahun	0	0%
40-45 tahun	0	0%
46-50 tahun	0	0%
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui ibu nifas yang berusia 20-25 tahun berjumlah 7 orang (47%), 26-30 tahun berjumlah 6 orang (40%), usia 31-35 tahun

berjumlah 1 orang (40%). Menurut Nursalam (2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Tabel 4 pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan pijat oksitosin

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	5	33%
Cukup	3	20%
Kurang	7	47%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang pijat oksitosin paling banyak 7 orang (47%) berpengetahuan kurang dan masih ada 3 orang (20%) berpengetahuan cukup. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah ibu rumah tangga. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak, 2012).

Tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh pekerjaan Menurut Nursalam (2013) lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Kemudian pada data pekerjaan orang tua responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 80% sejumlah 12 orang, karyawan sebesar 20% sejumlah 3 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait info tentang pijat oksitosin dan lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan orang tua responden yang berprofesi sebagai karyawan swasta. Dan juga ada beberapa responden yang tinggal di Desa yang jauh dari kota atau pusat tersedianya akses informasi. Sehingga sering mengalami kendala di sinyal dan kurangnya informasi kaitannya update atau berita terbaru.

Pengetahuan responden yang baik tentang pijat oksitosin juga disebabkan oleh informasi tentang pijat oksitosin yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai pijat oksitosin dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2014), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 5 Distrbusi pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI	15	100%	0	0%
2	Ketika pijat oksitosin dilakukan hormon oksitosin dapat keluar dan ASI pun cepat keluar	12	80%	3	20%
3	Pijat oksitosin dapat membuat kualitas ASI menjadi lebih baik	14	93%	1	7%
4	Pijat oksitosin hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan	11	73%	4	27%
5	Pijat oksitosin dilakukan dengan cara menempelkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan dimulai dari tulang belakang yang menonjol ditengkuk	13	87%	2	13%

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
6	Pijat oksitosin dilakukan dalam waktu 15 menit dan dapat diulangi	12	80%	3	20%
7	Manfaat pijat oksitosin dapat mengurangi pembengkakan payudara	10	67%	5	33%
8	Dalam melakukan pijat oksitosin berikan tekanan sewajarnya saja dengan lembut agar tidak memar.	10	67%	5	33%
9	Sebelum melakukan pemijatan harus dipastikan area yang akan dipijat tidak terdapat luka atau memar.	11	73%	4	27%
10	Pijat oksitosin yang dilakukan suami merupakan salah satu bentuk dukungan kepada ibu dalam proses menyusui	9	60%	6	40%
11	Pijat oksitosin dapat dilakukan bersamaan dengan ibu menyusui bayinya	11	73%	4	27%
12	Pijat oksitosin meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI lebih banyak	5	33%	10	67%
13	Pijat oksitosin dapat meningkatkan kepercayaan diri pada ibu	10	67%	5	33%
14	Pijat oksitosin dapat mengurangi beban pekerjaan ibu dalam mengurus bayinya	11	73%	4	27%
15	Pijat oksitosin dilakukan dengan posisi ibu duduk dengan nyaman sambil bersandar kedepan bisa dengan cara melipat lengan diatas meja	6	40%	9	60%
16	Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI	10	67%	5	33%
17	Pada saat melakukan pijat oksitosin yang benar posisi pemijat duduk	11	73%	4	27%

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa seluruh ibu sudah memahami tentang manfaat pijat oksitosin. Menurut Noviyana (2022) Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang dimulai pada tulang belakang *servikal (cervical vertebrae)* sampai tulang belakang *torakalis* dua belas, dan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang *reflex oksitosin* atau *reflex let down*, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lilis (2019) Pengeluaran ASI dapat dipercepat dengan tindakan non farmakologis yaitu melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress, dengan begitu hormone oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu sesaat segera setelah bayi lahir, ASI yang menetes atau keluar merupakan tanda aktifnya *reflex oksitosin*.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan Ibu, sehingga ASI otomatis keluar (Wijayanti, 2015). Sejalan dengan hasil penelitian Fairus (2020) menunjukkan bahwa adanya peningkatan respon ibu terhadap ASI setelah diberikan pijat oksitosin oleh suaminya. Uji

wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap respon Ibu menyusui pada hari kedua dan ketiga setelah melahirkan. Hal tersebut diperkuat oleh studi dari Tabita (2019) yang berpendapat jika pijat oksitosin yang dilakukan suami dari hari ke 1-14 ibu nifas normal, akan mempengaruhi kelancaran ASI. Pijat oksitosin akan sangat efektif jika dilakukan oleh suami atau keluarga atau dirumah untuk mendapatkan efektifitas yang maksimal.

Dari hasil *pre-test* diatas, Lebih dari setengah responden 10 orang (67%) belum memahami tentang tehnik dan prinsip dari pijat oksitosin dan Sebanyak 9 orang responden (60%) masih belum memahami langkah. Menurut Eli Rahmawati (2013) pijat oksitosin dilaksanakan untuk menginduksi *refleks oksitosin* yang dikerjakan dengan memijat area punggung disepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga ibu menjadi rileks dan bugar setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Hasil ini sejalan dengan studi dari Kurniati Devi (2020) menunjukkan bahwa tahapan pijat oksitosin adalah ibu nifas terlebih dahulu duduk, bersandar kedepan, lengan dilipat keatas meja (depannya) dan kepala diletakkan diatas lengan dengan payudara menggantung (tanpa pakaian), selanjutnya pijat disepanjang bagian sisi dari tulang belakang ibu nifas dengan dua tangan yang dikepal dan ibu jari menunjuk depan dengan menekan kuat sisi tulang belakang dengan gerakan melingkar kecil (menggunakan ibu jari) dan secara bersama-sama pijat diarahkan ke bawah dari leher ke tulang belikat selama 2-3 menit. Hal ini didapatkan hasil keberhasilan tindakan pijat oksitosin yang dilakukan pada pasien *postpartum* dan hasilnya pasien yang dilakukan pijat oksitosin lebih cepat keluar ASI nya di banding ibu post partum yang tidak di lakukan pijat oksitosin.

Tabel 6 Pengetahuan ibu nifas sesudah diberikan pijat oksitosin

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	15	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti edukasi. Pelatihan ini dilakukan secara langsung dan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmojo (2014) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untu meneruskan pesanpesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media video. Media video menawarkan kegiatan penyuluhan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik. Sesuai dengan penelitian Afriyani LD dan Salasaf E (2019) yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan *leaflet* dan video.

Berdasarkan hasil jawaban peserta setelah dilakukan edukasi tentang pijat oksitosin seluruh responden telah memahami pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi dan waktu pelaksanaan pemijatan. Masih ada 5 perserta (33%) yang belum terlalu memahami bahwa taknik pemijatan oksitosin ini diberikan dengan tekanan atau sentuhan yang lembut dan wajar. Hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Juwariah (2020) Pijat oksitosin dilakukan dengan tekanan yang wajar tidak keras ataupun terlalu lembut, menekan hingga tekanan tersebut berasa.

Hal ini sesuai penelitian Triansyah et al (2021) bahwa pijat oksitosin sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Lawanga Kabupaten Poso.

Hasil penelitian Italia (2019) juga menyatakan bahwa terjadinya peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan (kelompok yang diberikan pijat oksitosin) dapat memberikan efek rileks pada ibu yang secara tidak langsung dapat menstimulasi hormon oksitosin yang dapat membantu proses kelancaran produksi ASI dengan hasil analisis *uji paired t-test p value* = 0,000. Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel disekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel yang menyerupai otot ini menyebabkan air susu keluar melalui *ductus* dan masuk kedalam sinus-sinus laktiferus. *Refleks let down* dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan. Kolostrum yang menetes merupakan tanda aktifnya *refleks let down* atau *refleks oksitosin*. Hal yang sama juga sesuai dari penelitian Mustika Dewi et al (2022) yang menyatakan bahwa intervensi pijat oksitosin efektif untuk meningkatkan jumlah produksi ASI dengan uji *wilcoxon* didapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,01$). Pemijatan dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebre*) sampai tulang *costae* ke lima-ke enam yang merangsang hormon prolaktin untuk di produksi oleh *hipofise anterior* dan oksitosin yang di produksi oleh *hipofise posterior*.

Tabel 7 Pengetahuan ibu hamil setelah edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI	15	100%	0	0%
2	Ketika pijat oksitosin dilakukan hormon oksitosin dapat keluar dan ASI pun cepat keluar	15	100%	0	0%
3	Pijat oksitosin dapat membuat kualitas ASI menjadi lebih baik	15	100%	0	0%
4	Pijat oksitosin hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan	15	100%	0	0%
5	Pijat oksitosin dilakukan dengan cara menempelkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan dimulai dari tulang belakang yang menonjol ditengkuk	12	12%	3	20%
6	Pijat oksitosin dilakukan dalam waktu 3 menit dan dapat diulangi	15	100%	0	0%
7	Manfaat pijat oksitosin dapat mengurangi pembengkakan payudara	11	73%	4	27%
8	Dalam melakukan pijat oksitosin berikan tekanan sewajarnya saja dengan lembut agar tidak memar.	10	67%	5	33%
9	Sebelum melakukan pemijatan harus dipastikan area yang akan dipijat tidak terdapat luka atau memar.	11	73%	4	27%
10	Pijat oksitosin yang dilakukan suami merupakan salah satu bentuk dukungan kepada ibu dalam proses menyusui	13	87%	2	13%
11	Pijat oksitosin dapat dilakukan bersamaan dengan ibu menyusui bayinya	14	93%	1	7%
12	Pijat oksitosin meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI lebih banyak	11	73%	4	27%
13	Pijat oksitosin dapat meningkatkan kepercayaan diri pada ibu	15	100%	0	0%
14	Pijat oksitosin dapat mengurangi beban pekerjaan ibu dalam mengurus bayinya	13	87%	2	13%
15	Pijat oksitosin dilakukan dengan posisi ibu duduk dengan nyaman sambil bersandar kedepan bisa dengan cara melipat lengan diatas meja	14	93%	1	7%
16	Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI	15	100%	0	0%
17	Pada saat melakukan pijat oksitosin yang benar posisi pemijat duduk	14	93%	1	7%

Dari hasil *post-tes* diatas bahwa seluruh responden yaitu 15 orang (100%) telah mengetahui bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Artinya 15 responden menyatakan bahwa pijat oksitosin dipercaya dapat dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas pijat oksitosin mampu memperlancar produksi ASI jika dilakukan dengan konsisten dan lebih efektif jika dilakukan oleh suami.

Berdasarkan hasil analisis dan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa pijatan oksitosin merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI

terutama pada ibu yang tidak lancar ASInya pada hari-hari pertama setelah melahirkan, karena pijatan oksitosin ini dilakukan untuk merangsang *refleks oksitosin* atau *refleks let down* sehingga mensekresi hormon oksitosin kedalam darah. Ibu merasa nyaman dan produksi ASI pun meningkat. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang dikemukakan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin memiliki manfaat yang besar untuk mengatasi ketidak lancaran ASI karena rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Hal ini ditunjang dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan jumlah ASI setelah diberikan intervensi pijat oksitosin.

Setelah mendapatkan edukasi, ibu nifas bersama pendampingnya dalam hal ini suami dan atau keluarga melakukan pijat oksitosin dirumah ibu TPK dengan didampingi oleh tim pengabdian masyarakat. Pendampingan dilakukan dengan mengajarkan dan mendemonstrasikan bagaimana langkah-langkah melakukan pijat oksitosin yang benar kemudian ibu nifas dan keluarga tersebut mengikutinya. Akan tetapi ada beberapa ibu nifas yang anaknya rewel saat pelaksanaan sehingga beberapa responden pelaksanaannya kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati, 2016). Namun dalam menerapkan pijat oksitosin ini ibu dan keluarga yang mendampingi sudah bisa melakukannya dengan baik.



Gambar 1 Booklet Pijat Oksitosin

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Baduta

Kegiatan penyuluhan tentang MPASI pada ibu baduta dilakukan pada tanggal 25 November 2022 yang diikuti oleh 10 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal ibu baduta, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang MPASI pada baduta.

Tabel 7 Karakteristik baduta berdasarkan usia pemberian MP-ASI

	Jumlah	Persentase
< 6 bulan	6	60 %
> 6 bulan	4	40 %
Total	13	100%

Tabel 8 Pengetahuan ibu baduta tentang MPASI sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	4	5	4	6
Post	10	10	-	10

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui baduta yang diberikan MPASI < 6 bulan sebanyak 6 baduta (60%), dan baduta yang diberikan MPASI >6 bulan sebanyak 4 baduta (40%) dari total jumlah keseluruhan yaitu 10 baduta.

Ibu baduta yang memberikan MPASI pada usia dibawah 6 bulan merasa bahwa anaknya tidak cukup jika hanya diberikan ASI saja atau susu saja, tanpa mengetahui bahaya pemberian MPASI terlalu dini.

Penyuluhan dilakukan secara berkelompok melalui ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan menurut (Notoatmodjo, 2014) adalah kegiatan actor an yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu ajaran yang ada hubungannya dengan actor an. Salah satu actor yang berkontribusi terhadap kejadian *malnutrisi* pada anak yaitu kurangnya pengetahuan dan informasi selama periode pemberian MPASI. Pengetahuan ibu yang beragam menjadi alasan untuk memperkenalkan MPASI. Pemberian edukasi MPASI kepada ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemampuan ibu dalam praktik pemberian makanan yang tepat sesuai dengan rekomendasi WHO. Bayi harus mendapatkan MPASI yang tepat (diberikan mulai 6 bulan keatas), cukup (jumlah, frekuensi, konsistensi dan keragaman) dan tekstur makanan diberikan sesuai umur anak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemberian MPASI yang tepat usia 6-24 bulan setidaknya dapat mencegah *mikronutrium* terhambat dan terbuang sehingga dapat mengurangi angka kejadian stunting pada anak usia tersebut sebesar 20%.

Materi penyuluhan disampaikan oleh team mitra yaitu informasi kebutuhan MPASI. Materi disampaikan dengan media *leaflet* dan *booklet*. Ibu cukup aktif dengan mau bertanya dan menyampaikan pendapat mereka.



Gambar 2 Penyuluhan Pada Ibu Baduta

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 25 November 2022 di rumah Ibu TPK, kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan penanggung jawab dan menyusun rencana tindak lanjut.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan penanggungjawab. Setelah diberikan penyuluhan dan diberikan materi dan menggunakan media leaflet serta mendampingi ibu secara langsung. Hasil dari edukasi didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik pada ibu hami, ibu nifas dan ibu badut

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di bidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti penyuluhan tentang gizi selama kehamilan, MPASI yang sesuai usia bayi dan langkah-langkah untuk mengatasi ketidاكلancaran ASI dengan pijat oksitosin. Ibu dapat melakukan secara mandiri dirumah bersama suami atau keluarga sehingga dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah

mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk menunjang perkembangan janin di dalam kandungan, kelancaran ASI dan pertumbuhan anak diusia emasnya.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
3. Desa Jambeyan yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

Daftar Pustaka

- Afriyani L D dan Salasaf E.(2019). *Efektifitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif*. Jurnal Siklus. Vol 8 (1).60-66.
- Fairus, et al. (2020). *The Effect of Oxytocin Massage by Husband on Mother's Response to Breasfeeding in Gowa Regancy, South Sulawesi*. *International Journal of Sciences*, vol. 54, No 4, 2020, p. 206-213. Basic and Applied Research (USBAR)
- Italia., Yanti, S. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018*. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, Vol. 9, No.17, Januari 2019
- Juwariah, J., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah, A. (2020). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum*. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 269–276
- Kurniati Devi P, Yudita Inggga H. (2020). *Metode Pijat Oksitosin Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Postpartum*. Universitas Galuh, Jawa Barat
- Lilies Wijayanti. 2018. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi*. Yogyakarta: Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyana, et al. (2020). *Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol 5 No 1, May 202
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Selemba Medika.
- Meilyana, E., Karo, Marni. B., Indrawati, L., & Peraten, A. M. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Pasca Pandemi COVID-19 Memasuki Masa New Normal dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat*. *Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)
- Mubarak, W. I. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Selemba Medika.

- Mustika Dewi, I., Putri Basuki, P., & Wulandari, A. (2022). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2018). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Nuha Medika.
- Rahayu, A. (2016). *Panduan Pratikum Keperawatan Maternitas*. Deepublish.
- Rahmawati, Eli. (2013). *Hubungan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari 1-2 di BPMHj. NL, Balikpapan*
- Tabita, et al. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Keperawatan Silampari Volume 2, Nomor 2, Juni 2019*
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). *The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District*. *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170.
- Wijayanti. (2015). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI*. Yogyakarta: Stikes Asyiyiyah Yogyakarta

Alternative Terapi Stimulasi Kulit dengan Nyeri Persalinan

Isri Nasifah¹, Robiyatul Adawiyah²

¹*Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Bidan Program Profesi,
isrinaali@gmail.com*

²*Klinik Bersalin dan Rawat inap, Wahyu Medika, Kalimantan timur,
robayatuladawiyah743@gmail.com*

Korespondensi Email : isrinaali@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

Kata Kunci: Stimulasi Kulit, Nyeri Persalinan

Keywords: Deep Back Massage, Acupressure, Hot and Cold Compress, Effleurage and Counterpressure

Abstract

Labor pain arises due to uterine muscle contractions, pelvic floor muscle stretching, episiotomy and psychological conditions. Handling labor pain is carried out with various efforts such as the use of pharmacology and non-pharmacology. Pharmacology, namely the administration of drugs such as anesthesia and analgesia, while non-pharmacology, namely treatment such as massage, acupuncture, aromatherapy, hypnosis, music therapy. This study is to find out various alternative treatments for skin stimulation in reducing labor pain. This literature study is a type of meta-analysis research, namely the combination of several scientific article research results related to alternative complementary therapy care in dealing with labor pain in birthing mothers. Search articles using the keywords labor pain, deep back massage, acupressure, heat and cold compression, effleurage, counter pressure. Various alternative complementary therapy treatments such as deep back massage, acupressure, hot and cold compresses, effleurage and counterpressure with measurements of labor pain NRS, McGill and VAS showed results which stated that there was a decrease before and after the intervention was given and there were differences in the control and control groups. intervention. Alternative care for skin stimulation complementary therapies in the form of Deep Back Massage, Acupressure, Hot and Cold Compresses, Effleurage and Counterpressure can overcome labor pain in laboring mothers.

Abstrak

Nyeri persalinan muncul karena ada kontraksi otot rahim, regangan otot dasar panggul, episiotomy dan kondisi psikologis. Penanganan nyeri persalinan dilakukan dengan berbagai upaya seperti penggunaan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu adanya pemberian obat-obatan seperti anestesia dan analgesia, sedangkan non farmakologi yaitu pengobatan seperti massase,

akupuntur, aromaterapi, hipnosis, terapi music. Studi ini untuk mengetahui berbagai asuhan alternative stimulasi kulit dalam menurunkan nyeri persalinan. Studi literature ini termasuk jenis penelitian meta-analisis yaitu penggabungan beberapa hasil penelitian artikel ilmiah terkait asuhan alternative terapi komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Pencarian artikel menggunakan kata kunci nyeri persalinan, *deep back massage*, *acupressure*, *heat and cold compression*, *effleurage*, *counterpressure*. Berbagai asuhan alternative terapi komplementer seperti *Deep Back Massage*, Akupresur, Kompres panas dan dingin, *effleurage* dan *Counterpressure* dengan pengukuran nyeri persalinan NRS, Mc Gill dan VAS menunjukkan hasil yang menyatakan adanya penurunan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi serta adanya perbedaan pada kelompok control dan intervensi. Asuhan alternative terapi komplementer stimulasi kulit berupa *Deep Back Massage*, Akupresur, Kompres Panas dan Dingin, *Effleurage* dan *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Pendahuluan

Nyeri persalinan muncul karena ada kontraksi otot rahim, regangan otot dasar panggul, episiotomy dan kondisi psikologis. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri persalinan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qorina (2017) yang mengutip dari Sondakh (2013), Mander (2006), Bobabk, I (2006), dan Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa nyeri persalinan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti pernah mengalami nyeri, umur, kesiapan persalinan, emosi, kepercayaan, budaya, dukungan sosial & keluarga, sosial ekonomi dan komunikasi.

Penanganan nyeri persalinan saat ini dapat dilakukan dengan berbagai upaya dan tehnik digunakan dalam mengatasi nyeri persalinan seperti penggunaan farmakologi dan non farmakologi. Tehnik farmakologi yaitu adanya pemberian obat seperti anestesia dan analgesia, namun metode non farmakologi yaitu pemberian untuk mengatasi nyeri persalinan dengan alternatif yaitu melakukan massase atau sentuhan, akupuntur, aromaterapi, hipnosis, terapi musik (Mander,2012).

Menurut Zulfa, Sri, dan Dyah (2018, hal 1) menyebutkan bahwa Terapi komplementer adalah aneka kelompok-kelompok pengobatan, perawatan kesehatan, praktek dan produk bukan menjadi bagian dari pengobatan konvensional. Salah satu terapi komplementer dapat mengurangi nyeri persalinan yaitu massase atau sentuhan seperti yang disampaikan oleh Ani, Sri dan Aat (2017) yang mengutip pernyataan dari Lindquist, Tracy, Savik, & Watanuki (2005) Morton & Fontaine (2009) Urden et al (2010) Duennes (2011) menyatakan bahwa terapi sentuhan ialah pelayanan keperawatan intervensi non farmakologi yang sudah berkembang sejak tahun 1970 dapat membantu mengurangi nyeri sehingga terapi sentuhan ini memiliki evidence yang kuat dalam mengatasi nyeri kronis.

Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh para penelitian yang melakukan penelitian terkait tehnik non farmakologi yang dapat mengurangi intensitas nyeri diantaranya seperti yang dilakukan oleh Ganji, Shirvani (2016) dengan judul *Comparison of separate and intermittent heat and cold therapy in labour pain management* yang menyatakan bahwa intensitas nyeri pada persalinan pada kelompok

terapi mengalami penurunan. Selain itu terdapat juga terapi lain yang dapat menurunkan nyeri persalinan seperti yang disampaikan dalam penelitian dengan menggunakan terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan seperti yang disampaikan oleh Alimoradi, dkk (2020) Effects of ear and body acupressure on labor pain and duration of labor active phase: A randomized controlled trial yang menjelaskan rerata nyeri persalinan pada kelompok akupresur lebih rendah daripada kelompok control.

Penelitian Suyani (2016) Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Intnsitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif memaparkan terdapat pperbedaan bermakna antara kelompok control dan perlakuan yaitu kelompok perlakuan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan dibandingkan dengan kelompok control. Wulandari dan Putri (2018) Aplikasi Teknik Efflurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin, menjelaskan ada perbedaan skala nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok control yang menunjukkan bahwa kelompok perlakuan terlihat adanya penurunan intensitas nyeri dibandingkan kelompok control. Maita (2016) Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan didapatkan hasil yang signifikan bahwa deep back massage terhadap penurunan nyeri persalinan.

Terapi Komplementer dapat digunakan oleh ibu melahirkan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialaminya. Adanya penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui beberapa hasil penelitian terdahulu mengenai tentang terapi alternative kekomplementer yang dapat mengurangi nyeri pada ibu bersalin. Jurnal yang digunakan sebagai pedoman untuk dilakukannya penelitian ini merupakan jurnal nasional maupun internasional serta adanya jurnal pendukung. Diharapkan hasil literature ini dapat digunakan sebagai penambah wawasan saat dilakukannya asuhan terapi komplementer dengan tehnik stimulasi kulit dengan counterpressure, deep back massase, Efflurage, Acupressure, dan Kompres Panas/Dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin.

Metode

Studi literature ini termasuk jenis penelitian meta-analisis yaitu penggabungan beberapa hasil penelitian artikel ilmiah terkait asuhan alternative terapi komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Pencarian artikel menggunakan kata kunci nyeri persalinan, *deep back massage, acupressure, heat and cold compression, effleurage, counterpressure*.

Penyusunan literature ini dengan mengumpulkan artikel serupa menggunakan kata kunci nyeri persalinan, *pain labor, deep back massage, acupressure, heat and cold compression, efflurage, counterpressure*, skala nyeri numeric NRS, Mc Gill, dan VAS. Artikel diperoleh melalui jurnal internasional dan nasional yang telah terakreditasi dan keabsahannya dapat dipertanggungjawabkan. *Scimago Journal and Country Rank* merupakan salah satu untuk mengetahui kualitas jurnal internasional yang terindex Scopus sehingga jurnal yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipastikan kualitasnya. *H-indeks* ialah jumlah karya ilmiah dan jumlah sitasi yang diterima dari publikasi sehingga menentukan keunggulan penelitian seseorang, *Impact Faktor* (IF) untuk menentukan apakah jurnal memiliki reputasi yang baik dengan mengetahui nilai rata-rata kutipan tahunan, ISSN dilakukan dengan pengecekan doi melewati Sci-Hub untuk memastikan bahwa jurnal bukanlah predator. Hal tersebut merupakan penentu dari kualitas penelitian seseorang sehingga yang digunakan termasuk kategori baru atau *update*.

Science and Technology Index (SINTA) merupakan portal yang didirikan Kemenristekdikti yang berisikan informasi seperti untuk mengukur kinerja peneliti, institusi, jurnal Indonesia dan sebagai tolak ukur dalam mengidentifikasi kualitas riset

yang dilakukan oleh peneliti. Data yang digunakan dalam menilai kualitas jurnal yaitu *citation, networking, research output* serta *score* yang terdapat dalam SINTA.

Dari 52 Jurnal yang di peroleh dikelompokkan menjadi 5 sub pokok yang sesuai dengan kata kunci, dan di pilah sesuai kriteria diatas dan memuat adanya besar sampel, ada pre and posttest, serta ada metode yang sangat jelas untuk pengukuran nyeri persalinan. Sehingga dari masing-masing sub pokok mendapatkan 1 jurnal yang layak untuk di telaah.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penelitian asuhan alternative terapi komplementer dalam menurunkan nyeri persalinan

Artikel	Perlakuan	Sampel	Pretest	Posttest	Intensitas Nyeri Persalinan				Metode
					Kelompok	Kelompok	Kelompok	Kelompok	
1	Pemberian <i>deep back massage</i> dalam	35 ibu bersalin	7,97	5,6	-	-	-	-	NR S
2	Pemberian Akupresure dalam pengukuran intensitas	40 ibu bersalin	6,00	5,05	-	-	-	-	Tidak disebut
3	Pemberian kompres panas dan dingin dalam pengukuran intensitas nyeri persalinan	105 ibu bersalin	-	-	Sebelum panas Dilatasi 3-4 cm 14	T. Dilatasi 3,57±1.14	Sebelum T. Dingin Dilatasi 3-4 cm 17	P. Dilatasi 3.82±1.385±1.14	Mc Gill
					Sesudah Dilatasi 5-6 cm 37	4.00±1.14	Sesudah Dilatasi 5-6 cm 91	intervensi Dilatasi 3.25±0.91 3.57±1.14	
					Dilatasi 7-8 cm 17	4.97±1.14	Dilatasi 7-8 cm 91	4.08±0.91 4.88±1.05	
					Dilatasi 9-10 cm 18	7.80±1.14	Dilatasi 9-10 cm 35	6.00±1.35 6.40±1.09	
					Fase 4 cm 20	7.94±1.08	Fase 4 cm 13	6.22±1.13 7.37±1.08	
4	Pemberian Effleurage dalam pengukuran intensitas nyeri	60 ibu bersalin	-	-	4 cm 20	5.30±1.20	4 cm 6	5.46±1.65 5.46±1.11	VA S
					6 cm 03	7.80±1.03	6 cm 8	6.30±0.92	
					8 cm 71	7.33±1.71	8 cm 12	5.46±1.12	
					10 cm 54	7.63±1.54	10 cm 12	5.46±1.12	
5	Pemberian <i>Counterpressure</i> dalam pengukuran	20 ibu bersalin	3.00	1.85	-	-	-	-	NR S

Artikel ke 1

Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan nyeri persalinan sebelum

dan sesudah dilakukannya teknik *deep back massage* dengan rerata nilai 7,97 sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi didapatkan rerata nilai 5. Yang menandakan adanya perbedaan nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukannya intervensi, sehingga menunjukkan terdapatnya pengaruh teknik *deep back massage* dalam mengetahui nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida.

Pengujian pada penelitian ditemukan yaitu teknik *deep back massage* memiliki pengaruh dalam nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin dengan nyeri berat terkontrol rerata nilai 7,97 sebelum dilakukannya intervensi dan nyeri sedang dengan rerata nilai 5 setelah dilakukannya intervensi pada ibu bersalin kala I fase aktif ($\rho=0,0001$)

Artikel ke-2

Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan antara hasil sebelum dan setelah dilakukannya perlakuan terhadap tingkat nyeri persalinan kala I. Didapatkan sebelum dilakukannya intervensi 6,00 dengan standar deviasi 1,219 sedangkan setelah dilakukannya intervensi pada ibu bersalin kala I ditemukan rata-rata nyeri 5,05 dengan standar deviasi 1,218 yang menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh dalam pemberian akupresur dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I dengan hasil pengujian uji statistic nilai $\rho=0,000$ (ρ hitung $<\alpha$) yang artinya pada $\alpha=5\%$ sehingga ditemukan pengaruh dalam pelaksanaan akupressure dengan tingkat nyeri ibu bersalin kala I

Sehingga rerata nyeri kala I sebelum diberikannya perlakuan akupresur Lo4 (*he kuk*) dan *thai cong* kepada ibu bersalin didapatkan bahwa tingkat nyeri sebesar 6 dengan standar deviasi 1,219. Lalu setelah dilakukan intervensi ditemukan nyeri kala I pada ibu bersalin menjadi 5,05. Sehingga didapatkan pengaruh dalam pemberian akupresur Lo4 (*he kuk*) dan *thai cong* kepada ibu bersalin dengan nilai ρ -value=0,000

Artikel Ke-3

Berdasarkan hasil uji perbedaan paling tidak signifikan (LSD) menunjukkan pada kelompok terapi panas intensitas nyeri rata-rata paling sedikit pada dilatasi yang berbeda yaitu pada fase pertama dan fase kedua persalinan. Namun setelah intervensi dalam dilatasi 5-6 cm, 7-8cm dan 9-10 cm pada fase pertama dan kedua persalinan, intensitas nyeri rerata pada kelompok intervensi lebih rendah dari pada kelompok kontrol. Penurunan tertinggi dalam intensitas nyeri pada dilatasi yang berbeda selama fase pertama dan fase kedua, menurut tes LSD, terkait dengan kelompok terapi panas. Penelitian ini melihat tidak ada perubahan yang signifikan secara statistik dalam tingkat keparahan nyeri sebelum intervensi dalam dilatasi 3 - 4 cm di antara ketiga kelompok. Namun, perbedaan yang signifikan secara statistik diamati antara ketiga kelompok pada dilatasi lain pada fase pertama persalinan, yaitu dilatasi 5 - 6 cm, 7 - 8 cm, dan 9 - 10 cm, dan juga pada persalinan fase kedua. Terapi panas dan dingin yang terlokalisasi bersifat non-farmakologis, non-invasif, memuaskan wanita primipara, dan metode efektif untuk mengontrol dan menghilangkan rasa sakit selama ibu menjalani proses persalinan

Artikel Ke-4

Hasil dari penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam kaitannya dengan nyeri persalinan di kedua kelompok yaitu skor nyeri yang lebih rendah terdapat pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok control pada dilatasi serviks 6, 8 dan 10 cm. Simpulan dalam penelitian ini ialah penggunaan *efflurage* selama persalinan lebih efektif dibandingkan dengan tindakan farmakologis untuk mengatasi nyeri persalinan dan durasi persalinan pada fase aktif.

Artikel Ke-5

Hasil artikel 5 diperoleh bahwa nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan sebesar 3.00 dan sesudah diberikan perlakuan rata-rata nyeri persalinan menurun menjadi 1.85 sehingga didapatkan hasil perhitungan menggunakan *Wilcoxon* nilai $\rho = 0.000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ artinya ada pengaruh dari pemberian massase counterpressure. Dapat ditarik simpulan berdasarkan hasil tersebut massase counterpressure berpengaruh dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu persalinan kala I fase aktif ρ value $0.000 < \alpha 0.05$.

Berbagai asuhan alternative terapi komplementer dengan stimulasi kulit seperti *deep back massage*, akupresur, kompres panas dan dingin, *effleurage* dan *counterpressure* mampu mengatasi nyeri persalinan yang dialami oleh ibu bersalin selama persalinan berlangsung. *Deep back massage* mampu mengurangi nyeri persalinan karena adanya penekan pada *sacrum* 2,3 dan 4 dengan durasi 20 menit pada saat uterus berkontraksi, berkisar 6-8 kali lakukan penekanan dengan telapak tangan yang bertumpu pada tumit lengan dan berlangsung selama 3 kali siklus fase aktif kala 1 dengan pembukaan 4-7 cm. Hal ini dapat menurunkan tegangan pada sendi sakroiliakus dari posisi oksiput posterior janin dalam melakukan pengukuran nyeri persalinannya digunakan metode *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi *deep back massage*. Terapi akupresur dilakukan pada titik Lo4 (*he kuk*) dan *Thai cong* saat kontraksi, dilaksanakan selama 60 menit saat uterus berkontraksi, kemudian dilakukan kembali pengukuran nyeri sehingga diketahuinya ada pengaruh dalam mengatasi nyeri persalinan.

Bagian punggung bawah sekitar tempat kepala bayi yang menekan tulang belakang dapat diberikan terapi kompres panas dan dingin. Kompres dapat meningkatkan suhu pada kulit sehingga sirkulasi jaringan proses metabolisme meningkat, sehingga mengakibatkan adanya penurunan nyeri pada saat bersalin dengan menggunakan pengukuran nyeri *Mc Gill* sebagai alat ukur nyeri persalinan yang dialami oleh ibu bersalin. *Effleurage* dilakukan pada daerah perut dilakukan dengan menggunakan ujung-ujung jari. Sentuhan ringan serta tidak dengan tekanan kuat, melainkan kondisikan jari tidak terlepas dari tubuh ibu mampu menurunkan tingkatan nyeri persalinan dengan metode pengukuran *Visual Analog Scale (VAS)*. Sedangkan *Counterpressure* yang menggunakan teknik pengurutan bagian sacrum dengan genggaman tangan ternyata juga mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin, pengukuran dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Ada perbedaan dalam pemberian asuhan kepada ibu bersalin dan metode pengukuran nyeri persalinan sehingga bisa digunakan dalam melakukan pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin dengan menentukan sesuai kebutuhan ibu.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil *review* artikel asuhan alternative terapi komplementer stimulasi kulit dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin dapat disimpulkan bahwa asuhan alternative terapi komplementer stimulasi kulit berupa *Deep Back Massage*, Akupresur, Kompres Panas dan Dingin, *Effleurage* dan *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Berdasarkan hasil *review* artikel yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat melengkapi penelitian ini yaitu perlu adanya pengumpulan artikel lebih banyak, terbaru serta lebih update. Diharapkan dengan adanya asuhan alternative terapi komplementer stimulasi kulit ini dapat diterapkan oleh tenaga Kesehatan dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu bersalin.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan syukur alhamdulillah yang setulus-tulusnya kepada :

1. Robiyatul Adawiyah S.Keb selaku tim dalam penyusunan article review ini.

2. Kepala klinik Wahyu Medika yang telah memfasilitasi kami untuk penelitian
3. Pimpinan di Prodi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Seluruh sahabat teman seprofesi yang telah mendukung penelitian ini

Daftar Pustaka

- Alimoradi, A., Kazemi, F., Gorji, M., Valiani, M. 2020. *Effect Of Ear And Body Acupressure On Labor Pain And Duration Of Labor Active Phase: A Randomized Controlled Trial*. University Of Medical Sciences. Iran. Diakses pada tanggal 11 November 2020 Jam 10.30
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229920301655?via%3Dihub>
- Anita. 2018. *Pengaruh Akupresur Lo4 (he kuk) dan Thai Cong terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Diakses pada tanggal 16 November 2020 jam 11.30 Wita dari <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/1166/841>
- Antik, Lusiana, A., Handayani, E. 2017. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. Jurnal kebidanan vol. 6 no. 12 April. ISSN. 2089-7669. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2020 Jam 19.00 Wita dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1907>
- Ariyanti, R., Aulia. 2019. *Pengaruh Terapi Akupresur Pada Tangan Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Ratri Restuni S.ST Samarinda*. Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda. Diakses pada tanggal 17 Desember Jam 12.30 Wita dari <https://jurnal.akbidmm.ac.id/index.php/jkmm/article/view/35>
- Fadmiyanor, I., Susilawati, E., Tuljannah W. 2018. *Perbedaan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Utama Taman Sari Kota Pekanbaru*. Poltekkes Kemenkes Riau. Diakses pada tanggal 18 Desember 2020 Jam 12.00 Wita dari <http://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/88>
- Farida, S., Sulistiyanti, A. 2019. *Metode Counterpressure Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I*. Universitas Duta Bangsa. Diakses pada tanggal 18 Desember 2020 Jam 14.18 Wita dari <https://ojs.udb.ac.id/index.php/smiknas/article/view/705/667>
- Ganji, J & Shirvani, M.A. 2016. *Comparison of separate and intermittent heat and cold therapy in labour pain management*. University Of Medical Sciences, Sari, Iran. Diakses pada tanggal 11 November 2020 Jam 11.00 wita <https://www.semanticscholar.org/paper/Comparison-of-separate-and-intermittent-heat-and-in-Ahmad-Shirvani->
- Haryani, A., Susilaningsih, F.S., Sriati, A. 2017. *Pengaruh Sentuhan Spiritual Quantum Terhadap Nyeri Saat Perubahan Posisi Pada Pasien Paska Operasi Di Ruang Perawatan Intensif*. Universitas Padjajaran. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2020 Jam 20.00 Wita dari <https://media.neliti.com/media/publications/104583-ID-pengaruh-sentuhan-spiritual-quantum-terh.pdf>
- Indrayani & Djami M.E.U. 2016. *Update Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. TIM. Jakarta: CV. Trans Info Media Jannah, N. 2014. *ASKEB II Persalinan*

Berbasis Kompetensi. Jakarta: EGC

Standar *Profesi Bidan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2020 Jam 22.00 Wita dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id/web/peraturan>

Kurniarum, A. 2016. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan

Maita, L. 2016. *Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. STIKes Hangtuh Pekanbaru*. Diakses pada tanggal 11 November 2020 Jam 11.45 wita <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/165/149>

Mardana, I.K.R.P., Aryasa, T. 2017. *Penilaian Nyeri*. Universitas Udayana. Diakses pada tanggal 17 Desember 2020 Jam 11.00 Wita dari https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf

Neetu., Sheoran, P., Panchal, R. 2015. *A Study To Asses The Effectiveness Of Abdominal Effleurage On Labor Pain Intensity And Labour Outcomes Among Nullipara Mother During 1st Stage Of Labor In Selected Hodpital Of District Ambala, Haryana*. M.M. University, India. Diakses pada tanggal 18 Desember2020 Jam 13.15 Wita dari <https://www.ijsr.net/archive/v4i1/11011507.pdf>

Sayed, H.A.E., Allah, N.A.A.A. 2019. *Effect Of Localized Warm Versus Cold Compresses On Pain Severity During First Stage Of Labor Among Primiparous*. Benha University. Diakses pada tanggal 18 Desember 2020 Jam 12.15 Wita dari <http://iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol18-issue3/Series-3/B0803031424.pdf>

Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., dan Wongsirichat, N. 2017. *Pain*

Suparni. 2014. *Perbedaan Efektivitas Relaksasi dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Universitas Diponegoro. Diakses pada tanggal 25 November 2020 jam 16.00 Wita dari http://eprints.undip.ac.id/43142/1/HALAMAN_DEPAN.pdf

Suryani, Lilis. 2014. *Modul Birth Ball*. Akbid Muhammadiyah Madiun. Diakses pada tanggal 25 November 2020 jam 15.30 Wita dari <https://docplayer.info/156032169-Akbid-muhammadiyahmadiun-modul-kebidanan-komplementer-ii-birth-ball-birth-ball-pengaruh-terapi-bitrh-ball-terhadap-nyeri-persalinan.html>

Yazdkhasti, M., Hanjani, S. M., Tourzani, Z. M. 2018. *The Effect of Localized Heat and Cold Therapy on Pain Intensity, Duration of Phases of Labor, and Birth Outcomes Among Primiparous Females: A Randomized, Controlled Trial*. University of Medical Sciences, Karaj, Iran. Diakses pada tanggal 20 Desember2020 jam 09.00 Wita dari <https://sites.kowsarpub.com/semj/articles/65501.html>

Zaghloul, M. G., Mossad, A. A. M. 2018. *Effect of effleurage on pain severity and duration of labor among laboring women*. Port-Said University. Diakses pada tanggal 15 November 2020 Wita dari <https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol17-issue6/Version-2/A0706020109.pdf>

Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Elis Widyawati¹, Kartika Sari²

¹*SI Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, eliswidyawati32@gmail.com*

²*Program Studi SI Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id*

Korespondensi Email : eliswidyawati32@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-12-18</i> <i>Accepted, 2022-12-23</i> <i>Published, 2023-01-01</i></p>	<p><i>Decreased production and expenditure of breast milk in the first days after delivery can be caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin which play a very important role in the smooth production and release of breast milk. Efforts to stimulate the release of the hormone oxytocin can be done by doing oxytocin massage. In order for breast milk production to run smoothly, postpartum mothers need knowledge about oxytocin massage in smooth breastfeeding. The purpose of this study was to determine the knowledge of postpartum mothers about oxytocin massage in the smoothness of breastfeeding at PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn. This type of research uses a quantitative descriptive. The population in this study, namely all postpartum mothers were in two places, namely at PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., and RSIA Artiva Bunda Yogyakarta from November-December 2022, totaling 30 respondents and the sample used was 30 respondents. The research method uses total sampling and data collection uses a questionnaire. Analysis with univariate analysis using the frequency distribution. The results of the study interpreted that most of the knowledge of postpartum mothers about oxytocin massage in smooth breastfeeding was sufficient (70%), the knowledge of postpartum mothers regarding the meaning of oxytocin massage was sufficient (66.7%), the knowledge of postpartum mothers about the benefits of oxytocin massage was sufficient (66.7%), the knowledge of postpartum mothers about how to do oxytocin massage is less (53.3%). The results of this study can be concluded that the majority of postpartum mothers about oxytocin massage in smooth breastfeeding are knowledgeable enough (70%). The results of this study can be used as input material for postpartum mothers in order to increase their knowledge and skills in an effort to increase breast milk, especially oxytocin massage.</i></p>
<p>Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Nifas, Pijat Oksitosin, Kelancaran ASI</p> <p>Keywords: <i>Knowledge, Postpartum Mother, Oxytocin Massage, Smooth Breastfeeding</i></p>	
	<p>Abstrak Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin</p>

yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI usaha untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin dapat dilakukan dengan melakukan pijat oksitosin. Agar produksi ASI berjalan dengan lancar, maka diperlukan pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas berada di dua tempat yaitu di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta dari bulan November-Desember 2022 yang berjumlah 30 responden dan sampel yang digunakan sejumlah 30 responden. Metode penelitian menggunakan total sampling dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa dengan analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian di interpretasikan sebagian besar pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI cukup sebesar (70%), pengetahuan ibu nifas tentang pengertian pijat oksitosin cukup sebesar (66,7%), pengetahuan ibu nifas tentang manfaat pijat oksitosin cukup sebesar (66,7%), pengetahuan ibu nifas tentang cara melakukan pijat oksitosin kurang sebesar (53,3%) Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI berpengetahuan cukup sebesar (70%), Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukkan untuk ibu nifas agar dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam upaya memperbanyak ASI khususnya pijat oksitosin.

Pendahuluan

Air susu ibu (ASI) merupakan campuran lemak dalam protein (emulsi),laktosa dan garam organik. Kolostrum pada ASI kaya akan antibodi, karena ASI mengandung protein peningkat imunitas dan fungisida dalam jumlah besar, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko kematian bayi. Kolostrum berwarna kekuningan akan diproduksi pada hari pertama hingga ketiga. Sejak hari keempat hingga kesepuluh menyusui, kandungan imunoglobulin, protein dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum, tetapi lemak dan kalornya lebih tinggi, dan ASI lebih putih. Selain mengandung zat makanan, ASI juga mengandung zat serap berupa enzim tersendiri, sedangkan saluran usus tidak akan mengandung enzim. Susu formula tidak mengandung enzim, sehingga penyerapan makanan bergantung pada enzim yang ada di usus bayi (Kemenkes RI, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan wajib ASI selama enam bulan untuk bayi baru lahir. Tetapi, hal tersebut tidak selalu terpenuhi karena ASI yang dihasilkan sedikit. WHO telah menetapkan tujuan pada tahun 2025 bahwa setidaknya kurang dari 50% bayi baru lahir hingga enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif (WHO, 2013).

Secara nasional ASI eksklusif di indonesia tahun 2019 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 54% mengacu pada target rentstra yaitu 42%,maka cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan sudah mencapai target (Kemenkes RI,2019). Sementara menurut dinas kabupaten lampung tengah tahun 2019 cakupan bayi yang diberi

ASI eksklusif sebesar 75,27 % mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2016 yaitu sebanyak 75,06% (Dinkes lampung tengah,2019)

Penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Usaha untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin dapat dilakukan dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah rangsangan yang dirancang untuk mempertahankan atau mendorong menyusui dan mencegah infeksi, sehingga mampu memberi ASI eksklusif untuk bayinya (Ulin,dkk,2015).

Adanya masalah dalam pemberian ASI di hari-hari pertama setelah melahirkan dapat menyebabkan bayi tidak cukup mendapatkan ASI yang akan berdampak pada kehidupan bayi selanjutnya. Sementara itu, ibu diharapkan mampu menyelesaikan masalah produksi ASI pada beberapa hari pasca lahiran. Oleh karena itu dibutuhkan ilmu pengetahuan ibu dalam hal pijat oksitosin untuk mendorong pemberian ASI. Jika ibu memiliki pemahaman yang baik tentang pijat oksitosin, itu juga akan berdampak baik pada peningkatan kelancaran ASI.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb. Bdn., dan bidan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta pada 3 desember 2022 dari bulan november-desember 2022 terdapat 10 persalinan, bidan mengatakan bahwa sudah memperkenalkan dan memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya memperbanyak ASI akan tetapi belum pernah memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin untuk kelancaran ASI. Salah satu bentuk dukungan dari tenaga kesehatan penolong persalinan terdapat keberhasilan pemberian ASI adalah menginformasikan kepada ibu tentang pentingnya ASI dan bagaimana upaya memperbanyak ASI agar pemberian ASI menjadi lancar. Selain itu, informasi dapat dicari melalui media social dan majalah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul studi “Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pijat Oksitosin dalam Kelancaran ASI tahun 2022”.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat yaitu di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb. Bdn.,lampung dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan Penelitian Deskriptif dengan metode Kuantitatif. Populasi adalah seluruh ibu nifas yang terdapat di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb. Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta dari bulan november hingga desember tahun 2022 dengan teknik total sampling sejumlah 30 responden. Data yang digunakan adalah data primer dengan instrument penelitian berupa kuesioner. Analisa yang digunakan adalah Analisa univariat dengan tabel distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pengertian Pijat Oksitosin dalam Kelancaran ASI di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta Tahun 2022

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	16.7
Cukup	21	70.0
Kurang	4	13.3
Jumlah	30	100.0

Sumber : Data Primer, 202

Hasil studi yang diperoleh di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb. Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta dengan 30 responden ibu nifas, diketahui tingkat pengetahuan

ibu nifas tentang pijat oksitosin untuk melancarkan ASI sebagian besar dalam kategori cukup sebesar (70%). Sebagian besar ibu yang berpengetahuan cukup dikarenakan ibu usia 21-35 tahun yaitu sebesar (60%). Umur dapat berpengaruh pada kemampuan dan kesiapan Ibu untuk melalui fase nifas dan menyusui. Menurut Notoatmodjo (2012) umur yang cukup berpengaruh pada kematangan dan kekuatan cara pikir dan kerja. Usia juga mempengaruhi matangnya akal untuk menerima, menghayati, dan mengambil sikap pada sesuatu dan juga meningkatkan pengetahuan pada individu.

Sebagian besar ibu berpengetahuan cukup dikarenakan ibu dengan pendidikan menengah (SMA, SMK, SMA) yaitu sebesar (63,3%) responden. Menurut Radharisnawati (2016) tingginya tingkat wawasan Ibu menyusui maka akan tinggi wawasan dan rasa sadar Ibu untuk meningkatkan dan mengatur diet agar mempermudah produksi ASI.

Sebagian besar ibu yang berpengetahuan cukup dikarenakan ibu dengan pekerjaan tidak bekerja yaitu sebesar (46,7%). Menurut Juliastuti (2011), mengatakan bahwa Ibu yang tidak bekerja dan hanya melakukan tugasnya sebagai ibu rumah tangga memiliki banyak waktu untuk mendapatkan informasi karena tidak terikat dengan pekerjaan diluar rumah.

Dapat disimpulkan bahwa usia berpengaruh dalam kesiapan ibu untuk menghadapi fase menyusui, hal ini karena pengetahuan yang diperoleh sudah memumpuni. Ibu yang dalam kategori pendidikan menengah (SMA, SMK, SMA), juga mempengaruhi tingkat pemahaman dan banyaknya informasi yang diperoleh, atau dapat dikatakan semakin dewasa seseorang akan semakin mudah mereka untuk berusaha menjaga kesehatan, sementara ibu tidak bekerja akan lebih banyak waktu untuk merawat bayi dibandingkan dengan bekerja meskipun responden sebagaimana besar tidak bekerja tidak menutup kemungkinan untuk menambah wawasan terkait pijat oksitosin. Sebagian besar responden menambah wawasan melalui handphone, korat atau majalah kesehatan bahkan berkunjung ke sarana kesehatan agar mengetahui informasi terkait pijat oksitosin.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pengertian Pijat Oksitosin dalam Kelancaran ASI di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta Tahun 2022

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	20.0
Cukup	20	66.7
Kurang	5	15.7
Jumlah	30	100.0

Sumber : Data Primer, 2022

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang memiliki berpengetahuan cukup sebesar (66,7%) tentang pengertian pijat oksitosin. Melihat jawaban ibu nifas dari pertanyaan pada kuesioner dapat diketahui bahwa banyak responden yang mengetahui tentang pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu sebesar (80%) menjawab benar pada pernyataan nomor 1 yaitu pijat oksitoin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran ASI, dan sebesar (86,7%) pada pernyataan nomor 6 yaitu pijat oksitosin meningkatkan hormone oksitosin yang menenangkan ibu, sehingga ASI lebih banyak.

Pijat oksitosin ialah salah satu cara untuk menanggulangi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilaksanakan menginduksi refleklet down. Pijat oksitosin dikerjakan dengan memijat bagian sepanjang punggung tulang belakang yang menyebabkan ibu akan rileks dan bugar setelah melahirkan. Rasa nyaman, santai dan bugar yang dirasakan ibu akan menginduksi produksi hormone oksitosin. Sebaiknya pijat ini dilaksanakan sebelum proses menyusui (Perinesia, 2007, Wiji, 2013, Mardiyarningsih et al., 2011).

Menurut teori Albertina (2015) pijat oksitosin berfungsi untuk meningkatkan

hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI keluar lebih banyak. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nove Lestari (2017) menunjukkan hasil dari hasil uji statistic didapatkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan kadar hormone oksitosin. Jika kadar hormone oksitosin meningkat juga akan mempengaruhi produksi ASI. Pijatan ini juga berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Nifas tentang manfaat pijat oksitosin di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta Tahun 2022

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	20.0
Cukup	20	66.7
Kurang	4	13.3
Jumlah	30	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan Hasil dari 30 responden diketahui bahwa sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebesar (66,7%) tentang manfaat pijat oksitosin. Melihat jawaban Ibu nifas dari pertanyaan kuesioner dapat diketahui bahwa ibu nifas mengetahui tentang manfaat pijat oksitosin yaitu pijat oksitosin dapat mengurangi pembengkakan payudara dapat dilihat pada pernyataan nomor 8 yang mana terdapat sebesar (70%) yang menjawab benar. Namun masih banyak yang belum mengetahui tentang manfaat pijat oksitosin salah satunya adalah pijat oksitosin dapat mengurangi Sumbatan ASI dapat dilihat pada pertanyaan nomor 9 yang mana terdapat sebesar (63,3%) yang masih menjawab salah .

Pijat oksitosin setelah melahirkan dapat merangsang keluarnya hormone prolaktin dan oksitosin (Roesli,2013) Hormon oksitosin sendiri menyebabkan sel otot saluran pembuat susu menjadi berkontraksi sehingga mendorong ASI untuk keluar dan siap untuk dihisap oleh bayi. Selain merangsang produksi ASI pijat oksitosin juga bermanfaat untuk mengurangi bengkak pada payudara, memberikan kenyamanan pada ibu, mencegah sumbatan ASI dan dapat mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit. (Depkes RI, 2016).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Umbarsari (2017) menunjukkan bahwa manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu postpartum , mengurangi bengkak (ergorgement) mengurangi sumbatan ASI . Adanya rasa nyaman yang dirasakan ibu selama pemijatan merupakan syarat keberhasilan pijat oksitosin dan dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa pijat oksitosin berpengaruh terhadap rerata pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah, Dewi dan Sawitry (2019) menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas merasakan manfaat pijat oksitosin sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin.

Tabel 4. Pengetahuan Ibu Nifas tentang cara melakukan pijat oksitosin di PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta Tahun 2022

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	4	13.3
Cukup	10	33.3
Kurang	16	53.3
Jumlah	30	100.0

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil dari 30 responden diketahui bahwa sebagian besar responden berpengetahuan kurang yaitu sebesar (53,3%) tentang cara melakukan pijat oksitosin. Melihat dari jawaban ibu nifas dari pertanyaan yang terdapat pada kuesioner tentang cara melakukan pijat oksitosin diketahui bahwa banyak

dari responden yang tidak mengetahui tentang pijat oksitosin dilaksanakan dengan memijat bagian punggung disepanjang kedua sisi tulang belakang yaitu sebesar (70%) yang menjawab salah pada pertanyaan nomor 12, dan pada pertanyaan unfavorable yaitu pijat oksitosin hanya boleh dilakukan oleh tenaga kesehatan saja yaitu sebesar (60%) yang menjawab benar pada Pertanyaan nomor 15.

Menurut Depkes RI (2007) dalam Eli Rahmawati (2017) pijat oksitosin dilaksanakan untuk menginduksi refleks oksitosin yang dikerjakan dengan memijat area punggung disepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga ibu menjadi rileks dan bugar setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Hasil ini sejalan dengan studi dari Kurniati Devi (2020) menunjukkan bahwa tahapan pijat oksitosin adalah ibu nifas terlebih dahulu duduk, bersandar kedepan, lengan dilipat keatas meja (depannya) dan kepala diletakkan diatas lengan dengan payudara menggantung (tanpa pakaian), selanjutnya pijat disepanjang bagian sisi dari tulang belakang ibu nifas dengan dua tangan yang dikepal dan ibu jari menunjuk depan dengan menekan kuat sisi tulang belakang dengan gerakan melingkar kecil (menggunakan ibu jari) dan secara bersama-sama pijat diarahkan ke bawah dari leher ke tulang belikat selama 2-3 menit. Hal ini didapatkan hasil keberhasilan tindakan pijat oksitosin yang dilakukan pada pasien postpartum dan hasilnya pasien yang dilakukan pijat oksitosin lebih cepat keluar ASI nya di banding ibu post partum yangn tidak di lakukan pijat oksitosin.

Pijat Oksitosin, selain dapat dilakukan oleh tim Kesehatan, dapat juga dikerjakan oleh suami ataupun keluarga yang terlatih. Hal ini akan lebih mendukung secara psikologi dan meningkatkan rasa percaya diri ibu nifas sehinggamenginduksi keluarnya hormone oksitosin (Sari, 2015). Hasil studi ini sejalan dengan hasil penelitian Fairusetal (2020) menunjukkan bahwa adanya peningkatan respon ibu terhadap ASI setelah diberikan pijat oksitosin oleh suaminya. uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap respon Ibu menyusui pada hari kedua dan ketiga setelah melahirkan. Hal tersebut diperkuat oleh studi dari Tabita, Kun, dan Suhoryo (2019) yang berpendapat jika pijat oksitosin yang dilakukan suami dari hari ke 1-14 ibu nifas normal, akan mempengaruhi kelancaran ASI.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Secara umum pengetahuan ibu nifas tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI di PMB nanik asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan RSIAartiva bunda yogyakarta sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 21 orang (70%), pengetahuan pengertian pijat oksitosin 1 responden (66,7%), pengetahuan manfaat pijat oksitosin 20 responden (66,7%), pengetahuan cara melakukan pijat oksitosin sebagian kurang berpengetahuan yaitu sebanyak 16 responden (53,3%).

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi diharapkan mampu digunakan untuk masukan dan memperkaya pustaka yang bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya

Bagi Responden

Diharapkan dengan responden dapat lebih menambah informasi tentang Pijat oksitosin dalam kelancaran ASI melalui media sosial, media cetak, media elektronik maupun pencarian informasi lebih lanjut dari petugas kesehatan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI.

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan tenaga kesehatan di lokasi penelitian dapat lebih meningkatkan kemampuan, ketrampilan dan pengetahuannya sehingga dapat memberikan konsultasi atau informasi tentang pijat oksitosin dalam Kelancaran ASI , sehingga dapat memberikan informasi dan pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI untuk

lebih meningkatkan pelayanan pasca melahirkan agar proses menyusui berjalan lancar.
Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk melakukan studi selanjutnyadengan metode dan teknik yang berbeda yang berhubungan tentang pijat oksitosin dalam kelancaran ASI, sehingga agar kedepannya didapatkan hasil yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Kartika Sari, S.SiT.,M.Keb selaku pembimbing ,peneliti mengucapkan banyak terimakasih atas bimbingan serta arahan beliau sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala pimpinan PMB Nanik Asmawati, S.Tr.Keb.Bdn., dan Kepala pimpinan RSIA Artiva Bunda Yogyakarta yang telah memberikan ijin serta infomasi sehingga sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, Kedua orang tua dan juga keluarga serta semua pihak yang bersangkutan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

Daftar Pustaka

- Albertina, M.,dkk. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran Produksi asi pada ibu post partum Seksio sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam*. Volume III No. 9, Mei 2015, hal. 452-521. (online). Tersedia dalam [https:// husada mahakam. files. wordpress.com/2015/07/1- hubungan- pijat- oksitosin-dengan- kelancaran- 452-458.pdf](https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-hubungan-pijat-oksitosin-dengan-kelancaran-452-458.pdf) .
- Dinkes Kabupaten lampung tengah, (2019). *Profil Kesehatan Kota lamteng Tahun 2019*, Lampung
- Fairus, et al. (2020). The Effect of Oxytocin Massage by Husband on Mother's Response to Breasfeeding in Gowa Regancy,South Sulawesi. *International Journal of Sciences*, vol. 54, No 4, 2020, p. 206-213. *Basic and Applied Research (USBAR)*
- Juliastuti, Rany. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Status Pekerjaan Ibu & Pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Bejijong. Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*. Surakarta :Universitas Sebelas Maret .Diambil dari <http://eprints.uns.ac.id/5255/1/2089101120111051>
- Kemenkes RI (2013). *Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kurniati Devi, P . (2020). Gambaran Penerapan Pijat Oksitosin Terapi Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum. *Journal of Midwifery and Public Health*, Vol.2 No.1.Universitas Galuh Indonesia. Diambil dari <https://core.ac.uk/download/pdf/327129351.pdf>
- Mardiyarningsih, Eko . (2010) . *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio Sasarea di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah*. Tesis. FK UI.
- Ni Nyoman, M., Eli Rahmawati. (2017). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda Tahun 2017*. Laporan Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur : tidak dipublikasikan
- Nora,R., Juhrotun N., Riska A. (2018). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pijat Oksitosin di Pesurungan Lor Kota Tegal*.

<http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/960>

Notoatmodjo, Soekidjo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Nove, L. (2017). Pijat Oksitosin pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Produksi ASI dan Kadar Hormon Oksitosin. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol 4, No 2 Diambil dari <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/download/0177/pdf>

Perinesia. (2007). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Perinesia.

Sari dkk. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta : Trans Info Media.

Pendidikan Kesehatan Tentang Tablet Tambah Darah dan Anemia pada Ibu Hamil di RW 06 Kelurahan Angke

Sulistiyani¹, Vistra Vefisia²

¹Universitas Ngudi Waluyo, *ciotian7@gmail.com*

²Universitas Ngudi Waluyo, *vistravef@gmail.com*

Korespondensi Email : ciotian7@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-03

Kata Kunci: Anemia,
Tablet Tambah Darah,
Ibu Hamil

Keywords: *Anemia,
TTD, pregnant*

Abstract

Anemia is the main factor causing morbidity and mortality in pregnant women at risk of fetal growth inhibition so that babies are born with low birth weight (BBLR), bleeding at the time of delivery and can continue after delivery which can cause maternal and infant death (WHO, 2001). Anemia can be caused by various things, including iron deficiency, vitamin B12 deficiency, folic acid deficiency, infectious diseases, congenital factors and bleeding. Especially for pregnant women, the need for additional iron during pregnancy is approximately 1000 mg, which is necessary for fetal growth, placenta and bleeding during childbirth that secretes an average of 250 mg of iron. In addition, the need for iron in pregnant women increased by 25% compared to women who were not pregnant. These needs are very difficult to meet only from food. Therefore, blood added tablets (TTD) are needed to prevent and overcome iron nutrition anemia. Frequent constraints are the adherence to taking TTD and understanding the benefits of TTD. The role of health workers is expected to be able to provide an explanation of the dangers of anemia to pregnant women and the fetuses they contain, and understand the benefits of TTD consumption. The implementation of activities was carried out at PMB Sulistiyani with the method of implementing the provision of Health Education on Anemia and Blood Added Tablets (TTD) with the two way discussion method in presenting material with an active participation approach. Data collection instruments in the form of pretest and posttest questionnaires. It was found that there was an increase in knowledge in pregnant women after counseling. This counseling is expected to be a means of providing information which will later become an effort to prevent and overcome anemia.

Abstrak

Anemia merupakan faktor utama penyebab morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil berisiko terhadap terjadinya hambatan pertumbuhan janin sehingga bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan pada saat persalinan dan dapat berlanjut setelah persalinan yang

dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan perdarahan. Khusus untuk ibu hamil, kebutuhan tambahan zat besi selama kehamilannya adalah lebih kurang 1000 mg, yang diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan perdarahan saat persalinan yang mengeluarkan rata-rata 250 mg besi. Selain itu, kebutuhan zat besi pada wanita hamil meningkat 25% dibandingkan wanita yang tidak hamil. Kebutuhan tersebut sangat sulit dipenuhi hanya dari makanan saja. Oleh karena itu, diperlukan Tablet Tambah darah (TTD) untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi. Kendala yang sering terjadi adalah kepatuhan minum TTD dan pemahaman manfaat TTD. Peran Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penjelasan tentang bahaya anemia terhadap ibu hamil dan janin yang dikandungnya, dan memahami manfaat konsumsi TTD. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PMB Sulistiyani dengan metode pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan metode two way discussion dalam penyampaian materi dengan pendekatan partisipasi aktif. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner pretest dan posttest. Didapatkan ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan. Penyuluhan ini diharapkan menjadi sarana pemberian informasi yang nantinya menjadi upaya mencegah dan menanggulangi anemia.

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah salah satu indikator penting dari kualitas pelayanan kesehatan disuatu negara. AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh, dll disetiap 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2015).

Anemia merupakan faktor utama penyebab morbiditas dan mortalitas ibu di negara berkembang (Kemenkes RI, 2016). Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal yang berbeda menurut kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologis (WHO, 2012).

Anemia defisiensi besi pada ibu hamil merupakan problem kesehatan yang dialami oleh wanita seluruh dunia terutama di Negara Indonesia. Kadar hemoglobin pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, dan apabila tidak ditangani akan menjadi patologis yang akan membahayakan kesehatan ibu dan janin. Kadar hemoglobin normal pada ibu hamil adalah diatas 11 gr/dL, apabila hemoglobin ibu hamil kurang dari 11 gr/dL dapat dikatakan anemia. Anemia pada ibu hamil yang paling sering adalah anemia defisiensi besi (Wulandari, 2018).

Di Indonesia, berdasarkan hasil survei Riskesdas tahun 2018 didapatkan data proporsi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018). Anemia ibu hamil terjadi pada rentang umur 15-24 tahun (84,6%), 25-34 tahun (33,7%), 35-44 tahun (33,6%), dan 45-54 tahun (24%). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia defisiensi zat besi adalah dengan upaya pemberian zat

besi (Tablet Tambah Darah) pada ibu hamil. Dalam PERMENKES No.88 tahun 2014, pemerintah Indonesia menetapkan program penurunan prevalensi anemia yang diberikan kepada wus dan ibu hamil. Bagi wus diberikan sebanyak 1x/minggu dan 1x/hari selama haid dan untuk ibu hamil diberikan setiap hari selama masa kehamilannya atau minimal 90 tablet (Permenkes, 2014).

Upaya penanggulangan anemia telah banyak dilakukan, tetapi belum menunjukkan penurunan yang berarti. Sehingga diharapkan dengan adanya penyuluhan tentang anemia selama kehamilan diharapkan ibu hamil memperhatikan betapa pentingnya kesehatan pada ibu hamil itu sendiri dan janinnya, sehingga angka kejadian anemia pada ibu hamil tidak mengalami peningkatan pada tiap tahunnya. Di Indonesia prevalensi pemberian tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil sebesar 37,1%. Pemberian tablet tambah darah pada tahun 2015 sebesar 85,17%. Dalam hal ini presentase mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2014 hanya sebesar 85,1% (Kemenkes RI, 2015).

Data pemberian TTD yang disajikan dalam Dinkes Prov. DKI Jakarta tahun 2017 didapatkan sebanyak 222.298 orang ibu hamil yang terdata di puskesmas seluruh wilayah provinsi DKI Jakarta yang mendapatkan TTD sebanyak 220.270 orang atau sebesar 99,09% (Kemenkes RI, 2022).

Kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah merupakan hal yang perlu diperhatikan. Meskipun banyak laporan bahwa cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah dengan baik, tetapi jika tidak dikonsumsi oleh ibu hamil, maka efek yang diinginkan tidak akan tercapai. Secara umum derajat kesehatan yang diharapkan akan terlambat peningkatannya (Kemenkes RI, 2022).

Menurut Yeni (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil mengonsumsi zat besi (Fe) meliputi pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan kegunaan zat besi. Informasi ini diperoleh dari penyuluhan yang diberikan oleh bidan saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan. Selain itu latar belakang pendidikan ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil minum tablet zat besi. Pengetahuan responden yang rendah tentang anemia dapat menyebabkan ketidakpahaman tentang berbagai kelainan dan penyakit yang menyertai selama kehamilan, khususnya tentang anemia.

Kecukupan konsumsi tablet besi adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil, ini sesuai dengan hasil penelitian dengan yang dilakukan oleh Fadli dan Fatmawati (2020), yang juga menyampaikan bahwa kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet besi mempengaruhi peningkatan kadar Hb selama kehamilan. Hasil penelitian Omasti, dkk (2021), ibu hamil sebagian besar memiliki kepatuhan yang rendah sebanyak 50% dengan alasan mengalami mual, tidak kembali kontrol di pelayanan kesehatan serta lupa meminum obat.

Menurut Amni (2017), adapun penyebab kurang patuhnya ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe yaitu dipengaruhi oleh efek samping yang kurang nyaman dirasakan oleh ibu hamil ketika mengonsumsi TTD, seperti mual dan muntah. Berdasarkan data yang didapatkan dengan tingginya prevalensi anemia di RW 06 (75%), 3 dari 4 ibu hamil mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi pada masa kehamilan dan konsumsi makanan yang rendah sumber zat besi tidak dicukupi dengan konsumsi TTD sesuai anjuran, oleh karena itu saya akan melakukan penyuluhan kesehatan tentang bahaya anemia pada Ibu Hamil dan janin serta manfaat konsumsi TTD di RW 06 Kelurahan Angke. Tujuan dari pelayanan komunitas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang anemia pada ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan minum TTD.

Metode Penatalaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 November 2022 di PMB Sulistiyani, pemberian pendidikan kesehatan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan metode *two way discussion* dalam penyampaian materi dengan pendekatan

partisipasi aktif (tanya jawab). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *pre test* dan *post test*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan dilakukan pada tanggal 26 November 2022, yang diikuti oleh 4 ibu hamil dan 1 kader di RW 06 kelurahan angke.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia, pendidikan, pendidikan dan pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
< 20 Tahun		
20-35 Tahun	3	75.0
>35 Tahun	1	25.0
Pendidikan		
SMP	2	50.0
SMA	2	50.0
Diploma/Sarjana		
Pekerjaan		
Bekerja	2	50.0
Tidak Bekerja	2	50.0
Paritas		
Primigravida	2	50.0
Multigravida	2	50.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagai besar ibu hamil yang mengikuti pelatihan akupresur berusia 20-35 tahun yaitu 75%, berdasarkan pendidikan sebagian lulusan SMP yaitu 50% dan SMA 50%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar bekerja yaitu 50% dan tidak bekerja yaitu 50%, berdasarkan paritas sebagian primigravida sebanyak 50% dan multigravida sebanyak 50%.

Menurut penelitian Yeni (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil mengonsumsi zat besi (Tablet Tambah Darah) meliputi pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan kegunaan zat besi. Informasi ini diperoleh dari penyuluhan yang diberikan oleh bidan saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan. Selain itu latar belakang pendidikan ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil minum tablet zat besi. Pengetahuan responden yang rendah tentang anemia dapat menyebabkan ketidakpahaman tentang berbagai kelainan dan penyakit yang menyertai selama kehamilan, khususnya tentang anemia. Hal ini menyebabkan kurangnya pengobatan dan pencegahan anemia selama kehamilan. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan responden tidak memperhatikan makanan dan konsumsi nutrisi, terutama konsumsi tablet Fe untuk ibu hamil jadi resiko anemia besar.

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan model *two way dicussion* dan media yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 penyuluhan pada Ibu Hamil Tentang Tablet Tambah Darah dan Anemia

Penyampaian materi dilakukan dengan *two way dicussion*, dimana metode ini lebih banyak memberikan kesempatan pada sasaran dalam mengemukakan pendapat. Sasaran lebih aktif dalam proses penyuluhan untuk tanya jawab dan berdiskusi menyampaikan pengetahuan awal dan dihadapkan pada pertanyaan untuk dibahas bersama. Sehingga dapat

meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemampuan kepatuhan kepada kelompok sasaran (ibu hamil). Sesuai dengan teori Herijulianti (2002), metode *two way method* menjamin adanya komunikasi dua arah antara pendidik dan sasaran.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membatu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada penelitian ini menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indra penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak selain itu pula menggunkan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton.

Hal ini sesuai teori Notoatmodjo (2018) bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada dua bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, phantom dan lain-lain, Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah slide PPT, video demonstrasi dan leaflet yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar yang menarik.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Tambah Darah dan Anemia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa para ibu hamil antusias mengikuti kegiatan. Hasil ini juga ditunjukkan dengan nilai pre test dan post test sebagai berikut :

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre test	55	50	50	70
Post test	100	100	100	100

Hasil pretest ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah 50 dan tertingginya adalah 70 sementara nilai rata ratanya adalah 55. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah. Hal ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi kesehatan dari puskesmas, tenaga kesehatan dan media sosial sedangkan yang lainnya mengatakan lupa.

Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai, tidak ada nilai terendah dan nilai tertingginya adalah 100. Sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 100. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Menurut Mubarak (2011), beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Tambah Darah Dan Anemia Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Menurut Azrul Azwar dalam Effendi (2000), penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Tujuan penyuluhan

kesehatan di RW 06 Kelurahan Angke untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan meningkatkan kepatuhan minum TTD.

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian anemia pada ibu hamil	4	0	100
2	Ciri tanda dan gejala anemia pada ibu hamil	2	2	100
3	Manfaat mengkonsumsi tablet tambah darah	4	0	100
4	Ketepatan cara konsumsi TTD	1	3	100
5	Jumlah tablet penambah darah yang dikonsumsi selama kehamilan	2	2	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 2 “Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil”, sebanyak 2 ibu hamil (50%) menjawab salah yang dapat diartikan masih kurangnya informasi tentang anemia dalam kehamilan. Tanda dan gejala anemia yang dirasakan oleh penderita, antara lain: kelelahan, mengantuk, pusing, sakit kepala, malaise, pica, nafsu makan kurang, perubahan dalam kesukaan makanan, perubahan mood, dan perubahan kebiasaan tidur (Kemenkes RI, 2018).

Pada pertanyaan no 4 “Cara minum tablet tambah darah yang benar”, sebanyak 3 ibu hamil (75%) menjawab salah yang dapat diartikan masih kurangnya informasi tentang TTD. Menurut Depkes RI (2008) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam konsumsi TTD yaitu: Tablet tambah darah diminum menggunakan air putih. Teh, kopi, atau susu tidak boleh dikonsumsi bersama TTD karena menyebabkan penurunan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga mengurangi manfaat dari tablet tersebut. Minum tablet Fe pada saat makan atau segera sesudah makan dapat mengurangi gejala mual yang menyertainya tetapi juga akan menurunkan jumlah zat besi yang diabsorpsi.

Pertanyaan no.5 “Jumlah tablet penambah darah yang dikonsumsi selama kehamilan”. Dua ibu hamil (50%) menjawab salah yang dapat diartikan ibu hamil tidak patuh dalam minum tablet tambah darah dan makanan dengan sumber zat besi tertinggi. Padahal sangat penting untuk mengkonsumsi tablet tambah darah selama masa kehamilan sampai nifas. Sesuai peraturan Kemenkes RI (2018), ibu hamil diharuskan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilannya.

Tablet Tambah Darah merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin, sangat penting untuk ibu hamil karena menambah asupan nutrisi pada janin, mencegah anemia defisiensi zat besi, mencegah pendarahan saat masa persalinan, menurunkan risiko kematian pada ibu karena pendarahan pada saat persalinan (Kemenkes RI, 2018).

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Tambah Darah Dan Anemia Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 4 Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian anemia pada ibu hamil	4	0	100
2	Ciri tanda dan gejala anemia pada ibu hamil	4	0	100
3	Manfaat mengkonsumsi tablet tambah darah	4	0	100
4	Ketepatan cara konsumsi TTD	4	0	100
5	Jumlah tablet penambah darah yang dikonsumsi selama kehamilan	4	0	100

Setelah ibu hamil diberikan informasi tentang tablet tambah darah dan anemia ada peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner pada pertanyaan no.2 “ciri-ciri tanda gejala anemia”, Pada pertanyaan no 4 “Cara meminum tablet tambah darah yang benar”, seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar dan no.5“jumlah minimal tablet tambah darah yang wajib dikonsumsi selama kehamilan” seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan. Sesuai penelitian Astuti (2012), Pendidikan kesehatan berpengaruh positif terhadap perilaku pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe .

Menurut teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Penelitian Kapti, Rustina dan Widyastuti (2019) disebutkan bahwa penyuluhan atau pemberian informasi adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian Anikwe, et all (2020) yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit di Nigeria Utara bahwa tingkat pengetahuan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil selama masa pandemi COVID-19.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dengan ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada kader posyandu merupakan garda terdepan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu nifas melalui berbagai kegiatan posyandu dan kelas ibu. Oleh karena itu, kader Posyandu harus mampu menyampaikan informasi, mendampingi dan memotivasi ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu nifas untuk meningkatkan kepatuhan minum TTD.

Kesimpulan

Program pelayanan komunitas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya minum tablet tambah darah dan bahaya anemia pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Kegiatan diawali dengan metode *two way dicussion* dalam penyampaian materi dengan pendekatan partisipasi aktif (tanya jawab). Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap ibu hamil. Hasil dari pre test dimana 60% paham materi yang akan disampaikan. Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan peserta bertambah menjadi 100%. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi bersama kader posyandu RW 06 untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merencanakan pemantauan kepatuhan minum TTD pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

- a. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. Ibu hamil dan Kader Posyandu RW 06 Kelurahan Angke yang bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pelayanan komunitas

Daftar Pustaka

- Amni.N .(2017). *Hubungan antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi, Status Gizi, dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Diterbitkan. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makasar
- Anggraini, dkk.(2018). Interaksi Ibu Hamil dengan Tenaga Kesehatan dan Pengaruhnya Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Besi (Fe) dan Anemia Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 82–89.
- Anikwe, C. C. et al.(2020). ‘Coronavirus disease 2019: Knowledge, attitude, and practice of pregnant women in a tertiary hospital in Abakaliki, southeast Nigeria’, *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. Wiley Online Library
- Dagadu, J. S., dan Nimbalkar, P. T., (2012). Infiltration Studies of Different Soils Under Different Soil Conditions and Comparison of Infiltration Models With Field Data, *International Journal of Advanced Engineering Technology*, 3(2), 154-157
- Astuti, E.W.(2012).*Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe (Ferum) Di Rumah Bersalin Sri Lumintu Surakarta*
- Endang, S.(2014). *Perkembangan Sosial pada Era Sekarang*. Yogyakarta: Sehati.
- Fadli, Fadli, and Fatmawati Fatmawati. “Analisis Faktor Penyebab Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.” *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*. Jogjakarta
- Herijulianti, E, dkk., (2002). *Pendidikan Kesehatan Gigi*, Jakarta : EGC.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Buku kelas Ibu hamil : Tablet Tambah Darah*. Jakarta : Promkes RI
- Kemenkes RI. Rev (2021). *Buku Tablet Tambah Darah bagi Kader*. Jakarta : Promkes RI
- Mubarak, I. (2011). *Wahit. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Omasti, dkk. (2021). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Klungkung II Tahun 2021*
- WHO. (2012). *Guideline: Daily Iron and Folic Acid Supplementation in Pregnant Women*. Geneva: WHO
- Wulandari, Ratna. (2018). *Pengaruh kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet fe terhadap kadar hb ibu hamil trimester iii*, vol 8
- Yeni Andriyani, Supriyadi Hari Respati, Okid Paramaastirin. (2016). Effectiveness of Pregnant Woman Class in The Prevention of Pregnancy Anemia in Banyuwangi, East Java, *J. Of Maternal anda Child Health*, Vol 1 No. 4 2016.pp, 230-241.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Saradan Kecamatan Karangmalang

Kriska Afri Juliandari¹, Heni Hirawati Pranoto², Agnes Bien³, Yunita Santi Lalo⁴,
Indah Nurmala Sari⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, kriskaafri17@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, henipronoto071@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, agnebien13@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, indahnurmalsari0511@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, yunitasantilalo@gmail.com

Korespondensi Email : kriskaafri17@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-03</p>	<p>Based on Basic Health Research (RISKESDAS) 2021 data, exclusive breastfeeding coverage data has decreased by 12% from the rate of achievement of exclusive breastfeeding in 2019. Around 52.5% or half of 2.3 million babies aged less than six months are getting exclusive breastfeeding in Indonesia. ASI. Exclusive is breastfeeding only in infants up to 6 months of age without additional fluids or food. Exclusive breastfeeding for 6 months is recommended by international guidelines which are based on scientific evidence about the benefits of breastfeeding for both the baby, the mother, the family and the country (WHO, 2011). Mother's knowledge about exclusive breastfeeding is very influential on the practice of exclusive breastfeeding. Lack of mother's knowledge about the benefits of exclusive breastfeeding can lead to additional feeding which results in mothers not giving exclusive breastfeeding to babies (Faradila, et al, 2021). The results of Refi Lindawati's research (2019) show that there is a relationship between knowledge and the success of exclusive breastfeeding. Mothers who have good knowledge are proven to give exclusive breastfeeding more than mothers who have poor knowledge. Mothers with poor knowledge say that they do not understand the importance of exclusive breastfeeding for the baby's health so they are not motivated to provide exclusive breastfeeding to their babies. There is a relationship between mother's knowledge about lactation management and the success of exclusive breastfeeding (Hutagaol, 2018). to increase the knowledge of pregnant women as early as possible about the benefits of exclusive breastfeeding so that pregnant women can prepare themselves for the breastfeeding process later. community service activities are carried out in three stages. The first stage is introduction and filling out the pre-test questionnaire. The second stage was conducting counseling about the</p>
<p>Kata Kunci: Ibu Hamil, ASI</p>	
<p>Keywords: Eksklusive Breastfeeding, Knowledge, Toddler</p>	

benefits of exclusive breastfeeding for infants with lecture, discussion and question and answer methods using power point media (PPT) and posters. The third stage is filling out the post-test questionnaire and evaluating knowledge and evaluating the questionnaire. after conducting counseling about the benefits of exclusive breastfeeding, post-test data obtained from 7 pregnant women showed an increase in correct answers. 7 pregnant women (100%) understand the benefits of exclusive breastfeeding.

Abstrak

berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021 menyebutkan data cakupan ASI Eksklusif menurun 12% dari angka pencapaian ASI Eksklusif di tahun 2019. Sekitar 52,5% atau setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun Negara (WHO, 2011). Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif sangat berpengaruh pada praktik pemberian ASI Eksklusif. Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif dapat menyebabkan pemberian makanan tambahan yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayi (Faradila, dkk, 2021). Hasil penelitian Refi Lindawati (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki pengetahuan baik terbukti memberikan ASI eksklusif lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan kurang baik. Ibu dengan pengetahuan kurang baik mengatakan bahwa tidak mengerti pentingnya ASI Eksklusif bagi kesehatan bayi sehingga tidak termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Hutagaol, 2018). untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sedini mungkin tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan diri untuk proses menyusui nanti. kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama perkenalan dan pengisian kuesioner pre-test. Tahap kedua melakukan penyuluhan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab menggunakan media power point (PPT) dan poster. Tahap ketiga pengisian kuesioner pos-test dan melakukan evaluasi pengetahuan serta evaluasi kuesioner. setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif didapatkan data post-test 7 ibu hamil yang

menunjukkan adanya peningkatan jawaban benar. 7 ibu hamil (100%) memahami tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif.

Pendahuluan

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021 menyebutkan data cakupan ASI Eksklusif menurun 12% dari angka pencapaian ASI Eksklusif di tahun 2019. Sekitar 52,5% atau setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun Negara (WHO, 2011). Kemenkes RI (2014) mengatakan pemberian ASI memiliki dampak positif bagi bayi dan ibu. Dampak positif yang dirasakan bayi jika diberikan ASI adalah terhindar dari berbagai macam penyakit karena ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, ASI juga dapat meningkatkan jalinan kasih sayang antara bayi dan ibu. ASI sebagai nutrisi bagi bayi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Sedangkan manfaat bagi ibu yang memberikan anaknya ASI yaitu sebagai kontrasepsi, mencegah perdarahan pasca persalinan, mengurangi insiden kanker anemia dan dapat menurunkan berat badan.

Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif sangat berpengaruh pada praktik pemberian ASI Eksklusif. Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif dapat menyebabkan pemberian makanan tambahan yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayi (Faradila, dkk, 2021). Hasil penelitian Refi Lindawati (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki pengetahuan baik terbukti memberikan ASI eksklusif lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan kurang baik. Ibu dengan pengetahuan kurang baik mengatakan bahwa tidak mengerti pentingnya ASI Eksklusif bagi kesehatan bayi sehingga tidak termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Setyowati & Khilmiana (2010) mengatakan ada kecenderungan ibu yang memiliki pengetahuan yang lebih banyak akan memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Sebaliknya ibu yang memiliki pengetahuan yang rendah tentang ASI Eksklusif akan kurang dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Hutagaol, 2018). Hal ini sejalan dengan teori Lawrance Green (dalam Martina Pakpahan, dkk 2021) bahwa faktor perilaku dipengaruhi oleh 3 hal, yakni faktor predisposisi (pengetahuan, persepsi, pendidikan, pekerjaan, dan keyakinan), faktor pemungkin (sarana dan prasarana kesehatan) dan faktor penguat (sikap petugas kesehatan dan tokoh masyarakat).

Selama melakukan praktik kebidanan komunitas di Desa Saradan, diharapkan mahasiswi Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, memberikan asuhan yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Masalah yang dialami balita di Desa Saradan adalah sebanyak 12 balita (57,1%) tidak diberikan ASI Eksklusif. Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan perlunya pemberian pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu-ibu khususnya ibu hamil tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi serta mempersiapkan diri untuk proses menyusui nantinya.

Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan observasi dan wawancara langsung secara *door to door*, *study literatur* dan partisipasi aktif. Kemudian mengidentifikasi masalah, menentukan prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tiga tahap.

Tahap pertama melakukan perkenalan, kemudian melakukan pengisian kuesioner pre-test tentang pengetahuan manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi dengan menggunakan media *power point* (PPT) dan poster. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tahap ketiga dilakukan pengisian kuesioner post-test kemudian dilakukan evaluasi pengetahuan dan evaluasi kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sedini mungkin tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan diri untuk proses menyusui nanti.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Desa Saradan selama lima hari berturut-turut tertanggal 31 Oktober sampai dengan 5 November 2022 ditemukan masalah yang dialami oleh balita yaitu balita tidak diberikan ASI Eksklusif. Dari 21 orang balita yang dilakukan pengkajian 12 diantara (57,1%) tidak diberikan ASI Eksklusif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Kamis 17 November 2022 pukul 10.00 WIB di Balai Desa Saradan dengan sasaran kegiatan adalah ibu hamil. Tujuannya adalah agar ibu hamil mengetahui manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi dan mempersiapkan diri dengan baik untuk proses menyusui nantinya. Peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 7 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tiga tahap. Tahap pertama melakukan perkenalan, kemudian melakukan pengisian kuesioner pre-test tentang pengetahuan manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi dengan menggunakan media *power point* (PPT) dan poster. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tahap ketiga dilakukan pengisian kuesioner post-test kemudian dilakukan evaluasi pengetahuan dan evaluasi kuesioner.

Tabel 1. Pre-test Manfaat Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Saradan

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	4	57,1b%
Buruk	3	42,9 %

Berdasarkan tabel 1 dan kehadiran peserta saat acara penyuluhan, didapatkan data pre-test 7 ibu hamil, diantaranya 4 ibu hamil (57,1%) mempunyai pengetahuan buruk dan 3 (42,9%) ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

Tabel 2. Post-test Manfaat Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Saradan

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	7	100 %
Buruk	0	0 %

Berdasarkan tabel 2 dan setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif didapatkan data post-test 7 ibu hamil yang menunjukkan adanya peningkatan jawaban benar. 7 ibu hamil (100%) memahami tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Edelwina, dkk (2016) mengatakan dalam penelitiannya yang berjudul Pengetahuan Ibu Mengenai Manfaat ASI Pada Bayi bahwa adanya pengaruh pemberian ASI Eksklusif pada bayi dengan pengetahuan ibu mengenai manfaat pemberian ASI Eksklusif. Semakin baik

pengetahuan ibu mengenai ASI Eksklusif maka tingkat keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada bayi juga semakin tinggi. (Ichsan, 2010).

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi dan ibu (WHO, 2011). Manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi bayi yaitu ASI sebagai nutrisi, ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi, ASI meningkatkan jalinan kasih sayang, tumbuh kembang bayi, steril, aman dari pencemaran kuman, selalu tersedia dengan suhu yang sesuai dengan bayi, mengandung antibodi yang dapat menghambat pertumbuhan virus dan tidak ada bahaya alergi. Sedangkan manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi ibu yaitu mengurangi insiden kanker payudara, mencegah perdarahan pasca persalinan, mengurangi anemia, dapat digunakan sebagai metode KB dan mempercepat kembali ke berat badan semula



Gambar 1. Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Saradan Kecamatan Karangmalang



Gambar 2. Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Saradan Kecamatan Karangmalang

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi terdapat data post-test yang menunjukkan adanya peningkatan jawaban benar. Hasil yang diperoleh dari 7 ibu hamil (100%) memahami tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Data post-test yang didapatkan setelah diberikan penyuluhan mengenai manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi didapatkan 7 ibu hamil (100%) mengerti dan memahami tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

Ucapan Terima kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang terlibat khususnya pemerintah Desa Saradan, Bidan Desa, Kader, TPK, seluruh warga Desa saradan dan ibu hamil yang sudah berpartisipasi dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dan terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo dan Dosen Pembimbing Lapangan yang sudah menjadi fasilitator dan membimbing penulis sehingga kegiatan dan acara pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Aprilina, H. D., & Linggardini, K. (2015). Efektifitas Konseling Laktasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Trimester III. *Medisains Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, XIII*
- Damayanti, didit dkk. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Edelwina, dkk. (2016). Pengetahuan Ibu Mengenai Manfaat ASI Pada Bayi. *Jurnal unsrat*
- Faradila., Risma. (2021). *Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Pekerja Pabrik*.
- Hutagaol, A. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan pemberian asi eks klusif di rumah sakit imelda pekerja indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.
- Ichsan, dkk. (2010). Ekslusive Breastfeeding. *International Public Helath Journal*
- Lindawati, R. (2019) *Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif*.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Literatur Review : Efektifitas Penatalaksanaan Cemas dan Nyeri Persalinan dengan Teknik Hypnosis

Mudy Oktiningrum¹, Widya Mariyana², Agnes Isti Harjanti³

¹Stikes Telogorejo, mudy@stikestelogorejo.ac.id

²Stikes Telogorejo, widya_mariyana@stikestelogorejo.ac.id

³Stikes Telogorejo, agnes@stikestelogorejo.ac.id

Korespondensi Email: mudy @stikestelogorejo.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-03</p>	<p><i>During labor, there is a decrease of the fetal head into the mother's pelvic cavity that suppresses the pudendal nerve resulting in the sensation of pain felt by the mother. This condition affects the physical and psychological mother. Women's experience of labor pain is diverse and complicated but the intensity of pain can be exacerbated by fear, tension and anxiety. Techniques such as hypnosis have been suggested as a way to help overcome fear and anxiety. The purpose of this study is to look at the effectiveness of hypnosis in the management of anxiety and labor pain. Method. The method used is a literature review, the sources include a systematic search study of a computerized database (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). The journal used amounted to 8 Journals. Discussion. Hypnosis is a focused positive suggestion for the mother in labor and birth. The smoothness of the birth process is one of them influenced by the peace and comfort of the mother, relaxed circumstances will make the uterine contractions are maintained. Maternity mothers who are hypnotized then anxiety and labor pain can be managed, thereby affecting the progress of labor. Conclusion. Hypnosis can help mothers relieve anxiety and pain in labor. With maternity hypnosis can be more confident, calm and comfortable and can establish a close inner relationship with the fetus. For that Hypnosis can be used as an alternative and one useful nonpharmacological method. Hypnosis has been shown to be effective in the management of anxiety and labor pain.</i></p>
<p>Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Teknik Hypnosis</p> <p>Keywords: Hypnosis, Anxiety, Labor Pain</p>	<p>Abstrak Selama proses persalinan, terjadi penurunan kepala janin kedalam rongga panggul ibu yang menekan syaraf pudental sehingga mencentuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Kondisi ini memengaruhi fisik dan psikologis ibu. Pengalaman perempuan pada nyeri persalinan beragam dan rumit tetapi intensitas nyeri dapat diperburuk oleh rasa takut, ketegangan dan kecemasan.</p>

Teknik seperti hipnosis telah disarankan sebagai cara untuk membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan. Tujuan dari telaah jurnal ini adalah melihat keefektifan hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur, sumber meliputi studi pencarian sistem database terkomputerisasi (Pubmed, The Corhrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). Jurnal yang digunakan berjumlah 8 Jurnal. Hipnosis merupakan sugesti positif terfokus yang menguntungkan untuk ibu pada persalinan dan kelahiran. Kelancaran proses persalinan salah satunya dipengaruhi oleh ketenangan dan kenyamanan ibu, keadaan santai akan membuat kontraksi uterus tetap terjaga. Ibu bersalin yang dihipnosis maka kecemasan dan nyeri persalinan dapat dikelola, sehingga berdampak pada kemajuan persalinan, hipnosis dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Dengan hipnosis ibu bersalin dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Untuk itu Hipnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologi yang bermanfaat. Hipnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan.

Pendahuluan

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh seorang ibu. Selama proses persalinan, terjadi penurunan kepala janin kedalam rongga panggul ibu yang menekan syaraf pudendal sehingga mencetuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Selain itu nyeri persalinan juga disebabkan oleh kontraksi yang berlangsung secara reguler dengan intensitas yang semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi ini memengaruhi fisik dan psikologis ibu, (Palupi, 2012).

Pada saat persalinan ibu merasa sangat terpengaruh oleh lingkungan, penolong melakukan asuhan rutin secara berkala, banyak intervensi, petugas kesehatan yang tidak dikenal, berkurangnya rasa nyaman dan kondisi lain yang mengakibatkan munculnya pengalaman kurang baik, kondisi ini mempunyai pengaruh kepada kemajuan persalinan dan perasaan mampu serta percaya diri pada ibu.

Pengalaman perempuan menghadapi nyeri dalam persalinan beragam dan rumit tetapi intensitas nyeri dapat diperburuk oleh rasa takut, ketegangan dan kecemasan. Teknik seperti hipnosis telah diusulkan sebagai cara untuk membantu mengatasi ketakutan ini dan kecemasan. Hipnosis adalah keadaan yang berubah dari kesadaran yang melibatkan, sebagian fokus perhatian untuk mengurangi kesadaran eksternal lingkungan. Peningkatan respon individu dalam hipnosis untuk komunikasi, yang dikenal sebagai saran, dapat berguna memfasilitasi perubahan persepsi dan perilaku. Wanita dapat dipandu ke dalam hipnosis oleh seorang praktisi selama persalinan atau individu dapat belajar hipnosis mandiri selama kehamilan, untuk penggunaan selanjutnya selama persalinan. Pelatihan antenatal ini kadang-kadang dilengkapi dengan audio rekaman sugesti hipnosis, (Madden K, 2012).

Untuk melahirkan, hipnosis sering digunakan untuk memusatkan perhatian pada perasaan nyaman atau mati rasa serta meningkatkan perasaan perempuan dari relaksasi dan rasa aman. Dari penelitian Fitria Hayu Palupi Tahun 2016 tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan kala I juga terjadi pada ibu primigravida dan multigravida meskipun telah memiliki pengalaman persalinan, (Palupi FH, 2012). Selain itu, perbedaan

antara harapan wanita dan kenyataan yang ada pada saat persalinan juga akan berpengaruh pada persepsi dan dan perasaan. Hal ini mungkin akan menyebabkan perasaan seperti kecewa, perasaan bersalah dan kegagalan. Sejak wanita memahami pengalaman persalinan yang memerlukan istirahat, memungkinkan mereka untuk membuat *informed choice* dan untuk mengontrol perasaan selama persalinan, merupakan hal yang penting sehingga dapat mengurangi dampak cemas dan nyeri, (Palupi FH, 2012).

Hipnosis dapat bermanfaat sebagai metode manajemen nyeri persalinan, tetapi tercatat bahwa hanya sejumlah kecil perempuan telah belajar. Perlu adanya penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada perubahan fisiologis khususnya pada ibu bersalin di fase laten kala I persalinan, tetapi penatalaksanaan dalam hal persalinan, tetapi penatalaksanaan dalam hal perubahan psikologi pun sangat diperlukan. Berdasarkan kebutuhan tersebut, perlu dibahas tentang efektivitas hipnosis pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan, (Pebriyanti, 2013)

Metode

Studi ini merupakan sebuah tinjauan literatur (Literatur Review) yang menggali lebih banyak informasi mengenai efektifitas hypnosis pada manajemen cemas dan nyeri persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar) dengan menggunakan kata kunci (Hypnosis persalinan, Cemas And Nyeri Persalinan). Beberapa artikel ditemukan kemudian ditentukan dengan studi kepustakaan dari jurnal penelitian yang digunakan sebagai referensi berjumlah 8 Jurnal.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik jurnal berdasarkan Judul, Metode Penelitian dan Hasil Penelitian.

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Madden, Middleton p, Cyina AM Matthewson M, Jones L. Hypnosis for pain management during labour and childbith (review). Tehe Cochrane Collaboration	Quasi RCTS	Intensitas nyeri ditemukan lebih rendah untuk wanita dalam kelompok hipnosis dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam satu percobaan dari 60 wanita (perbedaan rata-rata (MD) - 0,70, 95% CI -1,03 hingga -0,37) Ada heterogenitas statistik yang signifikan dalam data untuk penggunaan pereda nyeri farmakologis dan persalinan pervaginam spontan. Hasil utama dari rasa mengatasi persalinan dilaporkan dalam dua studi sebagai menunjukkan tidak ada efek yang menguntungkan (tidak ada data yang dapat digunakan untuk ulasan ini). Untuk hasil sekunder, tidak ada perbedaan signifikan yang diidentifikasi antara wanita dalam kelompok hipnosis dan wanita dalam kelompok kontrol untuk sebagian besar hasil di mana data tersedia
Palupi, FH Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan multigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di Rumah Bersalin Ngudi Saras	Cross Sectional	Analisis data penelitian dibedakan antara nilai kecemasan kelompok responden primigravida dan multigravida dalam menjalani persalinan tanpa membedakan umur, tingkat pendidikan, status perkawinan

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Jaten Karangayar. Maternal. 2012		dan lama perkawinan. Kemudian dilakukan uji beda antara nilai kecemasan kedua kelompok sampel penelitian. Pada taraf signifikan 5 %; diperoleh t tabel = 2,024. Berdasarkan analisis statistik didapatkan 5%, to: tt = 8,3373 > 2,024. Kesimpulan ada perbedaan tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan kala I. Perbedaan tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida dalam proses persalinan terkait pengalaman persalinan, yaitu semakin banyak mengalami proses persalinan, tingkat kepercayaan diri semakin meningkat, sehingga tingkat kecemasan cenderung berkurang.
Sample A Newburn M. Self-Hypnosis for Labour and birth.NCT”Journal on preparing Parent s for birth and early parenthood	Randomized Controlled Trial	Hasil penelitian ditemukan kemiripan antara responden yang mendapatkan perawatan oleh bidan dan responden yang melakukan pelatihan. Pada kelompok intervensi responden mengalami pengalaman yang luar biasa selama proses persalinan, responden merasa lebih tenang dan rileks, mereka alami setelah sesi pelatihan pertama. Menurut penelitian yang dilakukan, self-hypnosis dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. Dari hasil wawancara responden mengalami kejadian positif pada kehamilan dan persalinannya, tetapi beberapa responden kecewa karena persalinannya terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan, berdasarkan penelitian metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu teknik yang dapat membantu ibu mempersiapkan kelahiran atau dalam proses persalinan.
Sado M, Ota E, Stickley A, Mori R Hypnosis during prgenancy, childbirth, and the postnatal period for preventingbpostnatal depression	expe-rimental single-blind randomized	Nyeri pasca operasi caesar pada kelompok hipnoterapi (Mean= 4,58; SD= 1,20) lebih rendah dibandingkan tanpa hipnoterapi (Mean= 6,48; SD= 1,01), dan bermakna secara statistik (p<0,001). Depresi postpartum pada kelompok hipnoterapi (Mean= 6.08; SD= 1.60) lebih rendah dibandingkan kelompok non-hipnoterapi (Mean= 8.48; SD= 3.78), dan bermakna secara statistik (p<0.001).
March I, Et Al Mind-Body interventions during pregnancy for preventing or terating women’s anxiety	Cohort	Penelitian ini menggunakan delapan uji coba (556 peserta), mengevaluasi hipnoterapi (satu uji coba), pencitraan (lima uji coba), pelatihan autogenik

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Barragan Loayza IM, Sola I, Juando PC Biofeedback for pain management during labour.	Cohort	(satu uji coba) dan yoga (satu uji coba). Karena sejumlah kecil studi per intervensi dan keragaman pengukuran hasil, kami tidak melakukan meta-analisis, dan telah melaporkan hasil secara individual untuk setiap studi. Hasil dengan perawatan biasa, dalam satu studi (133 wanita), citra mungkin memiliki efek positif pada kecemasan selama persalinan, mengurangi kecemasan pada tahap awal dan tengah persalinan (MD -1,46; 95% CI -2,43 hingga -0,49; satu studi, 133 perempuan) dan (MD -1,24; 95% CI -2,18 hingga -0,30). Studi lain menunjukkan bahwa pencitraan memiliki efek positif pada kecemasan dan depresi pada periode pascapersalinan langsung. Pelatihan autogenik mungkin efektif untuk mengurangi kecemasan wanita sebelum melahirkan.
Agustina R Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida terhadap proses persalinan sebelum dan sesudah dilakukan teknik hypnobirthing di Pro – V Clinic Jakarta.	pra eksperimen one-group pre-post test design menggunakan pendekatan kuantitatif.	Sebagian besar uji coba menilai efek biofeedback elektromiografi pada wanita yang baru pertama kali hamil. Uji coba tersebut dinilai memiliki risiko bias yang tinggi karena kurangnya data yang menggambarkan sumber bias yang dinilai. Tidak ada bukti yang signifikan dari perbedaan antara biofeedback dan kelompok kontrol dalam hal persalinan pervaginam yang dibantu, operasi caesar, augmentasi persalinan dan penggunaan pereda nyeri farmakologis. Hasil uji coba yang disertakan menunjukkan bahwa penggunaan biofeedback untuk mengurangi rasa sakit pada wanita saat persalinan belum terbukti. Biofeedback elektromiografi mungkin memiliki beberapa efek positif pada awal persalinan, tetapi seiring berjalannya persalinan ada kebutuhan untuk analgesia farmakologis tambahan.
Elsa Noftalina, Linda Dewanti Perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin kala i dengan	analitik observasional dengan	Hasil Sebanyak 16 ibu bersalin sebagian besar yang menggunakan hypnobirthing tidak mengalami

Penulis Dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
metode hypnobirthing dan tanpa metode hypnobirthing di klaten jawa tengah	pendekatan cross sectional comparative uji Mann Whitney	kecemasan pada fase laten (87,50 %) maupun aktif (81,25%) sementara ibu bersalin tanpa menggunakan hypnobirthing lebih banyak mengalami kecemasan (62,5 %) seperti kecemasan ringan (fase laten = 43,75% dan fase aktif = 25,00%), kecemasan sedang (fase laten = 18,75% dan fase aktif = 37,50) dan kecemasan berat (6,25%). Hasil uji Mann Whitney p = 0,003 pada kala I fase laten dan p = 0,001 pada kala I fase aktif.

Berdasarkan beberapa studi jurnal diatas dapat disimpulkan hipnosis merupakan pengalihan rasa nyeri dengan memberikan sugesti positif terfokus pada ibu yang dapat memberikan keuntungan pada kehamilan, selama persalinan dan kelahiran. Kelancaran proses persalinan salah satunya dipengaruhi oleh ketenangan dan kenyamanan ibu dimana jika ibu dalam keadaan tenang tentunya akan membuat kontraksi uterus tetap terjaga. Dengan hipnosis pada ibu bersalin penanganan cemas dan nyeri dapat dikelola sehingga berdampak pada kemajuan persalinan.

Hasil penelitian menjelaskan adanya pengaruh dari pemberian teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan serta ketakutan paling tinggi dalam tahap awal persalinan aktif terjadi pada ibu primipara

Hipnosis dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut, ketegangan dan nyeri selama persalinan dan untuk meningkatkan ambang nyeri. Hal ini tentunya akan mengurangi kebutuhan akan analgesia kimia. pasien memiliki kontrol yang lebih baik, (Madden, 2012)

Dalam kaitan manajemen nyeri persalinan, hipnosis sering dianggap bersama metode non-farmakologis lainnya sebagai berfokus pada aspek afektif dari pengalaman nyeri, seperti mengurangi kecemasan, ketakutan, ketegangan otot serta meningkatkan suasana hati dan meningkatkan rasa kontrol ibu, (Simkin 2015).

Manajemen nyeri salah satu daerah di mana penerapan hipnosis menunjukkan bukti empiris berlimpah sebagai nya keberhasilan adalah dalam pengelolaan baik nyeri kronis dan akut (Lynn et al, 2000, Montgomery, DuHammel & Redd, 2000). Kedua pengakuan oleh The National Institut Teknologi Kesehatan Panel Laporan (1996) dan meta-analisis review oleh Montgomery et al. (2000) tentang kemanjuran hipnosis manajemen nyeri mendukung pertimbangannya sebagai berkhasiat, mapan, dan empiris divalidasi pengobatan. dalam Montgomery et al. (2000) review, ditemukan bahwa hipnosis dapat meringankan berbagai jenis nyeri pada 75% dari penduduk.

Hipnosis mungkin bermanfaat untuk pengelolaan nyeri selama persalinan; Namun, jumlah perempuan yang diteliti masih sedikit. Beberapa terapi lainnya telah mengalami penelitian lebih lanjut. Dari studi Pebrayati, 2013 di wilayah III Cirebon menunjukkan median intensitas nyeri persalinan kala I fase laten pada kelompok *hypnobirthing* adalah 4,5 dan pada kelompok tanpa *hypnobirthing* adalah 6, dengan analisis Mann Whitney didapat nilai p= 0,050. Intensitas median nyeri persalinan kala I fase aktif pada kelompok *hypnobirthing* adalah 5 dan pada kelompok tanpa *hypnobirthing* adalah 9, nilai p= 0,01. Selisih perubahan intensitas nyeri menggunakan uji satu arah menunjukkan penggunaan *hypnobirthing* secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan, nilai p=0,034. Dengan demikian hipnosis berperan pada penurunan nyeri persalinan Kala I. Hipnosis juga dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Hipnosis oleh praktisi dan hipnosis mandiri dapat membuat ibu lebih menikmati

persalinannya. Hipnosis dapat diaplikasikan dalam, proses persalinan untuk mengatasi rasa nyeri saat kontraksi rahim dan persalinan. Dengan ibu lebih tenang dapat memengaruhi kemajuan persalinan,(Sado, 2012)

Hipnosis dapat bermanfaat untuk ibu dan janinnya. Ibu bersalin dengan hypnosis dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Hypnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat saat persalinan dan kelahiran janin. Hypnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan,(Landolt, 2013)

Dari telaah beberapa jurnal diatas penulis melihat bahwa pengaruh hypnosis pada ibu bersalin efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri dimana ibu akan merasa santai dan lebih nyaman dalam menghadapi atau selama proses persalinannya meskipun masih memerlukan studi lebih lanjut sehingga hasilnya lebih valid.

Kesimpulan

Hipnosis merupakan sugesti positifterfokus yang dapat dilakukan sendiri maupun dengan pendamping. Teknik hipnosis sangat bermanfaat untuk ibu dan dapat dipersiapkan sejak kehamilan serta bermanfaat untuk proses persalinan dan kelahiran.

Hipnosis juga dapat membantu ibu meringankan kecemasan dan nyeri dalam persalinan. Hipnosis oleh praktisi dan hipnosis mandiri dapat membuat ibu lebih menikmati persalinannya. Hipnosis dapatdiaplikasikan dalam proses persalinan untuk mengatasi rasa nyeri saat kontraksi rahim dan persalinan. Dengan ibu lebih tenang dapat mempengaruhi kemajuan persalinan.

Hipnosis dapat bermanfaat untuk ibu dan janinnya. Ibu bersalin dengan hipnosis dapat lebih percaya diri, tenang dan nyaman serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan janinnya. Saat persalinan , keduanya bisa saling “berjanji” untuk bersama-sama melewatinya.

Saran

Hipnosis dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat saat persalinan dan kelahiran. Hipnosis terbukti efektif pada penatalaksanaan cemas dan nyeri persalinan. Perlu dilakukan penelitian serta review lebih lanjut dari studi studi lainnya untuk hasil yang lebih valid. Terhadap kontraksi yang menyakitkan. Oleh karena itu, hipnosis dianggap bermanfaat pada kehamilan selama persalinan dan kelahiran.

Daftar Pustaka

Agustina R. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan TeknikHypnobirthing Di Pro-V Clinic Jakarta. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III Kemenkes RI

Barragán Loayza IM ea. (2011). Biofeedback for pain management during labour. *The Cochrane Collaboration*

Elsa Noftalina, Linda Dewanti. (2021). Perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I dengan metode hypnobirthing dan tanpa metode hypnobirthing di klaten jawa tengah.

March I, Et Al.. (2021). Mind-Body interventions during pregnancy for preventing or terating women’s anxiety. *The Cochrane Collaboratioin*.

Madden ea. 2011. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *The Cochrane Collaboration*

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Palupi FH. (2012). Perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida dengan multigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di rumah bersalin Ngudi Saras Jateng Karanganyar. *Maternal*.

Sado M ea.(2012). Hypnosis during pregnancy, childbirth, and the postnatal period for prevent postnatal depression.*The Cochrane Collaboration*.

Semple Amy MN. (2011). Newburn M. Self-Hypnosis for Labour and birth.NCT”*Journal on preparing Parents for birth and early parenthood*.

Pemberian ASI ada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram

Nurul Hikmah Annisa¹

Stikes Yarsi, Mataram, ayoehira@gmail.com

Email Korespondensi : ayoehira@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-03

Kata Kunci : ASI,
Seksio Sesaria, Ibu
Bersalin

Keywords: Seksio
sesaria, ASI

Abstract

Delivery by cesarean section is often an obstacle in breastfeeding, especially if the mother is given general anesthesia. This is due to the frequently contracting uterus because it is still in the process of returning to its original shape, also due to the pain that arises from surgical stitches. Nonetheless, breastfeeding as often as possible after the birth by cesarean section will minimize these problems. Therefore it takes a great will and intention from the mother to be able to give breast milk, especially if the mother is given local anesthesia. After conducting research, it turned out that there were still post-SC mothers who, with regional anesthesia, were unable to provide breast milk immediately after surgery. The purpose of this study was to determine the description of breastfeeding for women giving birth by cesarean section under regional anesthesia at Mataram City Hospital, using a descriptive design and cross sectional method. The research was conducted in February - March 2022 with a total sample of 32 people. Sampling using purposive sampling. Data analysis used with univariate. The results showed that the majority of respondents started breastfeeding on the first day (3 hours post-cesarean section) as many as 12 respondents (37.5%), and a minority of respondents gave breastfeeding on the 4th day post-cesarean section as many as 4 respondents (12.5%). whereas 6 respondents (18.8%) breastfed on the 3rd post-cesarean section and 10 (31.3%) respondents breastfed on the 2nd day post-cesarean section. From the results of this study it can be seen that delivery by cesarean section physiologically does not affect the process of breastfeeding if the mother wants it. With this research, it is hoped that midwifery services can improve the quality of services, especially early breastfeeding initiation programs and future researchers can continue this research with a larger sample size and are not limited to when the respondent is in the hospital, so that they can observe exclusive breastfeeding.

Abstrak

Persalinan dengan seksio sesaria seringkali menjadi kendala dalam pemberian ASI terutama jika ibu diberikan anastesi umum. Hal ini akibat rahim yang sering berkontraksi karena masih dalam proses kembali ke bentuk semula, juga akibat rasa nyeri yang muncul dari jahitan operasi. Meskipun demikian, menyusui sesering mungkin setelah proses kelahiran dengan seksio sesaria akan meminimalisasi masalah-masalah tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan kemauan dan niat yang besar dari para ibu untuk dapat memberikan ASI, terutama jika ibu diberikan anastesi lokal. Setelah dilakukan penelitian ternyata masih terdapat ibu pasca SC yang dengan bius regional tidak dapat memberikan ASI segera setelah operasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pemberian ASI pada ibu bersalin seksio sesaria dengan bius regional di RSUD Kota Mataram, dengan menggunakan desain deskriptif dan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 65 orang. Penelitian dilakukan pada Februari – Maret 2022 dengan jumlah sampel adalah 32 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Analisis data yang digunakan dengan univariat. Hasil penelitian diperoleh data mayoritas responden mulai memberikan ASI pada hari pertama (3 jam postseksio sesaria) sebanyak 12 responden (37,5 %), dan minoritas responden memberikan ASI pada hari ke - 4 pascaseksio sesaria sebanyak 4 responden (12,5 %), sedangkan 6 responden (18,8%) menyusui pada ke-3 pascaseksio sesaria dan 10 (31,3%) responden menyusui pada hari ke-2 pascaseksio sesaria. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa persalinan dengan seksio sesaria secara fisiologis tidak mempengaruhi proses pemberian ASI apabila ibu menginginkan. Dengan penelitian ini diharapkan kepada pelayanan kebidanan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan khususnya program inisiasi menyusui dini dan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan tidak terbatas pada saat responden berada di rumah sakit, agar dapat mengamati pemberian ASI secara eksklusif.

Pendahuluan

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam organik yang *disekresi* oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. ASI dalam istilah kesehatan adalah dimulai dari proses *laktasi*. *Laktasi* adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. *Laktasi* merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa *laktasi* mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan meneruskan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapatkan kekebalan tubuh secara alami. ASI diproduksi oleh organ tubuh wanita yang bernama payudara. Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu, hal ini berdasarkan stadium laktasi. (Kristiyansari. 2009. hlm. 9)

Selama kehamilan, mayoritas wanita menunjukkan bahwa mereka berencana untuk ” mencoba” menyusui. Akan tetapi diberbagai area angka keinginan menyusui sini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan angka memulai menyusui. Laporan di Kanada menyatakan bahwa walaupun saat pranatal sekitar 80% diantara ibu yang bermaksud menyusui hanya terdapat 30% yang menyusui selama sedikitnya 6 bulan. Hal yang sama juga ditemukan di Amerika Serikat. Studi WIC *Infant Feeding Practice* meneliti pengalaman sampel partisipan terhadap program nutrisi federal ini bagi wanita, bayi dan anak dari keluarga dengan pendapatan rendah sampai menengah. Walaupun 50% yang mulai menyusui, namun hanya 46% yang tetap menyusui setelah beberapa hari *postpartum*. Hal ini karena partisipan memiliki sejumlah masalah dalam menyusui meliputi permulaan menyusui yang terhambat setelah melahirkan, pemisahan yang lama pada bayi, dan lain-lain. (Varney, 2008)

Pengalaman lain yang berpotensi menghambat proses menyusui pada ibu *postpartum* diantaranya : pemberian analgesia dan anestesia selama persalinan dan persalinan dengan operasi *seksio sesaria*. Masalah lain yang menghambat proses menyusui pada ibu yang sering terjadi antara lain, ibu yang melahirkan dengan *seksio sesaria*. (Maryunani, 2009)

Menurut Manuaba (2008, hlm 26) Proses persalinan 95% berlangsung secara fisiologis, namun kadang kala dapat terjadi komplikasi yang memungkinkan ibu untuk menjalani persalinan *seksio sesaria*.

Operasi *sesaria* atau yang sering disebut dengan *seksio sesaria* itu adalah melahirkan janin melalui sayatan dinding *abdomen* (perut) dan dinding rahim. Menurut Bensons dan Pernalls angka kematian pada operasi *sesar* adalah 40-80 tiap 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menunjukkan resiko 25 kali lebih besar dibanding persalinan *pervaginam* untuk kasus infeksi mempunyai angka 80 kali lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan *pervaginam*. Dan 10% seluruh kematian ibu akibat anestesi pada saat persalinan. (Yusmiati & Ahmad. 2007. hlm)

Saat ini operasi *sesar* sering dianggap sebagai kemajuan tehnologi persalinan atau cara bersalin yang lebih modern, salah satunya karena pada persalinan dengan operasi sesar tidak merasakan sakit. Namun setelah sadar dari pembiusan rasa sakit akan tumbuh. Persalinan dengan cara ini seringkali menjadi kendala dalam pemberian ASI terutama jika ibu diberikan anestesi umum. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa proses melahirkan dengan sesar akan menghambat terbentuknya produksi ASI. Meskipun demikian, menyusui sesering mungkin setelah proses kelahiran dengan sesar akan meminimalisasi masalah-masalah tersebut. Bahkan beberapa ibu yang melahirkan dengan sesar memiliki produksi ASI yang berlimpah. Namun kenyataannya fenomena di masyarakat masih banyak ditemukan ibu dengan post mendapat kesulitan menyusui dan merawat bayi meskipun menggunakan anestesi regional (lokal) . (Yusmiati & Ahmad.2007)

Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan di RSUD Kota Mataram, pada Januari – Oktober 2021 kejadian *seksio sesaria* berkisar 65 orang, diantaranya belum dapat memberikan ASI begitu selesai operasi. Berdasarkan latar belakang dan survey tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pemberian ASI pada ibu bersalin seksio sesaria dengan bus regional.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui frekuensi pemberian ASI pada ibu yang bersalin seksio sesaria dengan bus regional. (Arikunto, 2007, hal, 247). .

Populasi dan Sampel penelitian

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. (Salamah Umami & Suyanto, 2009, hal 40). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postseksio sesaria di RSUD Kota Mataram Periode Januari 2021 sampai Oktober 2021 sebanyak 65 orang.

Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat. 2007.hal. 60). Pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah secara *Purposive Sampling* (sampel bertujuan) yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Hidayat. 2007). Tehnik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Arikunto. 2006. hal. 139-140). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami operasi dengan bius regional, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Kota Mataram dengan alasan rumah sakit ini memberikan pelayanan kebidanan seksio sesaria dengan bius regional dan tidak memberikan ASI segera setelah lahir. Selain daripada itu RSUD Kota Mataram merupakan salah satu lahan praktek klinik bagi peneliti sehingga lebih mudah dalam melakukan penelitian nantinya.

Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan mulai Februari 2022 sampai Maret 2022.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil penelitian gambaran pemberian ASI pada ibu bersalin post seksio sesaria di RSUD Kota Mataram tahun 2022 terdapat 32 responden dan dapat dilihat hasil penelitian berikut:

Berdasarkan tabel 5.2 mayoritas responden mulai memberikan ASI pada hari pertama (3 jam post seksio sesaria) sebanyak 12 responden (37,5 %), dan minoritas responden memberikan ASI pada hari ke - 4 post seksio sesaria sebanyak 4 responden (12,5 %), sedangkan 6 responden (18,8 %) menyusui pada ke-3 post seksio sesaria dan 10 (31,3 %) responden menyusui pada hari ke-2 post seksio sesaria

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Pemberian ASI pada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Umur		
<20 tahun	3	9,4
20-35 tahun	22	68,8
>35 tahun	7	21,9
Pendidikan		
SD	5	15,6
SMP	9	28,1
SMA	11	34,4
Perguruan tinggi	7	21,9
Paritas		
Primipara	10	31,3
Sekundipara	5	15,6
Multipara	12	37,5
Grandemultipara	5	15,6

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Informasi		
Ada	25	64,1
Tidak ada	7	17,9

Tabel 5. 2 Distribusi Pemberian ASI pada Ibu Bersalin Seksio Sesaria dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram

Menyusui	Jumlah	%
Segera setelah lahir (3 jam post SC)	12	37,5
2 hari post sc	10	31,3
3 hari post sc	6	18,8
4 hari post sc	4	12,5
Total	32	100,0

Dari tabel 5.3 tersebut diketahui bahwa responden terbanyak berusia diantara 20 – 35 tahun sebanyak 22 responden (68,8 %), dan diantara responden berusia < 20 tahun mayoritas menyusui pada hari ke - IV sebanyak 3 responden (9,4%), pada usia 20 – 35 tahun mayoritas menyusui pada hari ke – II sebanyak 10 responden (31,3 %), dan pada usia > 35 tahun mayoritas menyusui pada hari pertama post SC sebanyak 4 (12,5) responden.

Tabel 5.3 Distribusi Pemberian ASI pada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram Berdasarkan Usia

Usia	Menyusui hari I		Menyusui hari II		Menyusui hari III		Menyusui hari IV		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<20 Tahun							3	9,4	3	9,4
20-35 Tahun	8	25	10	31,3	4	12,5			22	68,8
>35 Tahun	4	12,5			2	6,3	1	3,1	7	21,9
Total	12	37,5	10	31,3	6	18,8	4	12,5	32	100,0

Dari tabel 5.4 diketahui bahwa responden terbanyak berpendidikan SMA sebanyak 11 responden (34,4 %), dan diantara responden berpendidikan SD mayoritas menyusui pada hari ke – I dan II sebanyak 2 responden (6,3 %), pada pendidikan SMP mayoritas menyusui pada hari ke – II dan IV sebanyak 3 responden (9,4 %), pada pendidikan SMA mayoritas menyusui pada hari pertama sebanyak 7 responden (21,9 %) , dan dengan pendidikan perguruan tinggi mayoritas menyusui pada hari ke – 3 post SC sebanyak 3 (9,4) responden.

Tabel 5.4 Distribusi Pemberian ASI pada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Menyusui hari I		Menyusui hari II		Menyusui hari III		Menyusui hari IV		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
SD	2	6,3	2	6,3	1	3,1	-	-	5	15,6
SMP	1	3,1	3	9,4	2	6,3	3	9,4	9	28,1
SMA	7	21,9	3	9,4	-	-	1	3,1	11	34,4
Perguruan Tinggi	2	6,3	2	6,3	3	9,4			7	21,9
Total	12	37,6	10	31,4	6	18,8	4	12,5	32	100,0

Dari tabel 5.5 tersebut diketahui bahwa responden terbanyak pada paritas multipara sebanyak 12 responden (37,5%), dan di antara responden primipara mayoritas menyusui pada hari ke – II sebanyak 4 responden (12,5 %), pada sekundipara mayoritas menyusui pada hari ke – I sebanyak 4 responden (12,5 %), pada multipara mayoritas menyusui pada hari ke –I dan II sebanyak 4 responden (12,5 %) , dan pada grandemultipara mayoritas menyusui pada hari ke – 2 post SC sebanyak 2 responden (6,3 %).

Tabel 5.5 Distribusi Pemberian ASI pada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram Berdasarkan Paritas

Paritas	Menyusui hari I		Menyusui hari II		Menyusui hari III		Menyusui hari IV		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Primipara	3	9,4	4	12,5	2	6,3	1	3,1	10	31,3
Sekundipara	4	12,5	-	-	1	3,1			5	15,6
Multipara	4	12,5	4	12,5	2	6,3	2	6,3	12	37,5
Grandemultipara	1	3,1	2	6,3	1	3,1	1	3,1	5	12,5
Total	12	37,5	10	31,3	6	18,8	4	12,5	32	100,0

Dari tabel 5.6 tersebut diketahui bahwa responden terbanyak mendapatkan informasi sebanyak 25 responden (78,1 %) , dan diantara responden yang mendapat informasi mayoritas menyusui pada hari ke – I sebanyak 11 responden (34,4 %), dan pada responden yang tidak mendapat informasi mayoritas menyusui pada hari ke – II dan IV sebanyak 3 responden (9,4 %).

Tabel 5.6 Distribusi Pemberian ASI pada Ibu Bersalin *Seksio Sesaria* dengan Bius Regional di RSUD Kota Mataram Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber informasi	Menyusui hari I		Menyusui hari II		Menyusui hari III		Menyusui hari IV		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Ada	11	34,4	7	21,9	6	18,8	1	3,1	25	78,1
Tidak ada	1	3,1	3	9,4	0	0	3	9,4	7	21,9
Total	12	37,5	10	31,3	6	18,8	4	12,5	32	100,0

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran pemberian ASI pada ibu bersalin seksio sesaria di RSUD Kota Mataram tahun 2022 dikemukakan adanya variasi pemberian ASI berdasarkan umur, pendidikan, sumber informasi dan paritas.

Pemberian ASI

Berdasarkan tabel tersebut mayoritas responden mulai memberikan ASI pada hari pertama (3 jam *post seksio sesaria*) sebanyak 12 responden (37,5 %), dan minoritas responden memberikan ASI pada hari ke - 4 post seksio sesaria sebanyak 4 responden (12,5 %), sedangkan 6 responden (18,8 %) menyusui pada ke-3 *post seksio sesaria* dan 10 (31,3 %) responden menyusui pada hari ke-4 *post seksio sesaria*.

Menurut Kristyansari (2009) Ibu yang menyusui dengan cara operasi sesar, seringkali sulit menyusui bayinya segera setelah lahir. Hal ini akibat rahim yang sering berkontraksi karena masih dalam proses kembali ke bentuk semula, juga akibat rasa nyeri yang muncul dari jahitan operasi. Oleh karena itu dibutuhkan kemauan dan niat yang besar dari para ibu untuk dapat memberikan ASI. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mayoritas ibu *post seksio sesaria* menyusui pada hari pertama setelah 3 jam *post SC*, dan masih banyak terdapat ibu yang menyusui setelah 3 hari *post*

SC, yang secara fisiologis menurut Prasetyo (2009), menyebutkan pada dua hari pertama setelah kelahiran bayi produksi ASI belum banyak, sehingga jangan biarkan bayi menghisap puting terlalu lama guna menghindarkan rasa sakit pada puting. Dan pada hari ke 3 bayi dapat menyusui selama 15-20 menit setiap kali menyusui meskipun ibu melalui operasi sesar.

Berdasarkan data tersebut peneliti berasumsi bahwa persalinan dengan seksio sesaria secara fisiologis tidak mempengaruhi proses pemberian ASI apabila ibu menginginkan.

Namun pemberian ASI pada ibu *post SC* ini terbatas pada beberapa hal diantaranya : tenggang waktu, jenis pembiusan, obat yang di konsumsi dan fasilitas *rooming – in* tempat pelayanan.

Pemberian ASI Berdasarkan Umur

Dari data pada tabel mayoritas ibu memberikan ASI pada hari kedua post SC sebanyak 10 responden (31,3 %) pada usia 20 – 35 tahun, dan minoritas memberikan ASI pada hari ke IV sebanyak 1 responden (3,1 %) pada usia > 35 tahun.

Menurut Soetjoningsih bahwa pemberian ASI di pengaruhi oleh kesiapan dan keinginan ibu untuk menyusui, dan menurut Notoatmodjo tahun 2003 bahwa usia mempengaruhi kematangan dan cara berfikir seseorang. Semakin tua umur seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Begitu pula dikemukakan oleh Prasetyo (2009) usia ibu saat mengandung dan menyusui juga turut berpengaruh terhadap produksi ASI. Pada umumnya ibu yang berumur 19-23 tahun menghasilkan ASI yang lebih banyak dibandingkan ibu yang berusia 30 – an.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh soetjoningsih dan Notoatmodjo, hal ini dapat dilihat dari data mayoritas ibu dengan usia muda < 20 tahun belum siap memberikan ASI pada hari pertama dibandingkan dengan ibu post SC dengan usia > 35 tahun. Ini menunjukkan tidak ada kesenjangan antara teori dan hasil penelitian yang dilakukan, sehingga menurut asumsi peneliti bahwa kematangan usia dapat mempengaruhi ibu dalam proses memberikan ASI.

Pemberian ASI Berdasarkan Pendidikan

Dari data pada tabel mayoritas ibu memberikan ASI pada hari pertama post SC sebanyak 7 responden (21,9 %) pada tingkat pendidikan terakhir SMA dan minoritas pada hari ke IV pada tingkat pendidikan terakhir SD.

Menurut Mc. Charty & Maine (1992) dalam FKM – UI 1999 mengemukakan bahwa wanita yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarga.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani (2006) mengungkapkan bahwa tingginya tingkat pendidikan ibu berdampak positif terhadap pemberian ASI .

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mc. Charty menunjukkan bahwa tingkat pendidikan seseorang berperan dalam pemberian ASI. Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi sikap dan prilaku serta cara pemahaman mengenai pemberian ASI, hal ini karena ibu dapat memperoleh berbagai informasi baik sewaktu masa pendidikan maupun sumber lainnya, sesuai dengan teori yang dikemukakan notoadmodjo tingkat pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki mengenai pemberian ASI.

Pemberian ASI Berdasarkan Paritas

Dari data pada tabel mayoritas ibu memberikan ASI hari pertama pada ibu sekundipara dan multipara sebanyak 4 responden (12,5 %), dan minoritas pada hari ke empat. Menurut hasil penelitian Suryani (2006) prilaku manusia dipengaruhi oleh pengalaman.

Seorang ibu yang telah pernah melahirkan akan lebih berpengalaman dalam memberikan ASI kepada bayi dibanding ibu yang pertama kali memiliki anak. Namun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa pada ibu primipara, sekundi dan multipara memberikan ASI pada hari pertama. Sedangkan ibu dengan grandemultipara menyusui pada hari ke II post SC. Hal ini mungkin disebabkan adanya anggapan sebagian masyarakat yang menganggap bahwa menyusui merupakan suatu proses yang alamiah yang tidak memerlukan suatu pengetahuan dan keterampilan khusus dalam menghadapinya. Berdasarkan penelitian ini peneliti berasumsi yang sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mode jane (2001) bahwa proses pemberian ASI pada dasarnya tidak semata- mata karena ibu telah memiliki anak banyak sehingga akan lebih mengerti dalam memberikan ASI namun keinginan dan kemauan ibu adalah hal yang paling berpengaruh dalam keberhasilan menyusui.

Pemberian ASI berdasarkan Sumber Informasi

Dari data pada tabel mayoritas responden yang mendapatkan informasi memberikan ASI pada hari pertama sebanyak 11 (34,4 %) dan minoritas menyusui pada hari ke empat sebanyak 1 responden (3,1 %).

Selain faktor interna pada faktor seperti gizi, masalah laktasi, pemberian ASI juga dipengaruhi oleh faktor eksterna seperti sumber informasi. Menurut Green (1980) dikutip dari Notoadmodjo (1993), bahwa dengan adanya informasi diharapkan akan terjadi peningkatan pengetahuan sikap dan perilaku dalam individu kelompok sasaran yang berdasarkan kesadaran dan kemauan individu yang diharapkan. Hal ini yang menjadi tolak ukur peneliti bahwa faktor pendukung dalam pemberian ASI adalah sumber informasi karena dengan adanya informasi diharapkan perilaku dan pemahaman ibu akan menjadi lebih baik dan terarah dalam proses memberikan ASI.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Kota Mataram Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa : Mayoritas reponden menyusui pada hari pertama sebanyak 13 (40,60 %), berdasarkan umur mayoritas responden menyusui pada hari ke dua sebanyak 10 responden (31,3 %), berdasarkan pendidikan mayoritas responden menyusui pada hari pertama sebanyak 7 responden (21,9 %), berdasarkan paritas mayoritas responden menyusui pada hari pertama sebanyak 4 responden (12,5 %) dan berdasarkan sumber informasi mayoritas responden menyusui pada hari pertama sebanyak 11 responden (34,4 %).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih ini kami berikan kepada ketua stikes yarsi mataram yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian hingga penelitian ini bisa selsesai dengan tepat waktu, kami juga mengucapkan terimakasih kepada ketua pusat penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah memfasilitasi kami dalam menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.

Daftar Pustaka

Hidayat, Alimun. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kasdu. (2003). *Operasi Caesar Masalah dan solusinya*. Jakarta : Puspa swara

Kristiyansari weni. (2009). *ASI, Menyusui dan SADARI*. Yogyakarta : Nuha medika

Maryunani. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas*. Jakarta: TIM.

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

- Manuaba, dkk. (2008). *Obstetri – Ginekologi untuk profesi Bidan*. Jakarta : EGC
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : salemba medika
- Moody Jane, dkk. (2001). *Menyusui Cara Mudah Praktis dan Nyaman*. Jakarta : Arcan
- Notoadmodjo, Soekidji. (1993). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nugroho, B.A. (2005). *Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS edisi I*. Yogyakarta : Adi
- POGI. (2008). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : JNPKR
- Prasetyono Dwi sunar. (2005). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta : Diva Press
- Riyanto agus. (2009). *Pengolahan dan Analisa data Kesehatan*. Yogyakarta. : Yoha moha medika
- Santoso Yudi. (2009). *Panduan Lengkap Kebidanan*. Yogyakarta : PALLMALL
- Soetjningsih. (1997). *ASI Petunjuk untuk tenaga kesehatan*. Jakarta : EGC
- Sulistyawati. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta : ANDI
- Suyanto & Salamah Ummi. (2009). *Riset Kebidanan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia. <http://www.askep-askep.cz,cc/2010/03/menyusui-pasca-persalinan-cesarea-html>
- Varney. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: ECG.
- Yusmiati dan Ahmad. (2007). *Oprasi Caesar Pengantar Dari A Sampai Z*. Jakarta: EDSA Mahkota.

Implementasi Asuhan Pranikah, Hamil, Nifas, Balita pada Praktik Komunitas di Desa Jenar Kecamatan Jenar Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah

*Heni Mardalena¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Yosi Febri Kurnia D.P.R³, Uli Amri
Ma'rifah⁴*

¹Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, henimardalena99@gmail.com

²Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

³Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yosikdpr@gmail.com

⁴Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, uliamrimafah@gmail.com

Korespondensi Email : yosikdpr@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-03

Kata Kunci : Komunitas,
Terapi Komplementer,
Pelayanan Kebidanan.

Keywords: Community,
Complementary
Therapy, midwifery
services.

Abstract

Community is a collection of people who have at least one characteristic in common such as geography, occupation, ethnicity, interests and others. Alternative complementary medicine is non-conventional treatment aimed at improving public health status including promotive, curative, preventive and rehabilitative efforts. Public health can be improved by providing information about health through counseling activities. Providing information during pregnancy, childbirth, postpartum can increase the mother's knowledge so that it influences her behavior in the care of pregnancy, childbirth and postpartum. Implementation is by counseling about complementary therapies in midwifery services, namely prenatal yoga, breast care, oxytocin massage. This activity involved health workers from the Jenar Village Midwife and the community, especially pregnant women and postpartum women. This community was carried out in Jenar Village, Jenar District, Sragen Regency. implementation time in November 2022. Participants in this Community activity were catin women with a total of 1 person, pregnant women with a total of 16 people, toddlers with a total of 98 people and postpartum mothers with a total of 1 person. The activity is carried out in stages (1) providing an explanation of the purpose of the activity; (2) provide education about complementary therapies and their benefits for maternal health (3) train pregnant women and postpartum mothers to do prenatal yoga, and breast care, oxytocin massage (4) provide explanations of knowledge about pregnancy planning to prospective brides (5) provide explanations and education about stimulation of growth and development in toddlers. The activity showed that there was an increase in the knowledge of the bride and groom regarding pregnancy

planning, mothers of toddlers regarding stimulation of child growth and development, pregnant women and postpartum mothers about complementary therapy, after counseling and education for prospective brides and toddlers, then prenatal yoga, breast care and oxytocin massage for pregnant women and postpartum women who feel that there are benefits for physical and psychological health. After carrying out this community activity, there was an increase in public knowledge, especially prospective brides, mothers under five, pregnant women, postpartum mothers about counseling on pregnancy planning, stimulation of growth and development in children, classes for pregnant women, prenatal yoga, counseling for postpartum mothers, breast care, oxytocin massage, and after counseling the bride and groom, mothers of toddlers, pregnant women, postpartum mothers want to take part in this community activity.

Abstrak

Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lain. Pengobatan komplementer alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, kuratif, preventif dan rehabilitatif. Kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan dengan pemberian informasi pada tentang kesehatan melalui kegiatan penyuluhan. Pemberian informasi selama kehamilan, persalinan, nifas dapat meningkatkan pengetahuan ibu sehingga mempengaruhi perilakunya dalam perawatan kehamilan, persalinan dan nifas. Pelaksanaan adalah dengan penyuluhan tentang terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan yaitu prenatal yoga, perawatan payudara (breast care), pijat oksitosin. Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan Bidan Desa Jenar dan masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu nifas. Komunitas ini dilakukan di Desa Jenar Kecamatan Jenar Kabupaten Sragen. waktu pelaksanaan pada bulan November tahun 2022. Peserta kegiatan Komunitas ini adalah catin wanita dengan jumlah 1 orang, ibu hamil dengan jumlah 16 orang, balita dengan jumlah 98 orang dan ibu nifas dengan jumlah 1 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; (2) memberikan edukasi tentang terapi komplementer dan manfaatnya bagi Kesehatan ibu (3) melatih ibu hamil dan ibu nifas melakukan prenatal yoga, dan perawatan payudara, pijat oksitosin (4) memberi penjelasan pengetahuan tentang perencanaan kehamilan pada calon pengantin wanita (5) memberi penjelasan dan edukasi tentang stimulasi tumbuh kembang pada balita. Kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan calon pengantin wanita mengenai perencanaan kehamilan, ibu balita mengenai tentang stimulasi tumbuh kembang

anak, ibu hamil dan ibu nifas tentang terapi komplementer, setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi untuk calon pengantin wanita dan balita, kemudian prenatal yoga, perawatan payudara dan pijat oksitosin ibu hamil dan ibu nifas merasakan ada manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Setelah dilakukan kegiatan komunitas ini terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya calon pengantin wanita, ibu balita, ibu hamil, ibu nifas tentang penyuluhan perencanaan kehamilan, stimulasi tumbuh kembang pada anak, kelas Ibu Hamil prenatal yoga, penyuluhan ibu nifas perawatan payudara, pijat oksitosin, dan setelah dilakukan penyuluhan calon pengantin wanita, ibu balita, ibu hamil, ibu nifas mau mengikuti kegiatan komunitas ini.

Pendahuluan

Komunitas adalah suatu kumpulan orang-orang dalam jumlah yang banyak dan membentuk kelompok-kelompok sosial yang bekerja sama untuk mencapai kepentingan atau tujuan bersama, menempati suatu wilayah tertentu dalam waktu yang cukup lama dan karenanya menghasilkan suatu kebudayaan (adat istiadat, norma dan nilai) yang di jadikan dasar bersama, sehingga membentuk suatu system sosial yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, reproduksi sendiri maupun penciptaan sendiri. Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lain Riyadi, (2014).

Praktek kerja lapangan ini merupakan aplikasi dari teori kami yang kami dapatkan dikampus dalam bidang kebidanan komunitas, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan. Strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan komunitas adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya membangkitkan peran serta masyarakat, kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2014).

Terapi komplementer menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat terutama bagi wanita hamil, bersalin, nifas. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti bidan, hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak pada kepuasan klien, sehingga dapat menjadi peluang bagi bidan untuk berperan memberikan terapi komplementer. Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun membantu memberikan terapi langsung. Perlu dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian (evidence-based practice) agar dapat dimanfaatkan untuk mengurangi intervensi medis dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer (Altika, 2021).

Terapi komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer alternatif. Pengobatan Tradisional dilaksanakan secara mandiri maupun berintegrasi dengan pelayanan komplementer. Integrasi pelayanan kesehatan tradisional yang dimaksud adalah salah satu upaya memadukan serta menghasilkan keselarasan antara upaya pelayanan kesehatan tradisional kedalam upaya program-program kesehatan, terutama pada program

yang akan mendongkrak indikator penurunan AKB dan AKI. (Vita Maryah Ardiyani, 2021).

Jenis-jenis terapi Komplementer Intervensi tubuh dan pikiran (mind and body interventions) meliputi (1) hipnoterapi, mediasi, penyembuhan spiritual, doa dan yoga (2) Sistem pelayanan pengobatan alternatif meliputi akupuntur, akupresur, naturopati, Homeopati, aromaterapi, ayurveda (3) Cara penyembuhan manual meliputi chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urat (4) Pengobatan farmakologi dan biologi meliputi jamu, herbal, gurah (Widaryanti, 2019)

Asuhan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Salah satu alasan asuhan kebidanan komplementer saat ini banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan. Terapi komplementer telah terbukti dapat mendukung proses kehamilan dan persalinan sehingga berjalan dengan nyaman dan menyenangkan. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil antara lain yoga, aromaterapi, massase (Purba, 2021).

Pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer di Indonesia tidak hanya dilakukan oleh sektor swasta/mandiri, namun juga pemerintah (Puskesmas dan Rumah Sakit). Akan tetapi, pelaksanaan pada sektor pemerintah terhambat prosedur tetap yang masih harus mengacu pada pelayanan kebidanan konvensional, sehingga pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer lebih banyak dijumpai pada sektor swasta (Kostania, 2015).

Selama Praktik pengkajian ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan pergerakan peran serta masyarakat serta mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga keluarga mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan.

Metode

Komunitas ini dilakukan di Desa Jenar Kecamatan Jenar Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah. waktu pelaksanaan pada bulan November tahun 2022. Peserta kegiatan Komunitas ini adalah ibu hamil, ibu nifas, balita, dan catin (calon pengantin) wanita yang ada di Desa Jenar dengan dilakukan pendataan di Desa Jenar untuk data didapatkan, 1 catin, 16 ibu hamil, 1 ibu nifas, 93 balita. Untuk catin Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, (2) memberikan penyuluhan tentang perencanaan kehamilan sehat dan pengetahuan bagi calon pengantin wanita. Hasil evaluasi bahwa catin wanita merasakan bertambahnya pengetahuan dan manfaat dari perencanaan kehamilan dan jika ada penyuluhan selanjutnya mereka bersedia mengikutinya untuk menambah pengetahuan. Untuk ibu hamil dan ibu nifas Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; (2) memberikan edukasi tentang terapi komplementer dan manfaatnya bagi Kesehatan ibu (3) melatih ibu hamil dan ibu nifas melakukan prenatal yoga, perawatan payudara (breast care), dan pijat oksitosin. Hasil evaluasi bahwa ibu hamil dan ibu nifas merasakan ada manfaat prenatal yoga, teknik relaksasi, perawatan payudara (breast care) dan pijat oksitosin bagi fisik dan psikis. Setelah mengikuti kegiatan komunitas ini, ibu hamil dan ibu nifas akan melaksanakan kegiatan tersebut dirumah masing-masing dan jika ada kelas ibu maka mereka bersedia untuk mengikutinya secara rutin. Untuk balita kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, (2) memberikan edukasi dan penyuluhan tentang tumbuh kembang dan nutrisi bagi kesehatan balita.(3) memberikan contoh menu makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga tumbuh kembang balita baik. Hasil evaluasi bahwa ibu balita merasakan ada manfaat dari menu makanan untuk balita, setelah mengikuti kegiatan komunitas ini ibu akan menerapkan dirumah masing-masing dan jika ada posyandu makan mereka bersedia untuk mengikuti secara rutin.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan komunitas diikuti oleh catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, balita yang merupakan masyarakat Desa Jenar berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan komunitas adalah sebagai berikut :

Asuhan Pranikah

Untuk catin wanita peserta dilakukan melalui wa group, Kegiatan komunitas ini meliputi persiapan saat pertemuan sebelum dan pada saat hari H yang jadwalnya akan memberikan edukasi (Penyuluhan), materi disampaikan oleh tim komunitas tentang Perencanaan Kehamilan. Persiapan pertama dimulai dengan menentukan jadwal pelaksanaan, persiapan tempat (wa group), persiapan pre-test, persiapan materi penyuluhan dan ditutup dengan sesi tanya jawab, sesi evaluasi pada calon pengantin wanita, dan terakhir persiapan pengisian post-test. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, calon pengantin wanita sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, calon pengantin wanita mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, video penjelasan materi powerpoint, leaflet. Sebelum dilakukan penyuluhan calon pengantin wanita dimininta untuk mengisi pre-test terlebih dahulu, kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri dan tim komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhan yang telah diberikan dengan memebandingkan hasil pri-test dan post-test peserta.

Tabel 1. Berikut karakteristik pengetahuan calon pengantin sebelum dilakukan penyuluhan tentang perencanaan kehamilan:

Kategori	Jumlah	Presentase
Benar 8	1	80 %
Total	1	80%

Berdasarkan tabel 1. diketahui pengetahuan catin sebelum diberikan penyuluhan tentang perencanaan kehamilan yaitu 80%.

Tabel 2. Berikut karakteristik catin setelah dilakukan penyuluhan perencanaan kehamilan:

Kategori	Jumlah	Presentase
Benar 10	1	100 %
Total	1	100%

Asuhan Balita

Untuk balita peserta dilakukan melalui wa group, penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penjelasan pada peserta ibu balita tujuan komunitas dengan tema tentang stimulasi tumbuh kembang anak, dilanjutkan dengan materi tentang tumbuh kembang anak dan dilanjutkan dengan pengisian post-test.

Berikut hasil dari pengetahuan ibu baduta maupun ibu balita sebelum dilakukan penyuluhan tentang stimulasi tumbuh kembang anak:

Tabel 3.

Kategori	Jumlah	Presentase
Nilai 0	5	40%
Nilai 40	1	7 %
Nilai 60	4	30%
Nilai 80	3	23 %
Total	13	100 %

Berdasarkan diatas dapat diketahui pengetahuan ibu balita maupun ibu baduta tentang stimulasi tumbuh kembang balita sebelum diberi penyuluhan yaitu 5 oarng (40%) tidak mengisi kuesioner, 1 orang dengan nilai 40 (7%), 4 orang dengan nilai 60 (30%), dan 3 orang dengan nilai 80 (23%) dari total jumlah keseluruhan yaitu 13 baduta.

Tabel 4. Berikut hasil dari pengetahuan ibu baduta maupun ibu balita sesudah dilakukan penyuluhan tentang stimulasi tumbuh kembang anak:

Kategori	Jumlah	Presentase
Nilai 0	5	40%
Nilai 80	3	20 %
Nilai 100	5	40%
Total	13	100 %

Berdasarkan diatas dapat diketahui pengetahuan ibu balita maupun ibu baduta tentang stimulasi tumbuh kembang balita sesudah diberi penyuluhan yaitu 5 oarng (40%) tidak mengisi kuesioner, 3 orang dengan nilai 80 (20%), 5 orang dengan nilai 100 (40%) total jumlah keseluruhan yaitu 13 baduta.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu balita sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri ibu balita mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, leafleat. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu balita dimininta untuk mengisi pre-test terlebih dahulu, kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan setelah di berikan materi dan dalam penyuluhan yag telah diberikan dengan memebandingkan hasil pri-test dan post-test peserta.

Asuhan Terapi Komplementer Ibu Hamil

Untuk ibu hamil peserta kelas ibu hamil berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut : Penyuluhan terapi komplementer Penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test kemudian dilanjut pemberian penjelasan pada ibu hamil tujuan dari penyuluhsn, dengan tema terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan, dilanjutkan dengan materi terapi komplementer dalam kebidanan yaitu prenatal yoga, terakhir pemberian post-tes.

Berikut karaktristik pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan tentang resiko kehamilan, pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dan tanda-tanda bahaya pada ibu hamil:

Tabel 5. Setelah dilakukan penyuluhan tentang resiko kehamilan

Kategori	Jumlah	Presentase
Benar 7	1	7 %
Benar 8	4	28 %
Benar 9	8	58%
Benar 10	1	7 %
Total	14	100 %

Berdasarkan soal yang terlampir rata-rata jawaban dari 14 peserta dengan nilai 100 (7%), nilai 90 (58%), nilai 80 (28%), dan nilai 70 (7%).

Kegiatan komunitas ini meliputi persiapan saat pertemuan sebelum dan pada saat hari H yang jadwalnya akan memberikan edukasi (Penyuluhan), materi disampaikan oleh tim komunitas tentang prenatal yoga. Persiapan pertama dimulai dengan menentukan jadwal pertemuan, persiapan tempat, persiapan materi penyuluhan dan ditutup dengan sesi tanya jawab dan sesi evaluasi pada ibu hamil. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu hamil sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu hamil mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, laptop, leaflet dan infocus. Kegiatan diawali pengisian pre-test kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi, dan terakhir pengisian post-test. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri dan tim komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhan yang telah diberikan dengan memebandingkan hasil pri-test dan post-test peserta..



Gambar 1. Terapi komplementer ibu hamil

Asuhan Terapi Komplementer Ibu Nifas

Untuk ibu nifas peserta dilakukan dirumah ibu nifas berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: Penyuluhan terapi komplementer penyuluhan diawali dengan pemberian penjelasan pada ibu nifas tujuan dari penyuluhan, dengan tema terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan dilanjutkan dengan materi terapi komplementer dalam kebidanan yaitu perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin, kemudian melakukan demonstrasi perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin ke ibu nifas, kemudian mengevaluasi ibu nifas dapat melakukan perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan tim komunitas, ibu nifas sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu nifas mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa leaflet. Kegiatan Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga memberikan demonstrasi perawatan

payudara dan memberikan asuhan pijat oksitosin secara langsung pada ibu nifas. Untuk Sesi evaluasi dilakukan dengan memberikan kesempatan ibu nifas untuk mengulangi gerakan yang telah di demonstrasikan dan ibu nifas dapat mengulangi dengan baik .



Gambar 2. Terapi komplementer ibu nifas

Simpulan dan Saran

Kegiatan komunitas yang dilaksanakan diikuti oleh catin wanita, Ibu Hamil, ibu nifas, dan Balita, melalui kegiatan ini catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, dan balita merasakan dampak yang baik bagi kesehatan catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, dan kesehatan balita dengan demikian dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Pelayanan komplementer ini perlu mendapat dukungan dari berbagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dalam asuhan komplementer.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan dan penyelesaian stase komunitas ini dan terutama kepada pembimbing Ibu Moneca Diah Listianingsih,S.SiT.,M.Kes yang sudah dengan sabar membimbing dari awal sampai selesai stase komunitas ini dan juga terima kasih saya ucapkan seluruh masyarakat Desa Jenar dan pihak Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. (2020). Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. *Seminar Nasional UNRIYO*.
- Hayati, Fatihatul. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 120-125.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif.
- Vita Maryah Ardiyani, N. D. (2021). Penyuluhan Terapi Komplementer Rimpang Dan Rempah Indonesia Sebagai Penguat Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Di Masyarakat Tlogomas Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1-9.
- Widaryanti, R. (2019). Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris . *Yogyakarta : Deepublish*.

Pijat Perineum untuk Mengurangi Resiko Terjadinya Robekan pada Jalan Lahir Ibu Hamil Tm III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Nur Halimahi¹, Widayati², Gita Tilana³

¹Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nurhalimaa2222@gmail.com

²Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati@unw.ac.id

³Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ggitatilana17@gmail.com

Korespondensi Email : ggitatilana17@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-11</p>	<p><i>Perineal massage is a perineal massage technique performed during pregnancy or 2 weeks before delivery which is useful for softening connective tissue, improving blood circulation and increasing perineal elasticity. Increasing the elasticity of the perineum will prevent the occurrence of perineal tears and episiotomies. Perineal massage is treatment, massage, sorting and patting which are carried out systematically on the perineum. The goal is to properly prepare the perineal tissue for the stretching process during labor and will reduce perineal tears and speed up the healing process. Perineal massage is a coping mechanism for the mother so that the mother is comfortable. This condition causes the perineum to become elastic. In terms of psychology, perineum massage creates feelings of pleasure and comfort so that it can reduce anxiety and fear of childbirth and can reduce pain. This Community Service activity aims to provide benefits to village cadres and midwives. All cadres can obtain information to reduce the risk of tearing of the birth canal in Trimester III pregnant women so that it can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation determines the target for TM III pregnant women and conducts a pre-test on perineal massage to reduce the risk of tears in the birth canal, provides information to reduce the risk of tears in the birth canal in second and third trimester pregnant women, demonstrates perineal massage, distribution of leaflets and posttest. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given questionnaires, namely pregnant women before being given the questionnaire who have good knowledge as many as 4 people (40%), enough knowledge as many as 6 people (60%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 8 people (80%), enough knowledge as many as 2 people (20%). and post test from the results given a</i></p>
<p>Kata Kunci : Pijat Perineum, Robekan, Ibu Hamil.</p> <p>Keywords: Reduce The Tears In The Birth Canal, Perineal Massage, Pregnancy</p>	

questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.

Abstrak

Pijat perinium adalah tehnik memijat perinium yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perinium. Peningkatan elastisitas perinium akan mencegah kejadian robekan perinium maupun episiotomi. Pijat perinium merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perinium. Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perinium dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perinium dan mempercepat proses penyembuhan. Pijat perinium merupakan salah satu mekanisme koping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perinium menjadi elastis. Ditinjau dari psikologi pijat perinium menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir pada ibu hamil Trimester III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM III dan melakukan pre test tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir, Memberikan informasi untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil trimester II dan III, mendemonstrasikan pijat perineum, pembagian leaflet dan posttest dengan jumlah peserta 10 orang. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (20%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil.

Pendahuluan

Pijat perinium adalah tehnik memijat perinium yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perinium. Peningkatan

elastisitas perinium akan mencegah kejadian robekan perinium maupun episiotomi.(Elly, 2019)

Pijat perinium merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perinium. Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perinium dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perinium dan mempercepat proses penyembuhan.(Meldafia, 2016)

Pijat perinium merupakan salah satu mekanisme coping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perinium menjadi elastis. Di tinjau dari psikologi pijat perinium menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri. (Prasetyorini, 2010).

Persoalan yang dialami adalah ibu hamil TM II dan III di Wilayah Desa Pasekan yaitu kurangnya pengetahuan pijat perinium untuk mengurangi resiko robekan jalan lahir. Ketika proses persalinan berlangsung cara mengatasinya. Permasalahan tersebut dikarenakan adanya beberapa ibu hamil yang masih belum mengetahui tentang pendidikan kesehatan untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir penanggulangannya. Pengabdian Masyarakat akan melakukan kegiatan pijat perinium pada Ibu hamil TM II dan III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir.

Permasalahan Mitra

Kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat perinium pada ibu hamil trimester II dan III

Metode Pelaksanaan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan pijat perineum, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir pada ibu hamil TM II dan TM III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir ibu hamil TM II dan TM III.

Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil trimester III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatangannya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi pijat perineum pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat perineum, tujuan dilakukan pijat perineum serta manfaat pijat perineum. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat perineum yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil

yang hadir mengancungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat perineum, tujuan dilakukannya pijat perineum serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat perineum yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Berdasarkan pre test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu adalah 60% ibu berpengetahuan cukup dan 40% ibu berpengetahuan Baik. Setelah pemberian kuesioner kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pijat perineum. Penyampaian materi berupa penayangan dengan menggunakan LCD yang berisi informasi mengenai pijat perineum, yaitu definisi, tujuan, manfaat, persyaratan, teknik pelaksanaan, kontra indikasi. Setelah penyampaian materi, kegiatan berlanjut dengan demonstrasi pijat perineum. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan video dan demonstrasi menggunakan phantom. Selama demo, peserta diupayakan melakukan pijatan pada pantom sesuai dengan yang di informasikan oleh instruktur

Setelah penyampaian materi tentang pijat perineum kemudian melakukan post test dan hasil yang di peroleh adalah tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang, sebanyak 8 orang (80%) memiliki pengetahuan baik dan 2 orang (20%) dengan pengetahuan cukup, kemudian pemberian leaflet kepada para peserta. Setelah di berikan informasi dan edukasi tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang. Pengetahuan tentang pijat perineum yang di teliti mencakup tentang pengertian, manfaat, waktu, dan cara dan cara melakukan pijat perineum. Pada pelaksanaan pengabdian ini pengetahuan ibu hamil yang meningkat dapat disebabkan oleh adanya paparan informasi dan edukasi terkait dengan pijat perineum

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan pijat perineum secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioneryaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang(60%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak orang (20%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat perineum (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	40 %
2	Cukup	6	60%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang pijat perineum (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	80%
2	Cukup	2	20%
	Jumlah	10	100%

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo



Gambar 1.1 Tahap sebelum pree test



Gambar 1.2 Tahap pelaksanaan



Gambar 1.3 tahap setelah post test

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait dengan pijat perineum, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Pijat perinium adalah salah satu cara untuk meningkatkan Kesehatan, aliran darah, dan relaksasi otot-otot dasar panggul, juga meningkatkan elastisitas sehingga dapat mengurangi resiko robekan jalan lahir. Selain itu pijat perium yang dilakukan sebelum persalinan dapat memberikan kenyamanan kepada ibu Ketika menghadapi pemeriksaan dalam vagina saat persalinan, sebaiknya pijat perinium ini mulai dilakukan pada 4 sampai 6 minggu sebelum waktunya melahirkan atau pada minggu ke 34 terutama dikakukan pada ibu hamil primigravida. Selain dilaukan oleh tenaga Kesehatan (bidan), pijat perineum juga bisa dilakukan dengan tenaga sendiri maupun suami.

Saran

Dalam mengurangi resiko robekan jalan lahir pada ibu bersalin, bidan perlu memberikan edukasi lebih pada ibu hamil tentang pijat perineum. Bidan perlu memberikan Pendidikan praktek pijat perineum melauai kegiatan kelas ibu hamil maupun saat konseling pemeriksaan kehamilan. Bidan perlu memberikan dukungan kepada ibu dan suami agar bisa saling berkerja sama untuk melakukan pijat perineum.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Aprilia Yesie, (2010). *Hipnotetri. Rileks Nyaman Dan Aman saat hamil Dan Melahirkan*. Jakarta. *Gagasan Media*
- Hera Mutmainah,Dkk.(2019).*pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin*.
- Mongan. (2010). *Hypnobrithing*. PT Bhuana Ilmu populer. Jakarta
- Elly. (2015). *Pengaruh pijat perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*

Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Sikap Seksual Remaja Putri di Desa Kalibening, Sukoharjo, Wonosobo

Nurohmah¹, Rini Susanti²

¹Universitas Ngudi Waluyo, 085877160588n@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email : rinisusanti@unw.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-15</p>	<p><i>Adolescents with reproductive health knowledge problems are currently very complex, this is shown in the IDHS results that only 35% of female adolescents and 31% of male adolescents know that pregnancy can occur with only one sexual intercourse. The most prominent problem in adolescent reproductive health in Indonesia is the inadequate knowledge of adolescents about reproductive health. Lack of information about reproductive health can have an impact on adolescent sexual attitudes (Indonesian Ministry of Health, 2015). Based on a preliminary study conducted by researchers in Kalibening Village, it was found that in 2020 there were 7 grooms aged less than 25 years and 6 prospective brides aged less than 21 years, while in 2021 grooms There were 9 people who were less than 25 years old and 12 brides who were less than 21 years old, even though according to BkkbN the healthy reproductive age for men was more than 24 years and for women more than 20 years. This is because reproductive age affects reproductive health, especially for women. Apart from that, it was recorded that in 2020 there were 3 prospective brides whose PP test results were positive. To determine the relationship between the level of reproductive health knowledge and the sexual attitudes of young women in Kalibening Village. This study was designed using a cross sectional approach. Cross sectional research is a study to study the dynamics of the correlation between risk factors and effects by means of an observation approach or data collection at one time. The population in this case is all young women in Kalibening Village, Sukoharjo, Wonosobo totaling 313 people. Sampling in this study was 15% of the existing population because the total population exceeded 100 respondents, namely 313 young women. Means $313 \times 15\% = 46$, so the sample used in this study was 46 respondents. The results of the frequency distribution of the level of reproductive health knowledge of female adolescents in Kalibening Village were good, namely 23 respondents (50%) and 23 respondents (50%) sufficient. The results of the distribution of the frequency of sexual attitudes of young women in Kalibening</i></p>
<p>Kata Kunci : Kesehatan Reproduksi, Sikap Seksual Remaja.</p>	
<p>Keywords: Knowledge, Reproductive Health, Sexual Attitudes, Adolescents</p>	

Village were positive or not supportive of deviant sexual attitudes, namely 45 respondents (9.7.8%). Based on the results of the analysis using rank spearman, the results of statistical tests to analyze the relationship between the level of knowledge of reproductive health and sexual attitudes of female adolescents were $p \text{ value} = 0.149 > \alpha = 0.05$ so it can be concluded that there is no relationship between the level of knowledge of reproductive health and sexual attitude of young women in Kalibening Village. There is no relationship between the level of reproductive health knowledge and the sexual attitudes of young women in Kalibening Village

Abstrak

Remaja dengan masalah pengetahuan kesehatan reproduksi pada saat ini sangat kompleks, hal ini di tunjukan pada hasil SDKI bahwa hanya 35% remaja perempuan dan 31% remaja laki-laki mengetahui kehamilan dapat terjadi dengan hanya sekali berhubungan seksual. Permasalahan yang paling menonjol pada kesehatan reproduksi remaja di Indonesia adalah belum memadainya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi dapat berdampak pada sikap seksual remaja (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Desa Kalibening didapatkan pada tahun 2020 calon pengantin laki-laki yang berusia kurang dari 25 tahun sebanyak 7 orang dan calon pengantin perempuan yang berusia kurang dari 21 tahun sebanyak 6 orang, sedangkan pada tahun 2021 calon pengantin laki-laki yang berusia kurang dari 25 tahun sebanyak 9 orang dan calon pengantin perempuan yang berusia kurang dari 21 tahun sebanyak 12 orang, padahal usia reproduksi sehat menurut BkkbN untuk laki-laki adalah lebih dari 24 tahun dan untuk perempuan lebih dari 20 tahun. Hal ini dikarenakan usia reproduksi berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi khususnya bagi perempuan selain itu tercatat pada tahun 2020 terdapat 3 calon pengantin perempuan yang hasil PP test-nya positive. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening. Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian cross sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi dalam hal ini ialah seluruh remaja putri yang di Desa Kalibening, Sukoharjo, Wonosobo sejumlah 313 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 15% dari populasi yang ada karena jumlah populasi melebihi 100 responden yaitu 313 remaja putri . Berarti $313 \times 15\% = 46$, jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 responden. Hasil distribusi frekuensi tingkat pengetahuan

kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Kalibening baik yaitu sebanyak 23 responden (50%) dan cukup sebanyak 23 responden (50%). Hasil distribusi frekuensi sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening positif atau tidak mendukung terhadap sikap seksual yang menyimpang yaitu sebanyak 45 responden (9,7,8%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan rank spearman didapatkan hasil uji statistik untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri adalah $p\text{ value} = 0,149 > \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri Di Desa Kalibening. Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening.

Pendahuluan

Hasil Survei Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2012 menyebutkan sikap remaja berupa seks pranikah pada remaja dilaporkan sebanyak 4,5% pada laki-laki dan 0,7% pada perempuan usia 15-19 tahun, selanjutnya kasus seks pranikah usia 20-24 tahun sebanyak 14,6% pada laki-laki dan 1,8% pada perempuan. Menurut Kanekar dan Sharma (2010) sikap remaja terkait seks sangat dipengaruhi oleh religiusitas dan norma sosial. Pengaruh agama sendiri sangat terkait erat dengan religiusitas, sedangkan pengaruh norma sosial terkait dengan kultur.

Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada Kesehatan Reproduksi Remaja yang dilakukan oleh BKKBN dan BPS proporsi terbesar remaja berpacaran pertama kali pada usia 15-17 tahun. Selain itu sikap remaja sudah terjadi pergeseran, dapat dilihat dari prosentase seks pranikah remaja usia 15-19 tahun yang meningkat tiap tahunnya, alasan remaja melakukan seks pranikah adalah karena ingin tahu/penasaran (57,5% pria), terjadi begitu saja (38% perempuan), dan dipaksa oleh pasangan (12,6% perempuan) (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Hasil Survei menunjukkan 5,26% pelajar SMP s/d SMA di Indonesia pernah melakukan hubungan seksual. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan 1,97% remaja usia 15-19 tahun dan 0,02% remaja usia kurang dari 15 tahun sudah pernah hamil (Puslitbang, 2015). Data pengadilan Jawa Tengah tahun 2019 mengalami peningkatan dispensasi kawin dari tahun-tahun sebelumnya sebesar 286,2%, hal tersebut dilatarbelakangi karena remaja sudah melakukan seks pranikah. Di Jawa Tengah ada sekitar 1,9% remaja laki-laki dan remaja perempuan sebanyak 0,4% yang sudah melakukan hubungan seksual sebelum menikah (BKKBN Jawa Tengah, 2012).

Akibat yang ditimbulkan oleh sikap remaja yang menyimpang antara lain kehamilan tak dikehendaki, yang berakibat kepada aborsi yang tidak aman dan komplikasinya; kehamilan dan persalinan usia muda yang menambah risiko mordibitas dan mortalitas ibu; masalah IMS, termasuk infeksi HIV/AIDS. Masalah kesehatan reproduksi remaja selain berdampak secara fisik, dapat juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosi, keadaan ekonomi serta kesejahteraan sosial dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat dan bangsa pada akhirnya (Rahayu et al., 2017).

Menurut WHO ada 333 juta kasus baru mengenai infeksi menular seksual/IMS setiap tahunnya, dengan prevalensi tertinggi berada pada usia antara 20-24 tahun, diikuti kelompok usia 15-19 tahun. Usia remaja rentan terhadap kasus HIV/AIDS, dimana 30% total kasus baru HIV didapatkan pada kelompok remaja usia 15-24 tahun (WHO, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azma Ulia (2019) menunjukkan adanya korelasi antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kejadian seks bebas. Desi Aianti (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki korelasi dengan sikap seksualitas. Ibrahim (2019) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dengan sikap pra nikah remaja. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening, Kecamatan Sukoharjo, Wonosobo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran secara nyata, jelas dan mengembangkan teori yang ada serta menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri.

Metode

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode analitik observasional. Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam hal ini ialah seluruh remaja putri yang di Desa Kalibening, Sukoharjo, Wonosobo sejumlah 313 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 15% dari populasi yang ada karena jumlah populasi melebihi 100 responden yaitu 313 remaja putri. Berarti $313 \times 15\% = 46$, jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 responden.

Analisa data univariat menggunakan deskriptif presentase yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu yang disajikan (Arikunto, 2021). Analisa bivariat menggunakan uji *rank spearman* dengan CI = 95%, $\alpha = 0,05$ dimana jika nilai $p < 0,05$ maka secara statistik disebut bermakna (ada hubungan), jika nilai $p > 0,05$ maka hasil perhitungan disebut tidak bermakna (tidak ada hubungan).

Hasil dan Pembahasan

Hasil distribusi frekuensi tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Kalibening baik yaitu sebanyak 23 responden (50%) dan cukup sebanyak 23 responden (50%). Hasil distribusi frekuensi sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening positif atau tidak mendukung terhadap sikap seksual yang menyimpang yaitu sebanyak 45 responden (97,8%).

Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening

Tabel 1 Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Seksual Remaja Putri Di Desa Kalibening

Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi	Sikap Seksual		Total
	Positif	Negatif	
Baik	23	0	23
Cukup	22	1	23
Total	45	1	46

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 23 remaja yang tingkat pengetahuannya baik memiliki sikap seksual positif, 23 remaja yang tingkat pengetahuannya cukup memiliki 22 remaja yang sikap seksualnya cenderung positif dan 1 remaja yang memiliki sikap seksual negatif.

Tabel 2 Hasil Uji Statistik

Hipotesis	P - value
analisa hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja	0,149

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan hasil statistik hubungan tingkat pengetahuan statistik reproduksi dengan sikap seksual remaja di Desa Kalibening secara statistik dengan nilai $p = 0,149$ ($p > 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *rank spearman* didapatkan hasil uji statistik untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri adalah $p \text{ value} = 0,149 > \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri Di Desa Kalibening.

Berdasarkan data yang dikutip dari jurnal *Impact of a school-based sexual abuse prevention education program on the knowledge and attitude of high school girl* oleh Ogunfowokan, dkk (2012), saat ini telah banyak kasus pelecehan di beberapa negara, dan diperkirakan lebih dari 50% korbannya adalah gadis-gadis muda berusia remaja. Menurut Syamsulhuda sikap dan efikasi diri merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap perilaku seksual remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tanpa memiliki sikap dan efikasi yang baik dapat terjerumus kedalam perilaku seksual yang kurang baik. Hal ini dapat disebabkan karena pendidikan terhadap kesehatan reproduksi yang disampaikan tanpa disertai dengan penanaman sikap dan nilai-nilai, sehingga tidak akan berpengaruh banyak terhadap perilaku remaja.

Berdasarkan hasil analisis diatas peneliti menyimpulkan bahwa remaja, mereka yang berpengetahuan luas mungkin memiliki sikap negative terhadap seksualitas, begitu pula dengan remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup bisa saja memiliki sikap positif terhadap seksualitas. Menurut peneliti remaja yang memiliki sikap positif akan berpengaruh kearah yang lebih baik, berbeda halnya dengan seseorang yang memiliki sikap negatif akan menentukan sikap remaja yang tidak baik dikarenakan gaya hidup pendidikan serta lingkungan tempat tinggal individu dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri Handayani (2021) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi siswa dengan sikap seksual remaja didapatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.053 > \text{nilai } \alpha = 0.05$. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja sejalan dengan penelitian Anggri & Yuliani (2020) dengan hasil $p\text{-value} 0,879 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan. Diperkuat dengan penelitian Alif Fuadi dkk (2021) pada mahasiswa yang menunjukkan hasil $p\text{-value} 0,850 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian dan uji statistik tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Sebagian besar frekuensi tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Kalibening baik yaitu sebanyak 23 responden (50%) dan cukup yaitu sebanyak 23 responden (50%). Sebagian besar frekuensi sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening positif yaitu sebanyak 45 responden (97,8%). Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap seksual remaja putri di Desa Kalibening dengan nilai $p \text{ value} 0,149 (>0,05)$. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi dan masukan terutama kepada remaja agar bisa memilih-milih informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan yang berkualitas tentang kesehatan reproduksi sehingga dapat bersikap lebih baik dan semoga kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dapat dijadikan sebagai program prioritas dan

dilaksanakan secara rutin sehingga remaja lebih mengetahui dan dapat memahami tentang pentingnya kesehatan reproduksi agar dapat memberikan sikap seksual positif sehingga tercipta reproduksi yang sehat bagi remaja

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih yang tak terhingga pada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini, para remaja putri Desa Kalibening yang sudah bersedia membantu dan menjadi responden serta tim peneliti yang sudah menyelesaikan kegiatan penelitian hingga akhir.

Daftar Pustaka

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021a). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021b). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dinkes Kabupaten Wonosobo. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Wonosobo Tahun 2019*. Wonosobo: Dinkes Kabupaten Wonosobo.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemntrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemntrian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Machfoedz, I. (2017). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puslitbang. (2015). *Perilaku Beresiko Kesehatan pada Pelajar*.

Literatur Review Hubungan Usia dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi

Oksi Trijayanti¹, Luvi Dian Afriyani², Heni Rusmayani³, Uswatun Khasanah⁴, Andy Ulmi⁵,
Nelly Angriani⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, oksitrijayanti16@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, henirusmayani14@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uswtunk08@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, andyulmiaprilani26@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nellianggriyaniiii538@gmail.com

Korespondensi Email : henirusmayani14@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-15

Kata Kunci : Kontrasepsi,
KB, Metode Kontrasepsi,
MKJP

Keywords: MKJP, Family
Planning Program

Abstract

Indonesia is one of the countries with the most population in the world. Population growth in Indonesia reaches 1.49% per year. So that in 2010, the population in Indonesia reached 235.5 million people. The impact of this population explosion is the emergence of various social problems. For this reason, the government has actively implemented programs to suppress the population using contraception or the Family Planning program. Family Planning Program Reports on contraceptive use in couples of childbearing age alone showed that the use of MKJP was still low, ranging from 3-4%, where the use of injectable contraceptives was the highest at 32% and followed by the use of contraceptive pills as much as 14%. Using a literature review study containing a description of the theory, findings and other research materials obtained from reference materials to be used as the basis for research activities. The description in this literature review is directed to develop a clear framework of thinking about solving the problems that have been described previously in the formulation of the problem. the results of the study prove that there is a relationship between family planning experience and the choice of contraceptive method

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk paling banyak di dunia. Pertumbuhan penduduk di Indonesia mencapai 1,49% pertahun. Sehingga pada tahun 2010, jumlah penduduk di Indonesia mencapai 235,5 juta jiwa. Dampak dari adanya ledakan jumlah penduduk ini adalah munculnya berbagai masalah social, untuk itu, pemerintah secara aktif telah melakukan program penekanan penduduk menggunakan kontrasepsi atau program Keluarga Berencana. Program Keluarga Berencana Laporan penggunaan kontrasepsi pada Pasangan Usia Subur saja didapatkan data penggunaan MKJP masih rendah yaitu berkisar antara 3-4%,

dimana penggunaan kontrasepsi suntik adalah yang paling tinggi yaitu sebesar 32% dan diikuti penggunaan kontrasepsi Pil sebanyak 14%. Menggunakan studi literatur review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Uraian dalam literature review ini diarahkan untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas tentang pemecahan masalah yang sudah diuraikan dalam sebelumnya pada perumusan masalah. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan usia dengan pemilihan alat kontrasepsi.

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk paling banyak di dunia. Pertumbuhan penduduk di Indonesia mencapai 1,49% pertahun. Sehingga pada tahun 2010, jumlah penduduk di Indonesia mencapai 235,5 juta jiwa. Dampak dari adanya ledakan jumlah penduduk ini adalah munculnya berbagai masalah sosial. Untuk itu, pemerintah secara aktif telah melakukan program penekanan penduduk menggunakan kontrasepsi atau program Keluarga Berencana

Program Keluarga Berencana di Indonesia sudah dimulai sejak tahun 1968. Pada periode ini, pemerintah lebih banyak berinisiatif dan partisipasi masyarakat sangat rendah, sehingga masih terdapat unsur pemaksaan dalam menggunakan alat kontrasepsi. Untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program Keluarga Berencana, pemerintah menggalakkan sosialisasi kontrasepsi. Salah satu bentuk sosialisasi kontrasepsi adalah dengan adanya program Safari KB. Program ini dimulai pada tahun 1980an. Dengan terlaksananya program ini, pemaksaan telah dikurangi dan masyarakat dapat bebas memilih metode kontrasepsi yang ingin dipakai walaupun masih tetap dipikirkan jenis kontrasepsinya (periode Lingkaran Biru). Pada tahun 1988, pemerintah sepenuhnya menyerahkan kepada masyarakat untuk pemilihan alat kontrasepsi dan masyarakat sudah mulai membayar sendiri alat kontrasepsinya. Dengan adanya keleluasaan masyarakat untuk memilih metode kontrasepsi yang ingin digunakan, hal ini dapat memungkinkan masyarakat untuk memilih menjarangkan dan menunda kehamilan atau berhenti untuk mempunyai anak. Hal ini tentu mempengaruhi pemilihan alat kontrasepsi yang dipakai.

Metode kontrasepsi dibagi menjadi dua menurut jangka waktu pemakaiannya, yaitu metode kontrasepsi jangka pendek dan jangka panjang. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang merupakan kontrasepsi yang dapat dipakai dalam jangka waktu lama lebih dari dua tahun. Kontrasepsi yang tergolong MKJP antara lain Implan, IUD, MOW, MOP.²¹ Laporan penggunaan kontrasepsi pada Pasangan Usia Subur saja didapatkan data penggunaan MKJP masih rendah yaitu berkisar antara 3-4%, dimana penggunaan kontrasepsi suntik adalah yang paling tinggi yaitu sebesar 32% dan diikuti penggunaan kontrasepsi Pil sebanyak 14%.

Metode

Literature review berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Uraian dalam literature review ini diarahkan untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas tentang pemecahan masalah yang sudah diuraikan dalam sebelumnya pada perumusan masalah. Literature review berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (dapat berupa artikel, buku, slide, informasi dari internet, dan lain-lain) tentang topik yang dibahas, dan biasanya ditempatkan pada bab awal. Hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain dapat juga dimasukkan sebagai pembandingan dari hasil penelitian yang akan dicobakan disini. Semua pernyataan dan/atau hasil penelitian yang bukan berasal dari penulis harus disebutkan sumbernya, dan tatacara mengacu sumber pustaka mengikuti kaidah yang ditetapkan. Suatu literature

review yang baik haruslah bersifat relevan, mutakhir (tiga tahun terakhir), dan memadai. (Hasibuan, Zainal A. 2007)

Setrategi yang digunakan dalam mencari jurnal menggunakan *google scholar* kata kunci yang digunakan dalam pencarian ” *KB DAN PELAYANAN KONTRASEPSI*” dari hasil pencarian dengan kata kunci tersebut ditemukan 16 jurnal yang relevan dari tahun 2022 sampai 8 tahun terskhir. Setelah 16 jurnal tersebut dianalisis kembali apakah isi dari jurnal tersebut sesuai dengan topik pembahasan maka ditemukan 5 jurnal yang lebih spesifik dan relevan. Artikel full text bahasa Indonesia dan bahasa Inggris,

Pada taha analisa menggunakan metode *simplified approach* merupakan analisa data dengan cara melakukan kompilasi dari setiap artikel yang didapat dan menyederhanakan setiap temuan (Aveyard, 2014) dan dapat melihat hubungan antara penelitian yang satu dengan yang lain.

Hasil dan Pembahasan

Berbagai tema sebagai pemilihan ” *KB DAN PELAYANAN KONTRASEPSI*” di temukan dari analis jurnal Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Jenis Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur adalah Umur ibu.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi akspektor kb dalam pemilihan kontrasepsi suntik 3 bulan atau 1 bulan .	Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan rancangan penelitian cross sectional dan menggunakan teknik sampel total sampling pada akseptor KB di Bidan Praktek Swasta. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, pengetahuan, dukungan suami, efek samping, riwayat haid, biaya, riwayat kesehatan, dan usia bayi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemilihan kontrasepsi suntik tiga bulan atau satu bulan.	Hasil penelitian diketahui bahwa faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan jenis KB suntik yaitu, umur (p=0.031) (OR=12,6), pengetahuan (p=0.026) (OR=17,3), dukungan suami (p=0.016) (OR=24,5), pengalaman buruk (p=0.022) (OR=13), riwayat haid (p=0.031) (OR=12,6), biaya (p=0.011) (OR=21,6), riwayat kesehatan (p=0.037) (OR=10,5), usia bayi (p=0.022) (OR=13). Faktor yang tidak berpengaruh terhadap pemilihan jenis KB suntik yaitu pendidikan (p=0.731) dan efek samping (p=0.214). Faktor yang paling dominan mempengaruhi pemilihan jenis KB suntik yaitu dukungan suami dengan (p=0,008) OR (0.005), biaya dengan (p=0,016)
2			

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			OR (0.012) dan usia bayi dengan (p=0,026) OR (0.024). Untuk kesesuaian pemilihan jenis KB suntik 38 responden sesuai, dan 14 responden tidak sesuai..
	Faktor Umur Dan Paritas Akseptor Kb Terhadap Pemilihan Kontrasepsi Suntik	Jenis penelitian deskriptif, dilakukan pengambilan data pada bulan Maret 2017. Populasinya seluruh seluruh Akseptor KB di Desa Kendal Pecabean Sidoarjo periode Januari-Juni tahun 2017 dengan besar sampel sebanyak 191 orang. Sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah “Probability Sampling” dengan teknik “Systematic Random Sampling”. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini melalui data sekunder register pendataan keluarga untuk mengetahui gambaran umur dan paritas akseptor KB di Desa Kendal Pecabean Sidoarjo periode Januari-Juni tahun 2017. Dalam penelitian ini sebagai variabel adalah pemilihan kontrasepsi suntik dan karakteristik (umur dan paritas).	Hasil tabulasi silang mayoritas akseptor yang memilih kontrasepsi suntik yaitu berumur 20- 35 tahun sebanyak orang 64 orang (65,31%) dan primipara sebanyak 72 orang (58,54%).
	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Kontrasepsi Pasangan Usia Subur Di Puskesmas Damau Kabupaten Talaud	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik ¹⁷ dengan desain personal interview, besar sampel 303 Pasangan Usia Subur yang ditentukan secara Proporsional Random Sampling ¹⁵ dari 8 desa wilayah kerja Puskesmas Damau, instrument yang digunakan adalah Check-List, hasil penelitian di analisa menggunakan Uji ‘Chi-Square X ² .	Hasil menunjukkan sebagian besar responden memilih non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang. Faktor sosial ekonomi, pendidikan, partisipasi suami/isteri, umur memiliki hubungan dengan pemilihan kontrasepsi, dan faktor paritas tidak memiliki hubungan dengan pemilihan kontrasepsi.
3	Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan KB Suntik	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey analitik dengan design cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1s/d 31 Desember 2019 di Klinik Pratama Afiah. Populasi seluruh ibu pengguna alat kontrasepsi yang berkunjung di Klinik pratama afiyah	Hasil penelitian Pengetahuan .006, Pendidikan .006, Umur .012, Media Informasi .005, Ketersediaan Alat Kontrasepsi .000, Petugas Kesehatan .000,

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		dan sampel sebanyak 57 orang.	Dukungan Suami.000. Beberapa faktor yang mempengaruhi: pengetahuan, umur, pendidikan, Dukunagn Suami, ketersediaan alat kontrasepsi, petugas kesehatan, Media Informasi.
4	Usia dan Pengalaman KB Berhubungan Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi	Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif analitik dengan metode cross sectional. Populasi penelitian adalah semua pengguna KB baru yang terdaftar dalam buku Register KB Puskesmas Lawang pada periode April—Juni 2016.Sampel diambil dengan menggunakan teknik Cluster Sampling berjumlah 222 Ibu	Hasil penelitian didapatkan karakteristik ibu yang menggunakan kontrasepsi yaitu paling banyak berusia 20-35 tahun (62,2%), memiliki 2-3 anak (69,8%), pendidikan SD-SMP (54,5%) dan pengalaman KB sebagai akseptor baru (56,7%). Berdasarkan uji analisis dengan menggunakan Chi Square, terdapat hubungan antara usia dan pengalaman KB dengan pemilihan metode kontrasepsitetapi tidak ada hubungan paritas dan pendidikan.Diharapkan institusi pelayanan kesehatan dapat mengembangkan strategi komunikasi pelayanan kontrasepsi.
5			

Berdasarkan studi *literature review* yang dilakukan dari 5 jurnal tersebut didapatkan ada hubungan antara Usia dengan pemilihan alat kontrasepsi berperan sebagai faktor intrinsik. Umur berhubungan dengan struktur organ, fungsi faaliah, komposisi biokimiawi termasuk sistem hormonal seorang wanita. Perbedaan fungsi faaliah, komposisi biokimiawi, dan sistem hormonal pada suatu periode umur menyebabkan perbedaan pada kontrasepsi yang dibutuhkan. Usia merupakan suatu indeks perkembangan seseorang. Usia individu terhitung mulai saat dilahirkan , semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Nurhayati dan Mariyam,2013).

Umur seseorang mempengaruhi jenis kontrasepsi yang dipilih, usia diatas 20 tahun merupakan masa menjarangkan kehamilan atau mencegah kehamilan sehingga pilihan mereka lebih memilih cenderung memakai kontrasepsi (Maula, Aminatul,2014)

Usia merupakan salah satu faktor Akseptor dalam menentukan keputusan menggunakan jenis kontrasepsi. Usia memiliki pengaruh terhadap penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang

oleh wanita, semakin muda usia wanita usia subur maka semakin rendah kemungkinan penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang dibandingkan yang berusia tua, berdasarkan penelitian ditemukan bahwa pengguna kontrasepsi jangka pendek sebagian besar adalah berusia 20-30 tahun dan yang menggunakan kontrasepsi jangka panjang sebagian berusia di atas 30 tahun (Dewi et al., 2014).

Kesimpulan

Setelah dilakukan Studi *literature review* di jurnal Deni Wirhana Surono dan Nurhidayah (2016), Anita lontaan dkk (2014), Lina darmayaniti bainuan (2016), Wiwik sartika dkk (2020), Lilik indahwati dkk (2017), Mendapatkan hasil dari 5 jurnal yang sudah di *review* dan telah didapatkan bahwa ada hubungan antara umur dengan pemilihan alat kontrasepsi pada wanita usia subur.

Saran

Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode yang lebih baik lagi, menggunakan jurnal yang banyak bisa dan menggunakan jurnal internasional, akan lebih baik menggunakan jurnal sinta.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing, dan seluruh pihak yang turut mendukung studi *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Akmal. (2015). Determinan Perilaku Penggunaan Kontrasepsi dan Pengaruhnya Terhadap Fertilitas di Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Keluarga Berencana*, 30(1), 49-58
- Arifuddin M. Faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi hormonal pasutri di wilayah kerja Puskesmas Lampa Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang 2013. *Jurnal Hasanuddin University*. 2013:5-7
- Aveyard, H. (2014). *Doing literature review in health and social care: A practical guide* (ed.3). New York: McGraw-Hill Company
- Bernadus, J.D., Madianung, A., & Masi, G. 2013. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) bagi Akseptor KB di Puskesmas Jailolo. *Jurnal e-NERS (eNS)*, Volume 1, Nomor 1, Maret 2013, hlm. 1- 10
- Dewi, Putri H.C., & Notobroto, Hari B. (2014). Rendahnya Keikutsertaan Pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Pasangan Usia Subur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 3, No.1 Juli 2014 : 66-7.
- Hartanto. (2004). *keluarga berencana dan kontrasepsi*, Jakarta : pustaka sinar
- Maula,Aminatul. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Kontrasepsi Pada Akseptor KB Wanita Di Tuwel. <https://ejournal.poltektegal.ac.id> . Diakses pada tanggal 16 Mei 2018.

Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri pada Persalinan

Anggraini Khoirum Ningdiah¹, Kartika Sari², Ayu Fitria Ningsih³, Lussy Iskandriani⁴, Clara Lawra⁵

¹Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, anggrainkn35@gmail.com

²Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, fitrianingsiha284@gmail.com

⁴Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, lussyiskandry18@gmail.com

⁵Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, clara.demak@gmail.com

Korespondensi Email: anggrainkn35@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-15

Kata Kunci : Nyeri,
Persalinan, Teknik

Keywords: *Labor Pain,
Techniques to Reduce
Labor Pain*

Abstract

The period of labor is a natural phenomenon which for most women is subjectively felt as a process of pain that causes anxiety and fear simultaneously. Labor pain is a subjective experience caused by ischemia of the uterine muscles, pulling and traction on the uterine ligaments, traction on the ovaries, fallopian tubes and distension of the lower uterine, pelvic floor muscles and perineum. The Indonesian Hospital Association Data Center explained that 15% of mothers in Indonesia experienced childbirth complications and 21% stated that the labor they experienced was a painful delivery because they felt extreme pain, while 63% did not receive information about the preparations that must be made to reduce pain in labor. Various efforts to reduce pain in labor, both pharmacologically and non-pharmacologically. The non-pharmacological methods used are distraction with birth balls, effluent massage, aromatherapy, warm compresses and breath relaxation. The purpose of this literature review research is to find out techniques to reduce pain in labor. The research method used is literature review. Article searches were carried out on Google Scholar and PubMed with the keywords techniques to reduce labor pain. The selected articles are articles in Indonesian and English which were published from 2016 to 2021 in eight journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that there was an effect of applying the birth ball technique, efflurage massage, aromatherapy, warm compresses and breathing relaxation on reducing the level of pain in the first stage of labor in active mothers.

Abstrak

Masa persalinan merupakan fenomena alamiah yang bagi kebanyakan perempuan secara subjektif dirasakan sebagai proses nyeri yang menimbulkan kecemasan dan takut secara bersamaan. Nyeri persalinan merupakan sebuah pengalaman subjektif disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan

traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. Berbagai upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi ataupun dengan nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi yang diterapkan adalah distraksi dengan birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas. Tujuan penelitian literature review ini adalah untuk mengetahui teknik mengurangi nyeri pada persalinan. Metode penelitian yang digunakan yaitu literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada google scholar dan pubmed dengan kata kunci teknik mengurangi nyeri persalinan. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak 2016 sampai dengan 2021 sebanyak delapan jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penerapan teknik birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif.

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan (Inka Puty Larasati & Arief, 2012). Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan rahim 4-10 cm pada proses persalinan (Reeder, Martin, & Griffin, 2012). Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Danuadmaja, 2004 dalam Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016). Selain persalinan lama akibat kecemasan, stress serta perasaan khawatir juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin karena vasokonstriksi dapat mempengaruhi aliran darah ibu kejanin menurun sehingga memicu terjadinya gawat janin (Bobak, Jensen, & Perry, 2012).

Persalinan lama yang dialami oleh klien pada proses persalinan dapat menyebabkan ibu bersalin dengan tindakan Sectio Caesare (Sihombing, Saptarini, & Putri, 2017). Menurut data World Health Organization (WHO) standar rata-rata Sectio Caesare di suatu Negara di dunia adalah 10 sampai dengan 15 % sedangkan di tahun 2015 seitar 22,5 % proses persalinan didunia dilakukan dengan tindakan Sectio Caesare terutama di negara berkembang (Gibbons L. et.all, 2010 dalam Sihombing et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian ibu bersalin dengan Sectio Caesare di Indonesia adalah 17,0 % dan telah melewati standar rata-rata jumlah Sectio Caesare yang ditetapkan WHO. Penyebab dilakukan Sectio Caesare yaitu atas indikasi, persalinan lama

tidak kuat mengejan, gelisah atau kesakitan yang hebat dan tanpa komplikasi (indikasi non medis) (Risksedas, 2018). Penatalaksanaan untuk mencegah komplikasi akibat nyeri kontraksi menjelang persalinan salah satunya dengan cara memberikan asuhan berupa manajemen rasa nyeri yang benar pada ibu bersalin agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri kontraksi persalinan (Mitayani 2009, dalam Sari Lubis, 2018).

Berbagai upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Beberapa tipe penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dengan metode nonfarmakologi yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas yang dapat mengurangi nyeri farmakologis.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik ingin membuktikan penelitian tentang pengaruh teknik pengurangan rasa nyeri terhadap ibu bersalin kala I.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci teknik mengurangi nyeri persalinan. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2021 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

Hasil dan Pembahasan

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I	2021	Cynthia Eifel Alfarezita Sunarto	Penelitian ini merupakan tinjauan literatur (literature review) meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi antara lain research gate, pubmed, dan google scholar.	Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa pemberian akupresure pada titik SP6 (4 jari diatas mata kaki) dan titik Li4 (tulang metakarpal kedua yaitu antara ibu jari dan jari telunjuk) selama 30 menit dapat mengurangi nyeri persalinan kala I. Rata-rata setelah diberikan terapi akupresur skala nyeri berat dapat berkurang menjadi skala nyeri sedang dan dari skala nyeri sedang dapat berkurang menjadi skala nyeri ringan.
2	Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik <i>Birthing Ball</i>	2019	Ayu Irawati, Susianti, dan Iranita Haryono	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Experimental dengan rancangan Pretest-Posttest Control Group Design.	Berdasarkan tabel tingkat nyeri ibu bersalin pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum penggunaan birthing ball sebagian responden mengalami nyeri yang sangat mengganggu aktifitas yaitu sebanyak 7 orang (35%), dan sesudah penggunaan birthing ball tingkat nyeri yang dirasakan mengalami

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
					perubahan sehingga ibu bersalin tidak lagi merasa nyeri yang sangat mengganggu, dimana responden hanya merasakan nyeri yang mengganggu bukan nyeri yang sangat mengganggu.
3	Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan <i>Effleurage Massage</i>	2019	Intan Gumilang Pratiwi	Penelitian ini merupakan Studi literature ini dengan metode mengumpulkan data dari studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, BMC, Cochrain review, Google cendekia) berbentuk jurnal penelitian dan artikel review.	Dari hasil literatur tersebut didapatkan bahwa sebagian besar efflurage massage efektif dalam menurunkan nyeri dalam kala I persalinan. Berbagai teori dikemukakan untuk mendukung teori tersebut salah satunya adalah Gate Control Theory dapat dipakai untuk pengukuran efektifitas cara ini. Ilustrasi Gate Control Theory bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri keotak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakn dalam otak. Effleurage atau pijatan pada abdomen yang teratur dengan latihan pernapasan selama kontraksi digunakan untuk mengalihkan wanita dari nyeri selama kontraksi. Begitu pula adanya massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol dasenden. Massage dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot.
4	Analisis	2016	Ria Andreinie	Penelitian ini	Berdasarkan pengkajian

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan			merupakan penelitian studi literatur dengan bersumber pada teori-teori, hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik (e-book maupun e-journal).	terhadap hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan pemberian kompres hangat dalam mengurangi nyeri persalinan, dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas pemberian kompres hangat dalam mengurangi nyeri persalinan, diantaranya adalah media yang digunakan, yaitu dengan menggunakan handuk sebagai media pengompresan; suhu air, dimana suhu yang paling efektif untuk menurunkan nyeri dan aman adalah pada suhu kehangatan 38-40oC. Dan terakhir adalah lamanya pengompresan, waktu pengompresan yang efektif adalah 20 meerinit. Efektivitas metode kompres hangat setara dengan metode lainnya terhadap penurunan nyeri persalinan.
5	Aroma Terapi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	2020	Fatimah Meti dan Sundari Sri Wahyuni	Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur yang memaparkan tentang penggunaan aromaterapi dalam persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi (PubMed, NCBI, EBSCO, Elcivier, Google Cendikia, dll), meliputi jurnal penelitian sebanyak 14 artikel	Hasil studi mengungkapkan bahwa aromaterapi Lavender, Mawar, Melati, Citrus Aurantium dan Boswellia Carterii telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai metode seperti inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki. Penggunaan aromaterapi yang mudah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan.
6	Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri	2020	Juistira Safitri, Sunarsih, Dewi Yuliasari	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif (metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme) yang digunakan pada populasi atau sample	Berdasarkan penelitian diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6.7 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 8. serta

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Persalinan			<p>tertentu. Rancangan yang digunakan yaitu rancangan quasi eksperimen dan pendekatan one group pretest –posttest yaitu dimana peneliti melakukan observasi pertama (pre-test) lalu kemudian peneliti memberi perlakuan dan melihat perubahan-perubahan yang terjadi setelahnya (post-test). Penelitian telah dilakukan sejak tanggal 16 Februari–30 Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dalam proses persalinan kala I di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bandar Lampung tahun 2019 rata –rata 39 orang. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dan didapat 30 ibu bersalin yang memenuhi kriteria yaitu; ibu bersalin yang kooperatif selama penelitian, tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri, ibu bersalintanpa komplikasi persalinan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi napas dalam sedangkan variabel dependen yaitu nyeri persalinan. Data skala nyeri dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri Visual Analog Scale(VAS). Analisa univariat dan bivariat dilakukan dengan menggunakan aplikasi</p>	<p>standar deviasi 0.8. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 4.3 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 6 serta standar deviasi 0.9. Diketahui bahwa beda mean intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adah 2,400. Hasil uji statistik didapatkan $t\text{-test} > t_{hitung} 12,673 > p\text{-value} < 0.001$ yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri</p>

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
				komputer, analisa univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi sedangkan analisa bivariat bertujuan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t-test.	
7	The Childbirth Experience: Obstetric And Psychological Predictors In Italian Primiparous Women	2016	Valentina Fenaroli, Sara Molgora Selena Dodar, Alessandro Svelota, Livia Gesi, Guilia Molidoro, Emanuela Saita and Antonio Ragusa	Penelitian ini menggunakan metode dengan 111 wanita Italia primipara menyelesaikan satu set kuesioner pada usia kehamilan 38-40 minggu (Waktu 1) dan 1-5 hari setelah melahirkan (Waktu 2). Informasi sosiodemografi dan kebidanan dikumpulkan. Data tentang persalinan diperoleh dari catatan kelahiran bangsal ibu. Wanita menyelesaikan Kuesioner Ekspektasi/Pengalaman Persalinan Wijma sebelum dan sesudah melahirkan.	Hasil penelitian yaitu pengalaman subyektif kelahiran secara signifikan diprediksi oleh durasi fase ekspulsi ($\beta = 0,26$; $p < 0,05$), penggunaan analgesia epidural ($\beta = 0,21$; $p < 0,05$) dan oleh ketakutan akan kelahiran ($\beta = .21$; $p < .05$). Pengaruh cara persalinan dan durasi fase dilatasi pada pengalaman persalinan wanita tidak ditemukan.
8	<i>Efficacy Of Companion Integrated Childbirth Preparation For Childbirth Fear, Self-Efficacy, And Maternal Support In Primigravid Women In Malawi</i>	2020	Berlington MJ Munkhondya, Tiwonge Ethel Munkhondya, Ellen Shirwand Hong Hong Wang	Sebuah studi eksperimen semu dilakukan dengan menggunakan desain kelompok kontrol non-ekuivalen untuk merekrut sampel 70 wanita primigravida di rumah tunggu bersalin di kelompok intervensi dan kontrol, dengan 35 di setiap kelompok. Ibu primigravida dan pendamping persalinannya pada kelompok intervensi mendapatkan dua sesi persiapan persalinan terpadu pendamping, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan rutin.	Pada pretest, skor rata-rata serupa pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada post-test, berada dalam kelompok intervensi secara signifikan menurunkan rasa takut melahirkan ($\beta = -.866$, $t(68) = -14.27$, $p < .001$) dan secara signifikan meningkatkan efikasi diri persalinan ($\beta = .903$, $t(68) = 17,30$, $p < .001$). Selain itu, berada di kelompok intervensi secara signifikan meningkatkan dukungan pendamping kelahiran ($\beta = -0.781$, $t(68) = 10.32$, $p < .001$). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik mengenai hasil kehamilan yang

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
				Kuesioner yang menggabungkan kuesioner sikap persalinan, inventaris efikasi diri persalinan, kuesioner dukungan pendamping kelahiran, dan daftar periksa hasil kehamilan yang dipilih digunakan untuk mengumpulkan data. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Koefisien beta disesuaikan pada interval kepercayaan 95% dengan signifikansi statistik ditetapkan pada aNilai-P < 0,05 menggunakan Statistical Package for the Social Sciences versi 25	diamati antara kelompok studi (Uji Mann-Whiney U, hal > 0,05).

Dari hasil 8 jurnal *literature review* yang telah ditelaah dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik dalam pengurangan rasa nyeri dengan menggunakan teknik efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif.

Berdasarkan analisis Bivariat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala I fase aktif. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan kwan et al, yaitu penggunaan birthing ball pada inpartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Dengan demikian peneliti berpendapat nyeri yang dirasakan saat persalinan merupakan hal yang fisiologis karena adanya kontraksi. Nyeri yang dirasakan ibu berbeda-beda sesuai dengan factor eksternal dan internal yang dimiliki, Selain dapat mengurangi nyeri persalinan, birthing ball juga memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin, dengan ini penggunaan birthing ball sangat disarankan untuk ibu hamil.

Berdasarkan 8 jurnal yang disajikan penilaian skala nyeri persalinan sebagian besar diukur menggunakan skala analog visual (VAS) dan skala nyeri wajah wong weber. Hasil penelitian rata-rata sebelum dilakukan Counter pressure berada pada skala berat namun setelah dilakukan Counter pressure skala nyeri menurun menjadi skala sedang.

Penelitian ini mengenai pengaruh eknik back efflurage dan counter pressure menyebutkan bahwa counter pressure lebih efektif mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. teknik counter pressure menutup nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu juga tekanan yang kuat dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga nyeri dapat dihambat dan sensasi nyeri dapat menurun.

Berdasarkan kajian jurnal dan artikrl diatas bahwa media kompres hangat yang paling

efektif mengurangi nyeri persalinan adalah menggunakan handuk yang direndam didalam air kemudian diperas dan dikompreskan ke punggung bawah atau perut ibu. Setelah mengkaji hasil penelitian dan teori diatas, suhu air yang dapat digunakan untuk kompres hangat sekitar 37-51,5 C. dari beberapa penelitian diatas disimpulkan bahwa lama pengompresan yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan adalah selama 20 menit.

Hasil studi mengungkapkan bahawa aromaterapi Lavender, Mawar, Melati, Citrus Aurantium dan Boswellia Carterii telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai metode seperti inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki. Penggunaan aromaterapi yang mudah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri sebelum relaksasi rata-rata 6,80 dengan nyeri paling rendah 4 dan nyeri tertinggi 9. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian marpuah (2010), menunjukan sebagian besar nyeri persalinan yang dihadapi oleh ibu primigravida mengalami nyeri berat, sebanyak 54% mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 46% mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat nyeri persalinan responden sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata 5,10 dengan nyeri paling rendah 2 dan nyeri tertinggi 8. Hasil penelitian ini menunjukkan ibu yang mengalami nyeri berat mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini karena teknik relaksasi nafas dalam mempertahankan saraf simpatis sehingga dapat mengurangi nyeri selama proses persalinan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari 8 jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh beberapa teknik eflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif yang digunakan terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Saran yang diberikan untuk para praktisi bidan adalah teknik ini dapat diterapkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan untuk mengurangi angka kesakitan ibu saat persalinan latihan fisik sebaiknya dilakukan sejak kehamilan trimester 3 yang dapat diselenggarakan secara terintegrasi dalam kelas ibu hamil, serta tersedianya fasilitas latihan fisik bagi ibu hamil dan bersalin di tempat pelayanan persalinan. Untuk ibu bersalin penggunaan 8 teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu cara mengurangi angka kesakitan secara nonfarmakologi bagi ibu saat persalinan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang terkait dengan manfaat teknik diatas pada ibu hamil dan bersalin agar hasil penelitiannya lebih baik dan lebih lengkap lagi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penyusunan penelitian.

Daftar Pustaka

- Andeainie, Ria. (2016). *Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2112>
- Chyntia, Eifel, Alfarezita, Sunarto. (2021). *Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I*. <https://jurnal.unw.ac.ad/index.php/semnasbidan/article/view/1074>
- Fatimah, Meti. (2020). *Aroma Terapi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan*. <http://repository.ummat.ac.id/id/eprint/1176>
- Fenaroli, Valentina, *et.al.* (2016). *The Childbirth Experience: Obstetric And Psychological*

Predictors In Italian Primiparous Women. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2561-7>

Irawati, Ayu, dkk. (2019). *Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball.* Jurnal Bidan Cerdas, Vol. 2 No. 1, <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.78>

Munkhondya, Berlington M.J, *et al.* (2020). *Efficacy Of Companion Integrated Childbirth Preparation For Childbirth Fear, Self-Efficacy, And Maternal Support In Primigravid Women In Malawi.* <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2717-5>

Pratiwi, Intan Gumilang. (2019). *Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Effleurage Massage.* Jurnal kesehatan, Vol. 12 No. 1. <https://doi.org/10.32763/juke.v12i1.108>

Safitri, Juistira, dkk. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. POTAL Jurnal Malahayati, Vol. 9 No. 3 hal 365-370 <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>

Pencegahan dan Penanganan Stunting di Kelurahan Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang

Grahita Ayu Mumpuni¹, Ida Sofiyanti²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, grahitaayumumpuni@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: grahitaayumumpuni@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-15

Kata Kunci : Catin, Hamil,
Nifas, Bayi, Balita,
Stunting

Keywords: Catin,
Pregnant, Childbirth,
Baby, toddler, Stunting

Abstract

The problem of stunting is an important issue in the world of children's health which is still a great concern, especially for children in underdeveloped and developing countries. Based on a report from the World Health Organization, there are an estimated 149 million toddlers worldwide who are stunted in 2020, while another 45 million children are estimated to be too thin or underweight. Stunting is a very important public health problem because it has a major impact on the quality of human resources in one generation (Helmyati Siti, 2019). Stunting itself can occur from the beginning of pregnancy until the child is 5 years old, with proper prevention and treatment it is expected that existing stunting problems can be dealt with immediately. The activity is carried out through the Community Midwifery Care practice program which is a community service-based activity to increase student empathy for the conditions of society and its environment. The practice of community midwifery care for the Midwife Professional Education Study Program is carried out in the Purwoharjo sub-district with devotional methods such as counseling, training, demonstrations and simulations. The results of the activity showed a positive response from the Purwoharjo Village and high active community participation, including participating in work programs carried out by female students. Problems that arise in the health sector, especially in prospective brides, mothers and children. Management has been carried out optimally with the results of: (1) increasing catin knowledge about reproductive health and preparing for a healthy pregnancy so that the risk of stunting in children can be prevented as early as possible, (2) increasing knowledge about SEZ and the risk of stunting in children, understanding acupressure to overcome the problems in pregnancy, (3) Increasing knowledge of handling breastfeeding problems with complementary midwifery (acupressure) it is expected that breastfeeding mothers do exclusive breastfeeding until children are 6 months old, (4) Increasing knowledge of exclusive breastfeeding until children are 6 months old, (5) Increasing knowledge about stunting, how to prevent and treat

it. Communities in the Purwoharjo Village take an active role and participate in activities or work programs carried out by students.

Abstrak

Masalah stunting adalah salah satu isu penting dalam dunia kesehatan anak-anak yang masih menjadi perhatian besar, khususnya anak-anak di negara terbelakang dan negara berkembang. Berdasarkan laporan dari Badan Organisasi Kesehatan Dunia, estimasi ada sekitar 149 juta balita yang mengalami stunting di seluruh dunia pada tahun 2020, sementara 45 juta anak lainnya diperkirakan memiliki tubuh terlalu kurus atau berat badan rendah. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas sumber daya manusia pada satu generasi. Stunting sendiri dapat terjadi sejak awal kehamilan sampai usia anak 5 tahun, dengan pencegahan dan penanganan yang tepat diharapkan masalah stunting yang ada dapat segera ditangani. Kegiatan dilaksanakan melalui program praktek Asuhan Kebidanan Komunitas yang merupakan aktivitas berbasis pengabdian masyarakat untuk meningkatkan empati mahasiswa terhadap kondisi masyarakat dan lingkungannya. Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Kelurahan Purwoharjo dengan metode pengabdian seperti penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Kelurahan Purwoharjo serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh mahasiswi. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya pada calon pengantin, ibu dan anak. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil: (1) peningkatan pengetahuan catin tentang kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan yang sehat sehingga resiko stunting pada anak bisa dicegah sedini mungkin, (2) peningkatan pengetahuan tentang KEK dan resiko stunting pada anak, paham akuprsure untuk mengatasi keluan pada kehamilan, (3) Peningkatan pengetahuan penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akuprsure) diharakan ibu menyusui melakukan pemberian ASI eksklusif sampai anak umur 6 bulan, (4) Peningkatan pengetahuan pemberian ASI eksklusif sampai anak umur 6 bulan, (5) Peningkatan pengetahuan tentang stunting, cara pencegahan dan penanganannya. Masyarakat di Kelurahan Purwoharjo ikut berperan aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan atau program kerja yang dilakukan oleh mahasiswa.

Pendahuluan

Menurut WHO, komunitas adalah suatu kelompok social yang ditentukan oleh batas-batas wilayah, nilai nilai keyakinan dan minat yang sama, serta ada rasa saling mengenal dan

interaksi antara anggota masyarakat yang satu sama yang lainnya, Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama.

Kebidanan Komunitas adalah pelayanan kebidanan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan penekanan pada kelompok risiko tinggi dengan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kebidanan. Tujuan Kebidanan Komunitas yaitu meningkatkan kesehatan ibu dan anak, balita dalam keluarga sehingga terwujud keluarga sehat sejahtera dalam komunitas tertentu, meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kebidanan komunitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan KIA atau KB dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik diinstitusi rumah sakit yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan KIA atau KB yang bersifat promotif, Preventif dan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, serta KB sesuai dengan prinsip *Primary Health Care (PHC)* (Depkes RI 2012).

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. Kesehatan masyarakat sebagai seni/praktek mempunyai bentangan yang luas. Semua kegiatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung untuk mencegah penyakit (*preventif*), meningkatkan kesehatan (*promotif*), terapi (terapi fisik, mental, sosial) adalah upaya kesehatan masyarakat. Seperti pembersihan lingkungan, penyediaan air bersih, pengawasan mutu, perbaikan gizi, penyelenggaraan pelayanan kesehatan masyarakat, cara pembuangan tinja, pengelolaan sampah dan air limbah, pengawasan sanitasi dan lain-lain (DepKes RI, 2012).

Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas yang dilaksanakan merupakan wujud upaya dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 6 hari yaitu tanggal 31 Oktober -5 November 2022, maka ditemukan beberapa masalah yang perlu penyelesaian. Permasalahan tersebut terdiri dari masalah pada calon pengantin, ibu hamil, ibu nifas, bayi dan balita.

Metode

Metode yang digunakan sebagai upaya pencegahan dan penanganan stunting adalah (1) pengkajian (2) analisis masalah (3) perencanaan (4) pelaksanaan (5) evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 31 Oktober 2022 – 2 Desember 2022. Tim pengabdian yang terlibat yaitu 1 mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pengkajian

Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku, keadaan lingkungan rumah dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara Kepala kelurahan, Bidan Desa, Kader, Ketua RW, Ketua RT. Melakukan wawancara terhadap Kepala Kelurahan dengan menanyakan jumlah penduduk, Jumlah KK. Data Objektif diperoleh dari Pemeriksaan fisik anggota keluarga khususnya untuk ibu, bayi, dan balita

Dalam proses pengambilan data subyektif maupun obyektif, tidak mengalami kesulitan. Hal ini dikarenakan adanya kerjasama yang baik antara msyarakat dengan mahasiswa. Selain itu pada saat pengkajian keluarga yang menjadi responden aktif dalam memberikan jawaban dari pertanyaan- pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa. Namun ada hambatan yaitu tidak semua warga dirumah ada yang bekerja di luar kota dan baru akan pulang di ahir minggu atau ahir bulan.

Sehingga mahasiswa perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan ke rumah. Data yang diperoleh dari kepala kelurahan dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap mahasiswa berbeda. Setelah di teliti data yang diperoleh dari kelurahan adalah data dahulu dan belum diperbarui sehingga dalam melakukan tabulasi terjadi perselisihan sehingga hasil pengkajian tidak sesuai dengan data yang ada.

Hasil Pengkajian selama 6 hari yaitu tanggal 31 Oktober -5 November 2022 menghasilkan data: Jumlah penduduk 11.414 Jiwa, Laki Laki 5586 Jiwa, Perempuan 5828 Jiwa, Jumlah KK 3624 , Jumlah RW 9, Jumlah RT 63 Jumlah Rumah 2599, Keadaan tanah Subur , Sarana pendidikan : Paud 1, TK 6, SD 6, SMP 2, SMA 2, Sarana peribadahan: Masjid 10, Mushola 35 Gereja 4, Kelenteng 1, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 88 %, Kristen 10 %, Konghucu 2 %, Suku bangsa : suku Jawa/Indonesia 100 %, Bahasa 100% bahasa Jawa dan bahasa Indonesia, Organisasi masyarakat Karang Taruna, Kelompok remaja, Dawis Sasaran komuitas. Catin KEK 15, Ibu hamil KEK 27, Ibu nifas 12. Bayi 12, Balita Stunting 39.



Gambar 1 Pengkajian Data

Tahap 2 Analisis Masalah

Seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satu dengan yang lainnya, maka ditemukan beberapa masalah yang diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada Catin, ibu hamil, ibu nifas, bayi, dan balita.

Tabel 1 Analisis Masalah

Data Fokus	Masalah
1. Catin	
a. Catin KEK sebanyak 15 orang	Masih ada catin yang tidak mengetahui tentang Kesehatan reproduksi sebanyak 2 orang (13%)
b. Catin KEK yang mengetahui Kesehatan reproduksi 13 (87%), tidak mengetahui tentang Kesehatan reproduksi sebanyak 2 orang (13%)	
2. Hamil	
a. Jumlah Ibu hamil KEK 17 orang (63%), resti+KEK 10 orang (17%)	Masih ada ibu hamil yang tidak rutin minum Fe dan periksa hamil sebanyak 6 orang (22%), kurangnya pengetahuan KEK dan resiko stunting 6 orang (22%)
b. Ibu minum tablet Fe Rutin 21 orang (78%) tidak rutin 6 orang (22%)	
c. Ibu periksa rutin 21 orang (78%), tidak rutin 6 orang (22%)	
d. Ibu mengetahui KEK 21 orang (78%) tidak mengetahui 6 orang (22%)	
e. Ibu mengetahui resiko stunting 21 orang (78%) tidak mengetahui 6 orang (22%)	
3. Nifas	

	Data Fokus	Masalah
	a. Jumlah ibu nifas 12	Masih ada yang kurang pengetahuannya tentang
	b. Ibu nifas yang mengetahui ASI eksklusif 8 orang(67%)	ASI Eksklusif 4 orang (33%)
4. Bayi		
	a. Jumlah Bayi 12	Masih ada ib yang tidak memberikan ASI ASI
	b. Ibu memberikan ASI eksklusif 8 orang (67%)	eksklusif 4 orang (33%)
	c. Ibu mengetahui kapan pemberian MP ASI 12 (100%)	
5. Balita		
	a. Jumlah Balita stunting 39 (100%)	Kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting 5
	b. Ibu yang mengetahui stunting 34 (87%)	orang (13%)
	c. Ibu yang memberikan MP ASI di masak sendiri 39 (100%)	

Tahap 3 Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan :

Tabel 2 Perencanaan

No	Masalah	Tujuan	Solusi	Indikator Keberhasilan	Waktu Pelaksanaan	Penanggung Jawab
1.	Catin dengan KEK	Penanganan pada KEK Catin untuk persiapan kehamilan yang sehat dan pencegahan stunting dari awal kehamilan	Penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi, pada catin	Pemberian Informasi pada catin akan pentingnya kesehatan reproduksi pada catin	Sabtu, 12/11/2022, pukul 10.00 WIB- Selesai	1. Pak Lurah 2. Bidan 3. Kader 4. Dosen
2.	Ibu Hamil dengan Resiko KEK, dan masalah kesehatan	Penanganan ibu hamil resiko tinggi, dan kesehatan untuk pencegahan bayi berat lahir rendah dan stunting	Kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan tentang kehamilan, senam hamil, komplementer untuk mengatasi keluhan ibu hamil, pemberian PMT	Terlaksananya kelas ibu hamil dan penyuluhan tentang Kehamilan, senam hamil, komplementer untuk mengatasi keluhan ibu hamil, pemberian PMT	a.Selasa, 15/11/2022,pukul 10.00WIB- selesai b.Sabtu, 19 11/2022/pukul 10.00 WIB c.Senin,21/11/2022/pukul 09.00 WIB d.Selasa, 22 /112022 pukul 10.00 WIB- selesai e.Jum'at, 25/11/2022 pukul 10.00 WIB-selesai f.Sabtu, 26/112022 pukul 10.00 WIB-Selesai	1. Pak Lurah 2. Bidan 3. Kader 4. Dosen
3.	Ibu nifas dengan masalah menyusui	Penanganan masalah menyusui pada ibu nifas untuk keberhasilan ASI Eksklusif dan pencegahan anak dengan stunting	Penkes ASI eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan	Penkes ASI eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan	a.Rabu, 16/11/2022 pukul 10.00 WIB- Selesai b.Kamis, 17/11/2022 pukul 10.00 WIB-selesai c.Jum'at, 18/11/2022/ pukul 10.00 WIB-selesai d.Sabtu, 19/11/2022/pukul 10.00 WIB-selesai	1. Pak Lurah 2. Bidan 3. Kader 4. Dosen

4	Bayi, Balita dengan stunting	Penanganan stunting dan pencegahan	Kelas balita, Penkes stunting dan gizi seimbang Pemberian PMT	Terlaksananya kelas balita, penkes stunting dna gizi seimbang, pemberian PMT	a.Senin, 14/11/ 2022 pukul 11.00 WIB- selesai b.Rabu, 23/11/ 2022 pukul 10.00 WIB- selesai c.Jum'at, 25 /11/2022 pukul 09.00 WIB- selesai d.Sabtu, 26 /11/9.00 WIB- selesai	Pak Lurah 2. Bidan 3. Kader 4. Dosen
---	------------------------------	------------------------------------	---	--	--	---

Tahap 4 Pelaksanaan

Masalah yang **pertama** pada catin KEK yang kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. catin yang tidak mengetahui tentang Kesehatan reproduksi sebanyak 2 orang (13%),Permasalahan tersebut di atasi dengan dilaksanakan konseling individu tentang Kesehatan Reproduksi yang di lakukan dengan asuhan individu pada tanggal 12 November 2022 (catin nn Z M dan Nn S N A). Dilakukan konseling individu pada catin yang msih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang KEK dan Kesehatan Reproduksi pada catin. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati (2016) mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menikah pada calon pengantin di Yogyakarta, menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menikah pada calon pengantin dimana dijelaskan dalam uji statistik p value $0,027 < 0,05$



Gambar 2 Konseling individu Kesehatan reproduksi calon pengantin Nn Z M & S N A

Masalah yang **kedua** adalah kurangnya pengetahuan Ibu hamil dengan masalah (KEK, emesis gravidarum, Resti, dan masalah kehamilan lainnya). Masalah pada kehamilan seperti: Ibu hamil yang tidak konsumsi tablet Fe rutin dan periksa rutin 3 orang (10 %), Ibu hamil yang tidak mengetahui tanda bahaya dalam kehamilan dan KEK 11 orang (40%), Ibu hamil yang tidak mengetahui hubungan kehamilan dengan stunting 19 orang (70 %). Permasalahan tersebut diatasi dengan dilakukan kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan kesehatan tentang kehamilan, penerapan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan kehamilan, pemberian PMT.

Kegiatan tersebut antara lain yaitu: kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan pada kelas ibu hamil tentang KEK dan resiko stunting pada anak, senam hamil kegiatan dilakukan dengan penyuluhan kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan latihan gerakan senam hamil, setelah dilaksanakan implementasi kegiatan yaitu penyuluhan pada kelas ibu hamil tentang KEK dan resiko stunting pada anak, senam hamil pada tanggal 15 November 2022 di kelurahan Purwoharjo di dapatkan 12 ibu hamil yang hadir dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang KEK dan resiko stunting pada anak, para ibu hamil mengetahui beberapa gerakan senam hamil yang bisa diterapkan di rumah masing-masing, pada kegiatan kelas hamil para ibu hamil respon dan aktif bertanya serta menjawab pertanyaan dari mahasiswa yang berkalitan dengan KEK dan resiko terjadinya stunting pada anak.



Gambar 3 Kegiatan Kelas ibu hamil kelompok 1 Kelurahan Purwoharjo

Kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan kelas ibu hamil, teknik akupresure untuk mengurangi keluhan ibu hamil, kegiatan dilakukan dengan penyuluhan kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan latihan acupressure pada ibu hamil. Setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 22 November 2022 di kelurahan Purwoharjo di dapatkan 14 ibu hamil yang hadir dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang therapi non farmakologi untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil para ibu hamil mengerti dan paham beberapa teknik akupresure untuk mengatasi keluhan yang sering di alami pada ibu hamil. Para ibu hamil merespon kegiatan ini dengan aktif bertanya, teknik akupresure yang di jarkan langsung di praktekan di tempat.



Gambar 3 Kelas ibu hamil kelompok 2 Kelurahan Purwoharjo

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, pemberian PMT, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 19 November 2022 (Ibu hamil Ny N, Ny D E, dan Ny I) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny N, Ny DE, dan Ny I.



Gambar 4 pemberian PMT dan penkes KEK Ny N, Ny DE, dan Ny I

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, penerapan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan kehamilan, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 21 November 2022 (Ibu hamil Ny F) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny F tentang KEK pada ibu hamil efek pada ibu dan bayi, cara pencegahan dan cara mengatasinya dan mengetahui penerapan therapi komplementer akupresure untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil seperti mual, pusing, badan pegal, kaki tangan pegal, susah tidur, dll.



Gambar 5 Penkes kehamilan dan terapi akupresure mengatasi keluhan ibu hamil Ny F

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, penerapan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan kehamilan, pemberian PMT, pengukuran lila ulang, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 21 November 2022 (Ibu hamil Ny D E) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny D E tentang KEK pada ibu hamil efek pada ibu dan bayi, cara pencegahan dan cara mengatasinya. Mengetahui penerapan terapi komplementer akupresure untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil seperti mual, pusing, badan pegal, kaki tangan pegal, susah tidur, dll, terdapat peningkatan lila yaitu dari sebelumnya 22,5 cm menjadi 23,5 cm.



Gambar 6 melakukan terapi akupresur dan pengukuran Lila Ny D E

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, pemberian PMT, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 21 November 2022 (Ibu hamil Ny S dan Ny I) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny S tentang KEK pada ibu hamil efek pada ibu dan bayi, cara pencegahan dan cara mengatasinya.



Gambar 7 penkes KEK & pemberian PMT Ny S dan Ny I

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, pemberian PMT, pengukuran ulang lila, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 25 November 2022 (Ibu hamil Ny SF) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny S F tentang KEK pada ibu hamil efek pada ibu dan bayi, cara pencegahan dan cara mengatasinya, lila NY S F sebelumnya 23 cm saat ini naik menjadi 24 cm.



Gambar 8 Pemberian PMT, Penkes KEK, & pengukuran Lila Ny S F

Penyuluhan Kesehatan tentang kehamilan, pemberian PMT serta pengukuran ulang Lila, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 26 November 2022 (Ibu hamil Ny T A & Ny BI) dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada Ny T A dan Ny BI tentang KEK pada ibu hamil efek pada ibu dan bayi, cara pencegahan dan cara mengatasinya.



Gambar 9 Penkes KEK & pemberian PMT Ny T A & BI

Hal ini sejalan dengan saat ibu hamil, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mensupport pertumbuhan ibu dan janin (Wahida, 2014). Jika ibu hamil kekurangan gizi, maka asupan nutrisi yang dikonsumsi akan digunakan untuk melengkapi kekurangan nutrisi ibu. Dengan demikian janin tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Jika janin tidak terpenuhi nutrisinya akan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Bayi dengan berat badan lahir rendah sangat beresiko mengalami Stunting. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Esya Ayu Miranti dkk (2019) menyatakan bahwa riwayat ibu hamil KEK merupakan faktor dominan yang mempengaruhi stunting. Penelitian lain yang dilakukan oleh VN Apriningtyas dkk menunjukkan hasil adanya hubungan antara status KEK ibu dengan Kejadian stunting ($p=0,01 < 0,05$). Penelitian yang dilakukan Ema Wahyu Ningrum (2018), yang berjudul status gizi kurang energi kronik (kek) dengan berat badan dan panjang badan bayi baru lahir, didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil dengan KEK melahirkan bayi dengan panjang badan pendek 11 bayi (55%) dan sebagian besar ibu hamil tidak KEK melahirkan bayi dengan panjang badan normal 17 bayi (85%). Ibu dengan KEK beresiko melahirkan bayi dengan panjang badan pendek 6,296 kali dibanding ibu tidak KEK (95%CI;1,529- 31,377). Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami kekurangan energi kronis atau mengalami masalah gizi dalam waktu yang lama diikuti juga oleh masalah kekurangan gizi dalam waktu lama saat bayi yang dikandung ibu yang ditandai dari panjang lahir bayi yang pendek. Hasil penelitian lain yang dilakukan Sukmawati, dkk, (2018) yang berjudul status gizi ibu saat hamil, berat badan lahir bayi dengan stunting pada balita usia 06-36 bulan di Puskesmas Bontoa, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.01 (< 0,05)$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara status gizi ibu hamil berdasarkan LILA dengan kejadian stunting pada balita usia 06-36 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.02 (p < 0,05)$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara berat badan lahir bayi dengan kejadian stunting pada balita usia 06 ± 36 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros. Kesimpulan dari penelitian ini mengatakan ada hubungan yang signifikan antara hubungan kurang energi kronik pada ibu hamil dengan kejadian stunting. Ibu yang mengalami kekurangan energi kronik, memiliki risiko mempunyai balita stunting sebesar 27,4% dibandingkan dengan balita yang tidak mengalami stunting. Sebagai program untuk meningkatkan pengetahuan, kelas ibu hamil adalah suatu mekanisme yang dapat digunakan ibu hamil untuk mendapatkan informasi terkait kehamilan hingga persalinan (Azhar et al., 2020). Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil dimana keuntungan kelas ibu hamil antara lain dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan, terjadinya interaksi antar peserta atau tenaga kesehatan, serta dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan materi (Kemenkes RI, 2014). Keuntungan ini akan memberikan keleluasaan pada ibu hamil untuk menyesuaikan waktu pelaksanaan kelas ibu hamil dan memberikan lebih banyak informasi dan pemahaman yang didapat ibu hamil terhadap kesehatan ibu dan anak sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan tentang kelas ibu hamil yang baik dapat memberikan pemikiran kepada ibu hamil bahwa kelas ibu hamil memiliki banyak manfaat yang besar kesehatan terutama kehamilan (Astuti, Sofiyanti & Widyaningsih, 2016). Banyaknya manfaat yang didapatkan dari kegiatan kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengalaman ibu

dalam menjalani kehamilan hingga perawatan bayi. Pengalaman adalah proses yang telah dialami sebagai upaya untuk mendapatkan suatu pengetahuan dan keterampilan (Susanto, 2020)

Masalah **ketiga** adalah Kurangnya pengetahuan pada ibu nifas dengan permasalahan ASI tidak lancar tentang pemberian ASI eksklusif dan pengetahuan hubungan pemberian ASI eksklusif dengan stunting sebanyak 3 orang (30%). Penatalaksanaan masalah tersebut yaitu dengan di lakukan Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure), kegiatan tersebut antara lain:

Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure), setelah di lakukan implementasi yang di laksanakan di rumah pak RW 4 pada tanggal 16 November 2022 dari undangan 12 ibu yang hadir 6 ibu menyusui, dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan penanganan masalah menyusui dengan terapi akupresure untuk meningkatkan produksi ASI, para ibu antusias dan aktif bertanya.



Gambar 10 Penkes ASI eksklusif

Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure), setelah dilakukan implementasi pada tanggal 18 November 2022 (Ibu nifas Ny A U) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan terapi akupresure, Ny A U bisa langsung mempraktekan terapi akupresure yang sudah di ajarkan.



Gambar 11 Konseling ASI Eksklusif dan akupresur untuk meningkatkan produksi ASI Ny A U

Hal ini sejalan dengan Penelitian oleh Penelitian, Aswitami (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif dengan nilai $p < 0,05$ pendidikan ASI eksklusif memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif untuk ibu nifas. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif sehingga bayi dapat memenuhi kebutuhan gizi hanya dengan memberikan ASI selama 6 bulan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Windayanti, Sofiyanti dan Astuti (2021), konseling laktasi yang dilakukan oleh konselor ASI dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian kolostrum dan menyusui secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor ASI terhadap keberhasilan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif. Dampak yang terjadi apabila ASI tidak keluar dengan lancar yaitu saluran ASI tersumbat (obstructed duct). Sering kali ibu mengeluh, di dalam payudaranya terdapat benjolan atau bahkan bayi kurang suka menyusui akibat aliran ASI yang kurang lancar. Biasanya karena saluran ASI tersumbat. Jika air susu jarang dikeluarkan, maka air susu akan mengental sehingga menyumbat lumen saluran (Elizabeth et al, 2019) Beberapa upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI menurut

Soetjningsih (2019) dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dilakukan dengan nonfarmakologi beberapa diantaranya dengan pijat akupresur dan breastcare (perawatan payudara). Saputri (2021) menjelaskan bahwa terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terapi pijat akupresur maupun breastcare samasama dapat melancarkan pengeluaran ASI. Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai peranan penting dalam hal memberikan pengetahuan tentang upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI tersebut dengan harapan agar bayi mendapatkan ASI secara eksklusif yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Masalah **keempat** masih ada 3 bayi yang tidak ASI eksklusif (30%) penatalaksanaan masalah tersebut yaitu dengan Penkes ASI Eksklusif dan therapi akupresur untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan kegiatan Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure) untuk meningkatkan produksi ASI, setelah dilakukan imlementasi pada tanggal 16 November 2022 (Ibu nifas Ny W) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan terapi akupresure, Ny W bisa langsung mempraktekan terapi akupresure yang sudah di ajarkan,



Gambar 12 konseling ASI eksklusif dan akupresur untuk memperlancar produksi ASI Ny W

Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure) untuk meningkatkan produksi ASI, setelah dilakukan imlementasi tanggal 17 November 2022 (Ibu nifas Ny R) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan terapi akupresure, Ny R bisa langsung mempraktekan terapi akupresure yang sudah di ajarkan,



Gambar 13 Penkes ASI Eksklusif dan therapi akupresur untuk memperlancar produksi ASI Ny R

Penkes ASI Eksklusif, penanganan masalah menyusui dengan komplementer kebidanan (akupresure) untuk meningkatkan produksi ASI, setelah dilakukan imlementasi pada tanggal 19 November 2022 (Ibu nifas Ny D) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan terapi akupresure, Ny D bisa langsung mempraktekan terapi akupresure yang sudah di ajarkan.



Gambar 14 penkes ASI eksklusif dan akupresur untuk memperlancar produksi ASI Ny D

Hal ini sejalan dengan Penelitian Rohmatun (2014), pada analisis bivariatnya menghasilkan $p < 0.05$ dengan nilai signifikansi 0,45 yang berarti signifikan atau bermakna. Hal ini berarti ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di Desa Sidowarno Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Penelitian ini sejalan dengan Indrawati (2016) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang dalam kategori sangat pendek tidak mendapatkan ASI eksklusif yaitu 10 responden (7,7%). Responden dalam kategori pendek sebagian besar mendapatkan ASI eksklusif yaitu 18 responden (13,8%). Beberapa upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI menurut Soetjningsih (2012) dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dilakukan dengan nonfarmakologi beberapa diantaranya dengan pijat akupresur dan breastcare (perawatan payudara). Saputri (2021) menjelaskan bahwa terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terapi pijat akupresur maupun breastcare samasama dapat melancarkan pengeluaran ASI. Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai peranan penting dalam hal memberikan pengetahuan tentang upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI tersebut dengan harapan agar bayi mendapatkan ASI secara eksklusif yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Masalah **kelima** Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian MP ASI yang baik pada balitanya 13 orang (33 %), penanganan masalah tersebut yaitu dengan beberapa kegiatan seperti Kelas balita, Penkes stunting dan gizi seimbang, Pemberian PMT. Kegiatan tersebut yaitu antara lain: pemberian PMT dan konseling individu pada ibu balita stunting, setelah dilakukan implementasi pada tanggal 14 November 2022 (An M F) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, cara mencegah dan mengatasi stunting.



Gambar 15 Penkes stunting dan gizi seimbang & pemberian PMT AN MF

Pemberian PMT dan konseling individu pada ibu balita stunting, setelah dilakukan implementasi pada tanggal 14 November 2022 (An M. R) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, cara mengatasi dan pemberian makanan tambahan PMT



Gambar 16 Penkes stunting dan gizi seimbang dan pemberian PMT An M R

Kegiatan kelas Balita, Penkes pada kelas balita tentang stunting, pemberian MP ASI yang benar, makan bersama, dilakukan, setelah dilaksanakan implementasi pada tanggal 23 November 2022, dari 41 undangan yang hadir 39 ibu beserta balitanya, dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, pemberian MP ASI yang benar. Para ibu aktif bertanya dan menjawab pertanyaan.



Gambar 17 Kegiatan Kelas Balita, Penkes Stunting, pemberian MP ASI yang benar & makan bersama

Pemberian PMT dan konseling individu pada ibu balita stunting, setelah dilakukan imlementasi pada tanggal 24 November 2022 (An A N M) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, mencegh dan cara mengatasi stuting



Gambar 18 konseling stunting dan pemberian PMT An A N M

Pemberian PMT dan konseling individu pada ibu balita stunting setelah dilakukan imlementasi pada tanggal 25 November 2022 (An W) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, cara mencegah dan mengatasi stunting.



Gambar 19 Pemberian PMT An W

Pemberian PMT dan konseling individu pada ibu balita stunting, setelah dilakukan imlementasi pada tanggal 26 November 2022 (An A) dengan hasil peningkatan pengetahuan tentang stunting, cara mencegah dan mengatasi stunting.



Gambar 20 Pemberian PMT An A A

Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumawati dkk di Puskesmas Kedungbanteng Kabupaten Banyumas pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara

kejadian stunting dengan pengetahuan ibu. Ibu dengan pengetahuan yang kurang baik berisiko meningkatkan 3,27 kali lebih besar kejadian stunting jika dibandingkan dengan pengetahuan ibu yang baik. (Kusumawati E, dkk. 2015). Hasil penelitian Kullu dkk tahun 2017, terdapat hubungan antara pola asuh dengan kejadian stunting sehingga dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa pola asuh merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian stunting maka dari itu untuk mencegah kejadian stunting dibutuhkan pola asuh yang baik pada anak. Kullu V.M., dkk. 2018 Dibutuhkan pola asuh yang baik pada anak. Menurut penelitian Olsa dkk tahun 2015 menyatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih mudah dalam menyerap informasi sehingga diharapkan ibu mau dan mampu untuk berperilaku baik khususnya dalam hal mencegah stunting. Namun pada ibu yang memiliki pendidikan kurang atau tidak berpendidikan akan mempersulit ibu dalam mencegah stunting karena kurangnya kemampuan dalam menyerap informasi. (Danie O.E., dkk. 2017)

Simpulan dan Saran

Hasil Pengkajian selama 6 hari di Kelurahan Purwoharjo yaitu tanggal 31 Oktober -5 November 2022 menghasilkan data : Jumlah penduduk 11.414 Jiwa, Laki Laki 5586 Jiwa, Perempuan 5828 Jiwa, Jumlah KK 3624 , Jumlah RW 9, Jumlah RT 63 Jumlah Rumah 2599, Keadaan tanah Subur , Sarana pendidikan : Paud 1, TK 6, SD 6, SMP 2, SMA 2, Sarana peribadahan: Masjid 10, Mushola 35 Gereja 4, Kelenteng 1, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 88 %, Kristen 10 %, Konghucu 2 %, Suku bangsa : suku Jawa/Indonesia 100 %, Bahasa 100% bahasa Jawa dan bahasa Indonesia, Organisasi masyarakat Karang Taruna, Kelompok remaja, Dawis Sasaran komunitas. Catin KEK 15, Ibu hamil KEK 27, Ibu nifas 12. Bayi 12, Balita Stunting 39..

Pengabdian masyarakat dengan program Komunitas Kebidanan telah melaksanakan lima program kerja bidang kesehatan sebagai upaya memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Pelaksanaan program kerja mendapat respon positif dari Pak Lurah, Bidan Desa, Kader Kesehatan dan masyarakat sehingga semua berjalan lancar meski memiliki banyak kekurangan.

Program-program kerja yang dilaksanakan juga menghasilkan beberapa manfaat untuk masyarakat, diantaranya : (1) Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi bagi catin (2) Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang KEK dan stunting serta penanganannya keluhan ibu hamil dengan therapy non farmakologi akupresure untuk mengurangi keluhan yang terjadi pada ibu hamil (3) Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan therapy akupresure untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui; (4) Peningkatan pengetahuan tentang Pemberian ASI Eksklusif (5) Peningkatan pengetahuan tentang pemberian makanan dan gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini. Dan ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Astuti, Primi Fitria. Widayanti, Hapsari. Sofiyanti, Ida (2020), *Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui*. ISSN 2615-5095 (Online) ISSN 2656-1506 (Cetak). *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>. Volume 3 Nomor 1
- Astuti, W. W., Sofiyanti, I. & Widyaningsih, A. (2016), *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Candiroto Kabupaten*

Temanggung. Rakernas Aipkema. Diakses dari
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2068>

Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita (2019), *Efektivitas Edukasi Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Nifas*. Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

Azhar et al. (2020), *The Influence of Pregnancy Classes on the Use of Maternal Health Services in Indonesia*. BMC Public Health, 20:372

Danie Olsa Edwin, Sulastri Delmi, Anas Eliza, (2017), *Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2017; 6(3): 524-28

Elizabeth, S. W. dan E. P. , (2019), *Asuhan Kebidanan Masa Menyusui dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.

Ema, WN., (2018), *Studi Korelasi Antara Status Gizi Kurang Energi Kronik (KEK) dengan Berat Badan dan Panjang Badan Bayi Baru Lahir*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 12(1):1-8.

Hidayati RD, (2016), *Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Kesehatan. Reproduksi dengan Kesiapan Menikah pada Calon Pengantin*. Yogyakarta.

Kemenkes, (2014), *Infodatin (Situasi dan Analisis ASI Eksklusif)*. Jakarta: Kemenkes RI Pusat Data dan Informasi.

Kemenkes, (2015), *Profil kesehatan Indonesia Tahun 2016*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI, (2015), *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga Dan Akupresur*. Kemenkes RI

Kullu Venny Marisai, Yasnani, Lestari Hariati, (2017), *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan di Desa Wawatu Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan*, Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2018; 3(2).

Kusumawati Erna, Rahardjo Setiyowati, Permata Sari Hesti, (2015), *Model Pengendalian Faktor Risiko Stunting pada Anak Usia di Bawah Tiga Tahun*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 2015; 9(3).

Rohmatun, N., (2014), *Hubungan tingkat pendidikan ibu dan pemberian asi eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di Desa Sidowarno Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten*.

Saifuddin, (2009), *Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Saputri, (2021), *Literatur Review Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Masa Nifas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

- Setyowati, H., Sofiyanti, I., and Rezeki, I.T., (2021), “*Husband’s Support in Giving Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic*”, *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), pp. 3303–3309. Available at: <https://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/6055>(Accessed: 7 December 2022).
- Soetjningsih, (2012), *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sukmawati, et al., (2018), *Status Gizi Ibu Saat Hamil , Berat Badan Lahir Bayi dengan Stunting pada Balita*. 25, 1–24
- Sumarah, (2009), *Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Syahlan, (2010), *Kebidanan Komunitas*. : Yayasan Bina Sumber
- Wahida Z, (2014), *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Perubahan Status Gizi Ibu Hamil*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*
- Widayanti, Hapsari. Sofiyanti, Ida. Astuti, Primi Fitria, (2021), *Peran Konselor ASI dalam Keberhasilan Pemberian Kolostrum*. p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol 12 No Khusus, April 2021.

Literatur Review: Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR

Uswatun Hasanah¹, Kartika Sari², Linda Anggraini³, Nursuci Khairunisa⁴, Diana Risky Amanda⁵, Dewi Setiawati⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uus46855@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lindaanggraini248@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nursuci769@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
dianariskyamanda2016@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
dhewysetiawati647@gmail.com

Korespondensi Email: nursuci769@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-21</p>	<p><i>Iron deficiency anemia is a problem with a fairly high frequency, which increases with increasing gestational age. The proportion of low birth weight babies is greater in pregnant women who suffer from anemia. The difference in baby birth weight was not significant except for pregnant women in the third trimester and term. The 2015-2030 Sustainable Development Goals (SDGs) target in the health sector is to reduce the Maternal Mortality Rate (MMR) to below 70 per 100,000 live births and end preventable infant and under-five deaths, by reducing the Neonatal Mortality Rate to at least 12 per 1000 births live and Under-5 Mortality Rate of 25 per 1000 live births. The Indonesian government's efforts in terms of maternal and infant health are contained in articles 10 and 11 of the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Np. 28 of 2017 concerning permits and implementation of midwife practice in maternal and child health services both in prevention in the form of early detection, health promotion by providing IEC and treatment. One way is by forming antenatal classes that can be beneficial for pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between anemia in pregnant women and the incidence of LBW. The method used in this research is the literature review method using a comprehensive strategy both nationally and internationally, such as articles in research journal databases, internet searches, review of articles including Google Scholar with the keyword anemia in pregnant women with low birth weight events. The selected articles are Indonesian and English articles published from 2010-2020. There are 8 journals in this study (6 national journals and 2 international journals). About</i></p>
<p>Kata Kunci : Anemia, BBLR, Ibu Hamil</p>	
<p>Keywords: Anemia, Pregnant, Low Birth Weight Babies.</p>	

the relationship of anemia in pregnant women with the incidence of LBW. Literature review of 8 journals have a relationship between anemia in pregnant women and the incidence of LBW and 2 journals show that there is no relationship between anemia in pregnant women and the incidence of LBW. Based on the results of the research and discussion previously described, it can be concluded that. The results of the literature review show that there is a relationship between anemia in pregnant women and the incidence of LBW. The results of the literature review show that the incidence of anemia is influenced by multifactors.

Abstrak

Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah dengan frekuensi yang cukup tinggi yaitu dan makin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Proporsi kejadian berat bayi lahir rendah lebih besar pada ibu hamil yang menderita anemia. Perbedaan berat lahir bayi tidak signifikan kecuali pada ibu hamil trimester ketiga dan aterm. Target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030 dalam sektor kesehatan adalah mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup dan mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Balita 25 per 1000 kelahiran hidup. Upaya pemerintah Indonesia dalam hal kesehatan ibu dan bayi terdapat pada pasal 10 dan 11 Peraturan Menteri Kesehatan RI Np. 28 Tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak baik itu dalam pencegahan berupa deteksi dini, promosi kesehatan dengan pemberian KIE dan penanganan. salah satu caranya dengan membentuk kelas antenatal yang dapat bermanfaat untuk ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literature review ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Google Scholar dengan kata kunci anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Artikel yang dipilih adalah artikel bahasa Indonesia dan inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2010-2020. Jurnal di dalam penelitian ini berjumlah 8 jurnal (6 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional). Tentang hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. literatur review dari 8 jurnal menunjukkan 6 jurnal ada hubungan antara anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR dan 2 jurnal menunjukkan bahwa tidak ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa. Hasil literatur review menunjukkan bahwa adanya

Pendahuluan

Ibu hamil mempunyai peran yang sangat besar dalam pertumbuhan bayi dan perkembangan anak. Gangguan Kesehatan yang dialami seorang ibu yang sedang hamil bisa berpengaruh pada kesehatan janin dalam kandungan hingga kelahiran dan masa pertumbuhan bayi dan anaknya. Pengawasan antenatal dan perinatal yang kurang baik bisa menjadi salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Bayi (AKB) (Wardani, 2018).

Angka kematian bayi menjadi indikator pertama dalam menentukan derajat kesehatan anak, karena merupakan cerminan dari status kesehatan anak saat ini. Secara statistik, angka kesakitan dan kematian pada neonatus di negara berkembang adalah tinggi dengan salah satu penyebab utama adalah BBLR. Indikator angka kematian yang berhubungan dengan anak yakni Angka Kematian Neonatal (AKN), Angka Kematian Bayi (AKB), dan Angka Kematian Balita (AKABA). Perhatian terhadap upaya penurunan angka kematian neonatal (0-28 hari) menjadi penting karena kematian neonatal memberi kontribusi terhadap 59% kematian bayi (WHO, 2017).

Angka kematian bayi (Infant Mortality Rate) merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan masyarakat karena dapat menggambarkan kesehatan penduduk secara umum. Angka ini sangat sensitif terhadap perubahan tingkat kesehatan dan kesejahteraan. Angka kematian bayi tersebut dapat didefinisikan sebagai kematian yang terjadi antara saat setelah bayi lahir sampai bayi belum berusia tepat satu tahun (BPS Indonesia, 2017).

Berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan pada bayi baru lahir. Kondisi bayi dengan BBLR perlu menjadi perhatian karena umumnya bayi dengan berat badan rendah dapat menyebabkan komplikasi kesehatan seperti gangguan sistem pernafasan, pencernaan, susunan saraf pusat, kardiovaskuler, hematologi dan imunologi (Badan Pusat Statistik, 2015) Sebagian besar bayi dengan BBLR dilahirkan di negara berkembang termasuk Indonesia (Yulisa, 2018).

Berat badan lahir rendah (BBLR) adalah bayi baru lahir yang berat badannya saat lahir kurang dari 2500 gram. BBLR tidak hanya dapat terjadi pada bayi prematur, tapi juga pada bayi cukup bulan yang mengalami hambatan pertumbuhan selama kehamilan. (DEPKES, 2016) Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013).

Jumlah bayi dengan akhir 2017 adalah 14.025 bayi. Bayi ditimbang berat badannya ada 14.025 (100 %) dan 4,65% atau 652 bayi diantaranya dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Bayi dengan BBLR dapat disebabkan oleh status gizi ibu hamil yang rendah (KEK) dan kurangnya asupan gizi pada saat hamil. Angka kematian bayi meningkat dibanding tahun 2016. Jumlah kematian bayi pada tahun 2016 sebanyak 44 kasus dari 14.139 kelahiran hidup dengan AKB = 3,11 per 1.000 kelahiran hidup (KH), sedangkan jumlah kematian bayi tahun 2017 sebanyak 59 kasus dari 14.025 kelahiran hidup dengan AKB = 4,4 per 1000 KH. Penyebab Kematian Bayi di Kabupaten Sleman antara lain : Asfiksia 14 kasus, BBLR 17 kasus, BBLR (karena Gemeli) 4 kasus, Kelainan kongenital 15 kasus, sepsis 3 kasus, perdarahan 1 kasus. (Profil kesehatan kabupaten sleman,2018).

Menurut England (2014) faktor yang paling berperan pada kejadian BBLR adalah faktor ibu, faktor janin dan faktor plasenta. Dari tiga faktor tersebut, faktor ibu merupakan yang paling mudah diidentifikasi. Faktor ibu yang berhubungan dengan BBLR antara lain umur ibu (35 tahun), jarak kelahiran, riwayat BBLR sebelumnya, adanya penyakit kronis (anemia, hipertensi, diabetes melitus) dan faktor sosial ekonomi (sosial ekonomi rendah, pekerjaan fisik yang berat, kurangnya pemeriksaan kehamilan, kehamilan yang tidak dikehendaki), serta faktor lain (ibu perokok, pecandu narkoba, dan alkohol) (Proverawati & Ismawati, 2010).

Namun faktor yang ada pada suatu daerah yang satu dengan yang lain berbeda, tergantung pada faktor geografis, sosial ekonomi, dan budaya (Bendhari & Haralkar, 2015). Anemia merupakan kasus yang dapat dicegah dengan mudah namun kejadiannya banyak. Berbagai kebijakan yang telah dicanangkan tidak dapat mengurangi angka kejadian anemia dalam kehamilan secara signifikan. Sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui mengenai BBLR sebagai akibat dari anemia yang dideritanya saat hamil. Padahal BBLR merupakan salah satu penyebab terbesar morbiditas dan mortalitas dalam lima tahun terakhir. Selain itu, tenaga kesehatan juga tidak menekankan tentang BBLR pada saat antenatal care (Syifaurrahmah, 2016).

Anemia kehamilan disebut "potential danger to mother and child" (potensial membahayakan ibu dan anak). Dampak dari anemia pada kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD), saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama dapat berlangsung lama, dan terjadi partus terlantar, dan pada kala nifas terjadi sub involusi uteri menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, dan mengeluarkan ASI berkurang (Mariana, 2018).

Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah dengan frekuensi yang cukup tinggi yaitu dan makin meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan. Proporsi kejadian berat bayi lahir rendah lebih besar pada ibu hamil yang menderita anemia. Perbedaan berat lahir bayi tidak signifikan kecuali pada ibu hamil trimester ketiga dan aterm. Wanita hamil cenderung terkena anemia pada trimester ketiga dan menjelang aterm karena pada masa ini janin menimbun cadangan zat besi untuk dirinya sendiri sebagai persediaan bulan pertama sesudah lahir. (Syifaurrahmah, 2016).

Target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030 dalam sektor kesehatan adalah mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) hingga dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup dan mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Balita 25 per 1000 kelahiran hidup (Indikator Kesehatan SDGs di Indonesia, 2017). Upaya pemerintah Indonesia dalam hal kesehatan ibu dan bayi terdapat pada pasal 10 dan 11 Peraturan Menteri Kesehatan RI Np. 28 Tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak baik itu dalam pencegahan berupa deteksi dini, promosi kesehatan dengan pemberian KIE dan penanganan. salah satu caranya dengan membentuk kelas antenatal yang dapat bermanfaat untuk ibu hamil (Kemenkes RI, 2017).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Google Scholar dengan kata kunci anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Artikel yang dipilih adalah artikel bahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2010-2020. Jurnal di dalam penelitian ini berjumlah 8 jurnal (6 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional).

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak delapan artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk table.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1.	Siti Novianti, Iseu Siti Aisyah 2018	Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dan BBLR	Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Variabel bebas adalah kondisi anemia pada ibu hamil dan variabel terikatnya adalah kejadian BBLR. Sampel penelitian adalah ibu yang melahirkan di RS SMC kab. Tasikmalaya tahun 2015 sebanyak 126 responden dan diambil secara aksidental. Analisis bivariat dengan chi square dan instrumen penelitian adalah kuesioner dengan metode pengumpulan data melalui wawancara.	Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,011$ yang berarti bahwa ada hubungan antara anemia ibu hamil dengan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RS SMC kab. Tasikmalaya.
2.	Maryam Syifaurrahmah, Yusrawati Yusrawati, Zulkarnain Edward 2016	Hubungan Anemia dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah pada Kehamilan Aterm di RSUD Achmad Darwis Suliki	Penelitian ini merupakan penelitian crosssectional dengan mengambil data dari status rekam medis ibu hamil aterm dengan anemia dan tanpa anemia yang melahirkan di RSUD Achmad Darwis Suliki periode 1 Januari 2013 – 31 Desember 2013. Subyek penelitian ini adalah 73 ibu hamil anemia dan tanpa anemia dengan data rekam medis lengkap, terdapat data Hb, dan berat bayi lahir. Data yang didapatkan diolah dengan SPSS untuk mengetahui hubungan anemia dengan kejadian bayi berat lahir rendah pada kehamilan aterm. Hasil analisis statistic yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk gambar dan tabel.	Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara retrospektif observasional di RSUD Achmad Darwis Suliki terhadap ibu hamil aterm anemia dan tanpa anemia, terdapat masing-masing 73 kasus ibu hamil aterm anemia dan tanpa anemia yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Secara statistik berdasarkan uji chi square terdapat perbedaan yang bermakna antara berat bayi lahir rendah pada ibu hamil aterm anemia dan tanpa anemia, didapatkan nilai $p=0.047$ ($p < 0,05$) dengan rasio prevalensi 1.7. Maknanya, terdapat hubungan bermakna antara anemia pada

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
				ibu hamil dengan kejadian bayi berat lahir rendah.
3.	Sri Wahyuni, Arsity Rian, Avinda Putri, Sarah Imbir 2022	Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Bayi BBLR (Berat Badan Rendah) Di RSUD Supiori	Metode penelitian ini menggunakan survei analitik pendekatan cross sectional dengan melihat data rekam medis di RSUD Supiori pada bulan Januari-Mei 2021 yang melahirkan bayi sebanyak 80 responden. Jumlah Sampel adalah 80. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Analisa bivariat yang digunakan menggunakan chisquare.	Hasil uji statistic pada tabel 1 dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai signifikan anemia yaitu 0,000 lebih kecil dari signifikansi $\alpha=0,05$ (5%). Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan anemia pada kehamilan dengan kejadian BBLR di RSUD Supiori.
4.	Ros Rahmawati, Saniah Umar 2020	Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) Di RSKD Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makasar	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey analitik dengan rancangan penelitian case control. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan retrospektif. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar tahun 2017. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh Peneliti. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 114 subyek dimana 57 untuk kasus BBLR dan 57 untuk kasus BBLN. Variabel dalam penelitian adalah anemia (variabel bebas) dan BBLR (varabel terikat). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar checklis yang merupakan suatu daftar yang mengandung faktor-faktor yang ingin diteliti.	Hasil analisis hubungan dengan menggunakan chi square didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a) yang artinya ada hubungan anemia dalam kehamilan dengan kejadian BBLR

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
5.	Ajeng Maharani Pratiwi, Aisyiyah 2019	Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian Bayi Berat Badan Lahir Rendah di Kabupaten Banjarnegara	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan case control study dengan pendekatan retrospective. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi baru lahir yang ada mengalami kejadian BBLR di wilayah Puskesmas Banjarnegara. Sampel pengambilan tempat penelitian ini adalah random alokasi dan untuk subjek penelitian menggunakan simple random sampling dengan jumlah 73 sampel dengan perbandingan kelompok kasus dan kelompok kontrol 1:1 maka total sampel yang akan di ambil adalah 146 sampel. Analisis bivariat menggunakan Chi Square dan analisis multivariat dengan menggunakan regresi logistik.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan anemia dan kejadian BBLR memiliki nilai yang bermakna, ditunjukkan oleh nilai $p=0,00$. Nilai OR yang diperoleh adalah 5,55 CI 95% (2,4-12,8). Sedangkan variabel pengganggu tidak berhubungan secara statistik, ditunjukkan dengan nilai $p=1$ untuk wilayah geografis, nilai $p=0,08$ untuk LILA, nilai $\chi^2=1$ untuk jarak kehamilan dan nilai $p=0,1$ untuk pemberian tablet Fe
6	F Sulaksono - 2020	Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah	Penelitian ini analitik observasional dengan rancangan cross sectional. Sebanyak 112 catatan medis ibu hamil yang melahirkan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang tahun 2018 diperoleh secara total sampling. Ibu umur 20-35 tahun, paritas <2, indeks massa tubuh normal, dan kehamilan tunggal dipilih untuk penelitian ini, sedangkan ibu dengan persalinan prematur, infeksi intrauterine dan komplikasi kehamilan dieksklusi. Status anemia diketahui dari kadar hemoglobin (Hb) <11gr%, sedangkan BBLR diperoleh dari catatan berat lahir <2.500 gr pada usia kehamilan aterm untuk semua jenis persalinan.	Hubungan anemia ibu hamil dan kejadian BBLR dianalisis dengan uji Chi Square. Penelitian menunjukkan pada ibu hamil anemia terdapat 19% kejadian BBLR dan 81% berat lahir normal. Pada ibu hamil tanpa anemia, kejadian BBLR sebesar 11,4% dan berat lahir normal 88,6%. Hasil uji chi square diperoleh nilai p sebesar 0,265 ($p>0,05$). Anemia ibu hamil tidak berhubungan dengan kejadian BBLR. Kata kunci: Anemia Kehamilan, Berat Bayi Lahir Rendah

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
7.	Shoboo Rahmati, B.Sc., Ali Delpsihe, Ph.D., Milad Azami, M.D., Mohammed Reza Hafezi Ahmadi, M.D., Kurosh Sayehmiri	Maternal Anemia during pregnancy and infant low birth weight: A systematic review and Meta-analysis	This systematic review was conducted using related keywords in national (Sid, Iran.doc, Iran medex and Magiran) and international (PubMed, Science Direct, Cochrane, Medline, Web of Science, Scopus, Springer, Embase, Google scholar) databases. Relative risks and confidence intervals were extracted from each study. The results were combined using random-effects model for meta-analysis. The I2 index was also used to measure heterogeneity between the studies.	Overall, 17 studies with a total sample size of 245407 entered the final meta-analysis and demonstrated that the relative risk for maternal anemia in the first, second and third trimester of pregnancy were 1.26 (95% CI: 1.03-1.55), 0.97 (95% CI: 0.57-1.65), and 1.21 (95% CI: 0.84-1.76), respectively. The relationship between maternal anemia and infant low birth weight in the first trimester of pregnancy was significant.
	2017			
8.	Rebecca M. Carpenter, Sk Masum Billah, Genevieve R. Lyons, Md Shahjahan Siraj, Qazi S. Rahman, Vanessa Thorsten, Elizabeth M. McClure, Rashidul Haque, William A. Petri Jr	U-Shaped Association between Maternal Hemoglobin and Low Birth Weight in Rural Bangladesh	Outcome variable. LBW, the main outcome variable, was dichotomized as yes 5 1 (baby born with birth weight, 2,500 g) or no 5 0 (otherwise). Birth weights were obtained in the field by trained personnel using an AWS H-110 (American Weigh Scales, Inc., Cumming, GA) digital hanging scale, calibrated daily. A large number of newborns in this region of Bangladesh are born at home or in small healthcare facilities, which presents a major challenge to collecting accurate birth weight information. ²⁰ In this analysis, 226 newborns were excluded because of no reliable birth weight (Figure 1). Of the analyzed birth weights, over 50% were taken on the day of birth, 88% within the first 3 days of life, and 100% before 2 weeks postdelivery. Birth weights taken on day of life 1–13 were adjusted according to expected neonatal weight loss to	The mean maternal Hgb level in this cohort was 10.6 g/dL with a standard deviation of 1.24 g/dL. The prevalence of anemia was 48.3% and 46% of all anemia cases fell into the category of mild anemia. Only 0.7% of these women exhibited a severe anemia (, 7.0 g/dL). Maternal sociodemographic and obstetric characteristics are displayed in Table 1. Infant birth weight outcomes by maternal Hgb category are displayed in Table 3. The prevalence of LBW was 15.3%. We noted that a high maternal Hgb (, 13 g/dL) was associated with a 2-fold higher risk of LBW when compared with a
	2022			

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
			<p>reduce the risk of overreporting LBW because of the delay in birth weight measurements. Explanatory variables. Blood Hgb, the main explanatory variable, was collected in the field by trained personnel using a point of care hemoglobinometer (HemoCue 301, HemoCue AB, Angelholm Sweden). The HemoCue 301 analyzer has € shown moderate agreement of Hgb level estimation when compared with the gold standard hematology autoanalyzer.²² Of the 1,981 eligible mother-child dyads, 90 were excluded because the mother refused a Hgb measurement (Figure 1). Measurements were used as both a continuous and discrete variable categorized into severe anemia, moderate anemia, mild anemia, normal Hgb, and high Hgb. Anemia was defined according to the WHO and the U.S. CDC using trimester-specific cutoffs, which control for normal plasma expansion during pregnancy.²³ These cutoffs use Hgb , 11.0 g/dL in the first and third trimester and Hgb , 10.5 g/dL in the second trimester as the threshold for anemia.²³ Trimester of pregnancy at the time of Hgb measurement was determined using the last menstrual period (LMP), which is the most accurate method of determination given low early ultrasound coverage in the rural setting.</p> <p>The sociodemographic and obstetric characteristics were considered as</p>	<p>normal Hgb (OR 5 2.17, 95% CI 5 1.01–4.38, P 5 0.0362). A LOESS plot of Hgb versus LBW revealed a U-shaped relationship with the lowest risk of LBW associated with Hgb concentrations between 9.0 and 11.0 g/dL (Figure 2). Although no statistically significant association was found between severe anemia (Hgb, 7.0) and risk of LBW, this finding is limited by the small sample size of only 11 severely anemic women (OR 5 2.00, 95% CI 5 0.43–7.01, P 5 0.311).</p>

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
			<p>explanatory variables of occurrence and nonoccurrence of LBW in newborns. The selection process to identify these explanatory variables drew on a range of studies carried out to assess the magnitude of LBW and to identify its determinants.1,2,20,46 Clinically significant cut points were used to create categorical variables for maternal age, BMI, and parity. Locally weighted scatterplot smoothing (LOESS), a nonparametric method for fitting a smooth curve to data points, was used to determine appropriate cut points to convert inter-delivery interval to a categorical variable. A composite score using principal component analyses of household assets was used to determine socioeconomic status. A complete list of explanatory variables is presented in Table 1. Given the number of missing prenatal Hgb and birth weight measurements in this dataset, we explored the possibility of systematic differences in explanatory variables between the group analyzed (N 5 1,665) and the group with missing key variables (N 5 316). All variables found to have an association with the LBW outcome of interest on univariate analysis were included in this exploration and presented in Table 2.</p>	

Berdasarkan hasil dari delapan artikel yang dilakukan review
Hubungan anemia dengan BBLR

Berdasarkan hasil analisis literature review yang telah dipaparkan dan didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR.

Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjadinya pengenceran darah atau hemodialisa. Anemia yang sering terjadi adalah anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/ bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Anemia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan intra uterin sehingga faktor ini menjadi salah satu penyebab kematian janin, BBLR dan abnormalitas (Wiknjosastro,2008). Pada jurnal Maryam Syifaurrehman dengan judul “Hubungan Anemia dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah pada Kehamilan Aterm di RSUD Achmad Darwis Suliki” Hasil dilapangan menunjukkan dari 73 responden yang Anemia, 17 orang (31.5%) dan melahirkan bayi non BBLR sebanyak 37 orang (68.5%). Anemia sedang melahirkan 6 BBLR (33.3%) dan 12 bayi non BBLR (66.7%). Sedangkan satu ibu hamil dengan anemia berat melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Dari 8 jurnal yang dilakukan preview terdapat 6 jurnal yang terdapat hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR yaitu menurut penelitian dari Suhartati yaitu dengan hasil uji chi square hubungan anemia dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) diperoleh hasil dengan p value = 0,000 dengan nilai $\alpha=0,05$ maka $p < 0.05$ artinya terdapat hubungan antara kejadian anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR. Selanjutnya penelitian dari A.Fahira Nur,Et Al Hasil penelitian adalah ada korelasi antara kadar hemoglobin dengan berat badan lahir, ada pengaruh tingkat anemia dengan berat badan lahir (ada perbedaan berat badan lahir berdasarkan tingkat anemia) dan ada hubungan anemia dengan berat badan lahir rendah di rumah sakit umum anutapura palu. Dari hasil uji chi-square dengan menggunakan uji korelasi terdapat korelasi positif antara kadar hemoglobin ibu hamil dengan berat badan lahir ($R= 0,409$), terdapat pengaruh tingkat anemia terhadap berat badan lahir ($\rho= 0,000$), terdapat hubungan anemia dengan kejadian berat badan lahir rendah ($\rho= 0.000$) di Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. Selanjutnya dari penelitian Gusman Virgo & Tian Halimah Uji chi- square hasil penelitian menentukan prevalensi kejadian anemia di RSUD Bangkinang Tahun 2018 berjumlah 53 (37,1%) orang dan kejadian BBLR berjumlah 58 (40,6%). Dari hasil uji-chi square didapatkan hasil p value=0,000 < 0.05 artinya terdapat hubungan antara kejadian anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR di RSUD Bangkinang Tahun 2018. Selanjutnya penelitian dari Maryam Syifaurrehman Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square didapatkan nilai p:0,047 ($p < 0,05$) dengan resiko prevalensi sebesar 1,7. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara anemia pada ibu hamil aterm dengan berat bayi lahir rendah di RSUD Suliki. Selanjutnya penelitian dari ketut lahir yang menyatakan ibu hamil mengalami anemia trimester 1 berisiko 10 kali lebih besar untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan yang ibu hamil Bahwa angka kejadian anemia sebanyak 22 (44,0%), sedangkan angka kejadian berat badan lahir rendah sebanyak 19 (38,0%). Hasil nilai probabilitas lebih kecil dari level of significant 5% (0,00005). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara anemia pada ibu hamil dengan kejadian berat badan bayi lahir. Selanjutnya penelitian dari Ros Rahmawati dengan hasil chi square didapatkan nilai $p= 0,000 < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang artinya ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian bayi berat lahir. Dan yang terakhir penelitian dari Siti Novianti yang menyatakan bahwa hasil dari uji chi square diperoleh nilai $p = 0,011$ yang berarti bahwa ada hubungan antara anemia ibu hamil dengan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RS SMC kab. Tasikmalaya. Pentingnya kadar hemoglobin normal pada hasil kehamilan. Ada sejumlah besar bukti yang menunjukkan bahwa anemia defisiensi besi pada ibu selama kehamilan dapat mengakibatkan berat badan lahir rendah, wanita hamil dengan kadar hemoglobin kurang dari 10 g/dl pada hari pertama dan trimester ketiga dikategorikan sebagai wanita anemia. Wanita dengan anemia selama trimester ketiga kehamilan dan yang memiliki kadar hemoglobin 8.1-10 g/dl, 6.5-8 g/dl dan < 6.5 g/dl diklasifikasikan sebagai memiliki anemia ringan, sedang dan berat masing-masing. Suplai zat gizi ke janin yang

sedang tumbuh tergantung pada jumlah darah ibu yang mengalir ke plasenta dan zat-zat makanan yang diangkutnya. Pada ibu hamil yang anemia pasokan oksigen, masukan nutrisi berkurang sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin (Manuaba, 2010)

Berdasarkan hasil analisis literature review yang telah dipaparkan dan didapatkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa jumlah ibu di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar Tahun 2017 dari 114 responden, ibu hamil yang anemia sebanyak 59 responden (51,8%). Anemia pada ibu hamil disebabkan beberapa hal antara lain karena kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjadi pengenceran darah atau hemodilusi. Anemia yang sering terjadi adalah defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Anemia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan intrauterin sehingga faktor ini menjadi salah satu penyebab kematian janin, BBLR dan pertumbuhan abnormalitas (Manuaba, I.A.C, 2010).

Kemudian dari 59 responden (51,8%) yang mengalami anemia, 40 responden (70,2%) diantaranya melahirkan BBLR dan 19 responden (33,3%) melahirkan BBLN, sedangkan dari 55 responden (48,2%) yang tidak mengalami anemia, 17 responden (29,8) diantaranya melahirkan BBLR dan 38 responden (66,7%) melahirkan BBLN. Hasil analisis hubungan dengan menggunakan chi square didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang artinya ada hubungan anemia dalam kehamilan dengan kejadian BBLR di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar tahun 2017. Dari hasil perhitungan hasil $OR = 4,706$ (Confidence interval 95% = 2,134-10,377) dapat diartikan bahwa ibu yang mengalami anemia selama kehamilan memiliki risiko 4,706 kali melahirkan BBLR dibandingkan dengan ibu yang tidak anemia.

Dari hasil selanjutnya menunjukkan bahwa anemia dalam kehamilan memiliki hubungan dengan kejadian BBLR sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya BBLR antara lain faktor ibu, faktor kehamilan dan faktor janin. Faktor ibu meliputi: usia, riwayat kehamilan, keadaan sosial, status gizi kurang saat hamil dan status anemia ibu hamil (Manuaba, I.A.C, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tazkiah (2013) dengan judul Determinan Epidemiologi kejadian BBLR pada daerah endemis malaria di Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Hasil penelitian didapatkan bahwa faktor ibu yang berhubungan dengan BBLR adalah: usia ibu ($OR\ 2,825$) status gizi ($OR\ 2,583$), pendapatan keluarga ($OR\ 2,275$), pengetahuan tentang ANC ($OR\ 3,238$), kunjungan ANC ($OR\ 5,673$), anemia ($OR\ 2,739$). Selanjutnya dilakukan analisis multivariate didapatkan hasil bahwa determinan kejadian BBLR adalah kunjungan ANC, usia ibu dan anemia. Saat hamil seorang wanita memerlukan asupan gizi lebih banyak mengingat selain kebutuhan gizi tubuh, wanita hamil harus memberikan nutrisi yang cukup untuk sang janin (Waryana, 2010). Status gizi anemia sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Kekurangan gizi dalam hal ini anemia pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin, menimbulkan keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan dan anemia pada bayi, lahir dengan berat badan rendah. Anemia pada saat hamil dapat mengakibatkan efek buruk pada ibu maupun kepada bayi yang akan dilahirkannya. Anemia dapat mengurangi suplai oksigen pada metabolisme ibu karena hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen (Prawirohardjo S, 2014). Suplai zat gizi ke janin yang sedang tumbuh tergantung pada jumlah darah ibu yang mengalir ke plasenta dan zat-zat makanan yang diangkutnya. Pada ibu hamil yang anemia pasokan oksigen, masukan nutrisi berkurang sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin (Manuaba, I.A.C., 2010). Pada ibu hamil dengan anemia terjadi gangguan penyaluran oksigen dan zat makanan dari ibu ke plasenta dan janin, yang mempengaruhi fungsi plasenta. Fungsi plasenta yang menurun dapat mengakibatkan gangguan tumbuh kembang

janin. Anemia pada ibu hamil dapat mengakibatkan gangguan tumbuh kembang janin, abortus, partus lama, sepsis puerperalis, kematian ibu dan janin (Cunningham et al., 2006). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Laila Rahmawaty (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Kabupaten Tabalong. Hasil uji statistik dengan chi square menunjukkan bahwa probabilitas $= 0,000 < \alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak artinya ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian BBLR dan nilai OR 9,19 sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang menderita anemia selama kehamilan memiliki risiko 9,19 kali lebih besar melahirkan BBLR dibandingkan dengan ibu yang tidak anemia. Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Estiningtyas (2012) yang menyatakan ada hubungan antara anemia dalam kehamilan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSUD dr. Moewardi Surakarta. Hasil uji statistik chi square menunjukkan bahwa $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara anemia dalam kehamilan dengan kejadian BBLR dan nilai OR = 6,5 yang berarti anemia dalam kehamilan meningkatkan risiko kelahiran BBLR. Namun demikian, dalam hasil penelitian ini pemeriksaan hemoglobin ini dilakukan pada saat ibu akan bersalin karena di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar tidak dilakukan pemeriksaan hemoglobin pada saat hamil kecuali ada keluhan dari ibu hamil.

Hubungan Jarak Kehamilan dengan Kejadian BBLR

Berdasarkan hasil analisis literature review yang telah dipaparkan dan didapatkan hasil hubungan jarak kehamilan dan kejadian BBLR tidak memiliki nilai yang bermakna, ditunjukkan oleh nilai $\rho=1$. Nilai OR yang diperoleh adalah 1 CI 95% (0,5-1,9). Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada perbedaan resiko antara Ibu hamil dengan jarak kehamilan <2 tahun dan >2 tahun dengan kejadian BBLR. Interval kelahiran dengan jarak kelahiran <2 dan >2 tahun tidak menjadi resiko untuk kejadian BBLR. Hasil penelitian berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Broek, et al (2000) menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki jarak kehamilan <2 tahun mempunyai resiko anemia 4 kali dibandingkan dengan jarak kehamilan >2 tahun. Semakin pendek jarak kelahiran semakin tinggi resiko ibu mengalami anemia. Ibu hamil. Bahwa seorang ibu membutuhkan waktu 2-3 tahun untuk mempersiapkan kehamilan berikutnya. Jarak kehamilan yang dekat berdampak pada kurangnya cadangan zat gizi, khususnya zat besi yang dibutuhkan ibu selama hamil dan menghadapi persalinan. Jarak kehamilan dengan kejadian BBLR dalam penelitian ini, tidak terjadi adanya hubungan dikarenakan asupan gizi yang diperlukan sudah tercukupi. Jarak kelahiran jika apabila di dukung dengan status gizi yang baik tidak menunjukkan pengaruh yang jelek terhadap berat lahir. Selaras dengan hasil penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Pariera (2001) menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jarak persalinan dengan kejadian BBLR.

Kesimpulan

Anemia Pada ibu hamil memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian berat badan lahir rendah dan ibu hamil yang termasuk kategori anemia yang berat memiliki bayi dengan berat badan yang termasuk rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak anemia

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Sri Wahyuni dkk. (2022). Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Bblr (Berat Badan Lahir Rendah) di Rsud Supiori; *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*; Jayapura.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Siti Novianti, Iseu Siti Aisyah; (2018); Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Bblr; *Jurnal Siliwangi*; Universitas Siliwangi.

Maryam Syifaurrehman Dkk; (2016); Hubungan Anemia Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah Pada Kehamilan Aterm Di RSUD Achmad Darwis Suliki; *Jurnal Kesehatan Andalas*; Universitas Andalas.

Ros Rahmawati, Saniah Umar; (2020); Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Rskd Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar; *Media Kebidanan*; Poltekes Makasar

Steer P, Alam MA, Wadsworth J, Welch A. Relation between maternal haemoglobin concentration and birth weight in different ethnic groups. *BMJ* 1995; 310: 489-491.

Khan MMA, Mustagir MG, Islam MR, Kaikobad MS, Khan HT, (2020). Exploring the association between adverse maternal circumstances and low birth weight in neonates: a nationwide population-based study in Bangladesh. *BMJ Open* 10: e036162.

Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Meringankan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Bergas Lor

Dania Aprilia¹, Cahyaningrum², Putri Cahya³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, *daniaaprilia@gmail.com*

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, *cahya.ningrum@gmail.com*

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, *putricahayaintan341@gmail.com*

Korespondensi Email: *putricahayaintan341@gmail.com*

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-21

Kata Kunci : Relaksasi
nafas, Nyeri Dismenore,
Remaja Putri

*Keywords: Adolescents,
Dysmenorrhea, Deep
Breathing Relaxation
Techniques*

Abstract

Adolescence is a period of dynamic development in one's life and is a period of transition from childhood to adulthood. During this period many physical, psychological and biological changes occur. This is the period where the maturation of the reproductive organs occurs, one of which in young women is marked by menstruation (menstruation). Menstruation also often causes pain which is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is discomfort during the first or second day of menstruation which is very common. Deep breathing relaxation technique is a theory from Huges which is effective in reducing pain intensity. Deep breathing technique is one of the conditions that can stimulate the body to release endogenous opioids so that a suppression system is formed which will eventually lead to a decrease in pain intensity. The steps taken in carrying out a complementary midwifery service program regarding deep breathing relaxation techniques to relieve dysmenorrhea pain, namely by determining the right target. The target criteria for this community service activity are teenagers who want to relieve dysmenorrhea. The steps taken in carrying out deep breathing relaxation techniques, namely by determining the right target, then doing a pre test, counseling, demonstration, then a post test. The target criteria for this community service activity are young women at Bergas Lor. Based on all the stages that have been carried out, it can be seen that the majority of young women (78%) do not know deep breathing relaxation techniques. After counseling and demonstrations, all young women (100%) already understand and can apply this technique well. This deep breathing relaxation technique has been proven in overcoming dysmenorrhea experienced by young women

at Bergas Lor. This result is in line with the statement of Brahim, et al (2020), which states that deep breathing relaxation techniques performed for 15-30 minutes can relax the body and generally provide a sense of comfort, so that the intensity of pain felt gradually disappears.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi juga sering menyebabkan nyeri yang disebut dismenore. Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teori dari Huges yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam, yaitu dengan menentukan sasaran yang tepat, lalu melakukan pre test, penyuluhan, demonstrasi, kemudian post test. Kriteria sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Bergas Lor. Berdasarkan keseluruhan tahapan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri (78%) tidak mengetahui teknik relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, remaja putri semuanya (100%) sudah mengerti dan dapat menerapkan teknik ini dengan baik. Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti dalam mengatasi dismenore yang dialami para remaja putri di Bergas Lor. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Brahim, dkk (2020), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15-30 menit dapat merelaksasikan tubuh dan secara umum memberikan rasa nyaman, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis (Monks dkk, 2012). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Dismenore adalah ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Dismenore adalah menstruasi yang menimbulkan nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita

dari berbagai tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita (Marlinda & Purwaningsih 2013). Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (dismenorea) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Andriyani, 2013).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar dari situasi yang menyebabkan nyeri. Mengingat prevalensi nyeri haid yang terus meningkat dan terkadang mengganggu wanita dalam beraktivitas, maka keadaan tersebut akan membuat individu untuk melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur 3 yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012). Nyeri haid dapat dikurangi salah satunya menggunakan manajemen non farmakologi, salah satu cara dan usaha untuk menurunkan nyeri adalah dengan teknik napas dalam.

Teknik relaksasi napas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya (Arfa, 2013).

Menurut penelitian dari Azizah (Azizah 2013) teknik relaksasi napas dalam juga efektif karena menurunkan intensitas nyeri adalah teori dari Huges karena teknik napas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Ernawati, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat. Berdasarkan Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada siswi kelas VII¹ dan kelas VII² Di SMP N-10 Kota Padangsidimpuan didapatkan sebanyak 35 siswi mengalami nyeri haid. Dari hasil wawancara kepada beberapa siswi, 8 siswi mengurangi nyeri tersebut dengan tiduran di UKS dan diolesi minyak kayu putih, 2 siswi mengurangi nyerinya dengan minum jamu 5 siswi tidak melakukan upaya penanganan, hanya ditahan dan dibiarkan saja. Mereka mengatakan tidak tahu manfaat teknik napas dalam untuk mengurangi nyeri haid. Siswi mengatakan keadaan ini mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas. Menurut keterangan yang didapat dari guru, ketika benar-benar ada siswi yang tidak kuat menahan rasa sakit tersebut, terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin untuk pulang karena nyeri haid.

Berdasarkan data di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Meringankan Nyeri

Dismenore”.

Metode

Tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini ialah mengenalkan teknik relaksasi nafas dalam kepada remaja putri agar dapat mengatasi nyeri dismenore mereka. Selain itu, dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menguasai materi mengenai teknik relaksasi nafas dalam serta dapat menerapkan langsung materi ini kepada responden yang sesuai dengan sasaran.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, yaitu sebagai berikut.

1. Menentukan sasaran kegiatan remaja dengan dismenore.
2. Mencari remaja yang mengalami masalah dismenore
3. Meminta persetujuan kepada klien

Kriteria sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri berjumlah 9 orang di Bergas Lor yang ingin meringankan nyeri dismenore.

Instrument yang digunakan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore, yaitu menggunakan leaflet sebagai media. Leaflet untuk memberikan sedikit pengarahan mengenai apa itu dismenore dan penanganannya dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Pada pengabdian ini terangkum dalam kegiatan sebagai berikut.

Tabel 1 Susunan acara kegiatan teknik relaksasi nafas dalam

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	16.00-16.15	Pembukaan dan pre test	Putri Cahya dan Cahyaningrum
2	16.15 - 16.30	Memberikan penyuluhan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore	Dania Aprilia dan Cahyaningrum
3	16.30 - 16.45	Demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam	Dania Aprilia
4	16.45 - 17.00	Post Test	Putri Cahya
5	17.00 - 17.15	Evaluasi	Putri Cahya dan Cahyaningrum
6	17.15-17.20	Penutup	Putri Cahya, Dania Aprilia, dan Cahyaningrum

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu remaja yang akan dijadikan sasaran *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* di Bergas Lor. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan, yaitu pertama *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja mengenai *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore*. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore* yang diikuti oleh 9 remaja di Bergas Lor.

Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 27 November 2022 di Bergas Lor Kab. Semarang yang diikuti oleh 9 remaja kegiatan dimulai dari jam 16.00 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Karakteristik usia remaja di Bergas Lor

No	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1	17 tahun	4	44%
2	16 tahun	5	56%
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 2 usia remaja di Bergas Lor sebagian besar berusia berusia 17 tahun yaitu sebanyak 5 remaja (56%) dan usia 16 tahun sebanyak 4 remaja (44%).

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pre test, pre test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan remaja mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore, adapun hasil dari pre test sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil pre test pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	1	11%
2	Cukup	1	11%
3	Kurang	7	78%
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 3 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 1 remaja (11%) berpengetahuan cukup ada 1 remaja (11%) dan terdapat 7 (78%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore. Kemudian kami memberikan pelatihan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore dan setelah dilakukan pelatihan, hasil post test nya adalah sebagai berikut.

Tabel 4 Hasil post test pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	9	100%
2	Cukup	-	-
3	Kurang	-	-
Total		9	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 9 remaja menjadi berpengetahuan baik (100%).

Berdasarkan keseluruhan tahapan tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri, yaitu sebanyak 78% tidak mengetahui teknik relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan pengenalan dan pelatihan, remaja putri semuanya (100%) sudah mengerti dan dapat menerapkan teknik ini. Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti dalam mengatasi dismenore yang dialami para remaja putri di Bergas Lor. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Brahim, dkk (2020), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15-30 menit dapat merelaksasikan tubuh dan secara umum memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang. Menurut penelitian dari Azizah (Azizah 2013) tehnik relaksasi nafas dalam juga efektif karena menurunkan intensitas nyeri adalah teori dari Huges karena teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dan untuk dokumentasi dapat dilihat di bawah



Gambar 1 Kegiatan pre test



Gambar 2 Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi



Gambar 3 Kegiatan post test

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias remaja yang tinggi terhadap pelatihan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan remaja dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore ini secara mandiri di rumah. Selain itu, perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering dismenore pada saat haid.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen-dosen di Universitas Ngudi Waluyo dan remaja-remaja di Bergas Lor yang ikut berperan dalam penyelesaian kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Andriyani. (2013). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Dismenore Primer*. Yogyakarta: The Indonesian Journal of Public Health vol 4 no 2.
- Arfa M. (2013). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea), 80-87.
- Azizah. (2013). *Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap 52 Penurunan Nyeri Haid*. Wonogiri: Akademi Keperawatan Giri Satria Husada.

- Brahim, Prawata AHM, Yetika W. (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi*. Jurnal Ilmi Kebinan (Journal of Midwifery Sciences): Urmal Abdimas Sainatika Vol 2 No 1.
- Ernawati. (2010). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof Dr Hj Aloei Saboe* [Tesis]. Kota Gorontalo.
- Janiwarty dan Pieter. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Judha, dkk. (2012). *Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Awang-awang Mojosari Mojokerto*. Mojokerto: Anurogo.
- Marlinda & Purwaningsih. (2013). *Panduan Kebutuhan Dasar Manusia 1: Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Marni. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Monks, dkk. (2012). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC.

Edukasi Pijat *Common Cold* dalam Mengatasi Batuk Pilek pada Bayi Balita di UPTD Puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu

*Kristina Luruk Bria*¹, *Ida Sofiyanti*², *Rambu Lika Yuliana*³, *Yovita Paru Mali*⁴

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, briakristin73@gmail.com*

²*Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rambulikayuliana@gmail.com*

⁴*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yovitamali09@gmail.com*

Korespondensi Email: briakristin73@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-21

Kata Kunci : Edukasi Pijat, Common Cold, Batuk Pilek, Bayi Balita

Keywords: Common Cold, Masage Therapi, Herbal Medicine

Abstract

Common cold disease is more common in Indonesia, which has a tropical climate with high rain intensity. One of the symptoms of the common cold is cough and runny nose, which can easily affect both children and adults. In children, complaints of cough and runny nose often occur at the age of under 5 years. On average, each child experiences 6 to 8 times each year. The causes of coughs and colds are due to rhinovirus, adenovirus, influenza virus, RSV, and coronavirus. Treatment of common cold disease can be done with therapeutic massage and with treatment using herbal plants. Several types of herbal plants have been widely studied and have benefits for treating early symptoms of the common cold, for example, thyme, liquorice, fennel, sage, red ginger. In connection with this problem, the management of the community service program team at Ngudi Waluyo University offers an educational program for the management of the common cold, especially in the UPTD area of the Ainiba Health Center, Fatuketi Village, Kakuluk Mesak sub-district. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers who have babies under five years old about the management of the common cold with massage therapy and herbal medicine. The activity consisted of 3 stages and everything went smoothly and could add insight into the management of the common cold.

Abstrak

Penyakit common cold lebih sering terjadi di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang tinggi. Salah satu gejala dari common cold adalah batuk dan pilek yang mudah menyerang baik pada anak maupun dewasa. Pada anak, keluhan batuk dan pilek banyak terjadi pada usia di bawah 5 tahun. Rata-rata setiap anak

mengalami 6 hingga 8 kali setiap tahunnya. Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus. Pengobatan penyakit common cold dapat dilakukan dengan pijat terapi dan dengan pengobatan menggunakan tanaman herbal. Beberapa jenis tanaman herbal telah banyak diteliti dan memiliki manfaat untuk mengatasi gejala awal pada common cold, misalnya seperti, tanaman timi, akar manis, adas, saga, jahe merah. Berkaitan dengan masalah tersebut di atas penatalaksanaan tim program pengabdian kepada masyarakat Universitas Ngudi Waluyo menawarkan program edukasi penatalaksanaan common cold khususnya di wilayah UPTD Puskesmas Ainiba Desa Fatuketi, kecamatan Kakuluk Mesak. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi bawah lima tahun tentang penatalaksanaan common cold dengan terapi pijat dan pengobatan herbal. Kegiatan terdiri dari 3 tahapan dan semuanya berlangsung lancar dan bisa menambah wawasan tentang penatalaksanaan common cold.

Pendahuluan

Penyakit infeksi merupakan penyebab utama tingginya angka kesakitan (*morbidity*) dan angka kematian (*mortality*) terutama pada negara-negara berkembang. Penyakit infeksi adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme baik bakterial, virus, maupun fungi. Balita merupakan kelompok umur yang sangat rentan terhadap berbagai macam penyakit infeksi dan membutuhkan zat gizi yang relatif tinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Pada masa balita mudah terserang penyakit karena balita mempunyai daya tahan tubuh yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit yang sering diderita oleh balita adalah penyakit infeksi salah satunya yaitu *common cold*. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan balita (2-3 tahun), dan golongan prasekolah (>3-5 tahun) (Ngastiyah, 2011).

Salah satu penyakit infeksi yang angka kejadiannya cukup sering, baik di dunia maupun di Indonesia adalah *common cold*. *Common cold* merupakan salah satu penyakit saluran pernapasan atas di nasofaring dan hidung yang sering mengeluarkan cairan, penyakit ini banyak dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011). *Common cold* menjadi penyakit yang paling sering berada dalam daftar 10 penyakit terbanyak di puskesmas maupun di rumah sakit. Penyakit infeksi merupakan penyebab utama tingginya angka kesakitan dan angka kematian terutama pada Negara-negara berkembang. Salah satu penyakit infeksi yang angka kejadiannya cukup sering terjadi baik di dunia maupun di Indonesia adalah *common cold*. *Common cold* yang juga disebut Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) adalah infeksi primer di nasofaring dan hidung yang sering mengeluarkan cairan, penyakit ini dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011)

World Health Organization (WHO) menyatakan insidens ISPA di negara berkembang dengan angka kematian balita di atas 40 per 1000 kelahiran hidup adalah 15%-20% pertahun pada golongan usia balita. Jumlah kematian pada balita Indonesia sebanyak 151.000 kejadian, dimana 14% dari kejadian tersebut disebabkan oleh *common*. Di Indonesia kasus *common cold* menjadi salah satu penyakit infeksi yang menempati urutan teratas penyebab kematian pada balita. Pada tahun 2015-2018 terjadi peningkatan cakupan dikarenakan adanya perubahan angka perkiraan kasus dari 10% menjadi 3,55% (Ditjen P2PL, Kemenkes RI, 2019). Penyakit *common cold* pada

balita di Indonesia diperkirakan sebesar 3 sampai 6 kali per tahun, hal ini berarti seorang balita rata-rata mendapat serangan batuk pilek sebanyak 3 sampai 6 kali setahun (Colman, 2012).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018 prevalensi *common cold* di Indonesia menurut diagnosa tenaga kesehatan (dokter, bidan atau perawat) dan gejala yang dialami sebesar 9,3%. Sedangkan provinsi dengan penderita *common cold* tertinggi di Nusa Tenggara Timur (NTT) sebesar 15% dan paling sedikit di Jambi sebesar 5,5%. Prevalensi ini tertinggi pada golongan bayi dan balita.

Data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Ainiba, didapatkan data bahwa jumlah Bayi 45 orang anak, Balita : 148 orang anak di UPTD Puskesmas Ainiba. Dalam satu tahun terakhir tercatat ada beberapa kasus ISPA di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ainiba. Pada tahun 2021 terdapat kasus ISPA Sebanyak : 313 kasus (L : 102 kasus, P : 211 kasus). Dampak dari penyakit *common cold* pada bayi dan balita akan berdampak buruk apabila tidak di tangani dengan baik akan mengalami komplikasi yang lebih serius seperti bronkhitis atau pneumonia (Ngastiyah, 2011).

Berdasarkan pada analisa situasi didapatkan permasalahan yang mencakup hal – hal sebagai berikut : Kurangnya pengetahuan orang tua bayi balita tentang penatalaksanaan *common cold* dengan terapi pijat serut pengobatan herbal, kurangnya pengetahuan orang tua tentang obat herbal yang ada di sekitar pekarangan rumah sendiri seperti : bawang Merah, jahe, kencur, Kunyit, madu, dan jeruk nipis dan Kurangnya pengetahuan orang tua (ibu – ibu) tentang tehnik pijit *common cold* yang baik dan benar.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan. Diawali dengan Survey awal dan perijinan dilakukan di UPTD Puskesmas Ainiba dengan wawancara kepada bidan koordinator tentang kebutuhan informasi kesehatan. Survey di lakukan pada tanggal 05 September 2022. Kemudian bidan koordinator membantu memberitahu sasaran yaitu orang tua bayi balita di Wilayah kerja UPTD. Puskesmas Ainiba, da terdapat 10 peserta (orang tua balita) yang mengikuti acara penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan diadakan pada hari Sabtu 24 September 2022 pukul 10.00 WITA sampai dengan selesai. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami melakukan pengkajian terlebih dahulu mengenai pengetahuan batuk pilek kepada para peserta penyuluhan dengan metode pre tes. Kemudian tahap berikutnya kami tim mahasiswa memberikan pendidikan kesehatan tentang batuk pilek, pijat *common cold* dan pengobatan herbal pada balita *common cold*. Sarana yang di gunakan untuk mendukung kegiatan adalah media promosi kesehatan berupa booklet dari Sofiyanti, dkk (2021), untuk pelatihan melakukan edukasi menggunakan alat bantu boneka sebagai media pelatihan. Kemudian setelah peserta menyimak penjelasan yang kami berikan, lalu kami melakukan evaluasi berupa tanya jawab dengan peserta agar saling terjalin hubungan yang dekat antara mahasiswa dengan peserta. Setelah itu kami memberikan evaluasi dengan metode pos tes.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kami selaku mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yaitu dalam memberikan pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *Common Cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek pada Balita yang dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%). Dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan selama 1 hari yang diikuti oleh ibu-ibu atau orang tua yang memiliki bayi/balita, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari para peserta dan menjadi lebih mengetahui penanganan batuk pilek pada anak dengan melakukan pijat *Common Cold* dan terapi herbal pendidikan kesehatan kepada orang tua bayi balita tentang batuk pilek, pijat *common cold* dan terapi herbal.



Gambar 1. kegiatan terapi pijat *common cold*

Pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi balita tentang penilaian sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

Tabel 1 Pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita tentang penilaian sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

	Mean	Median	Minimal	Max
Pre	5,4	5	4	9
Post	8,2	8	6	9

Hasil pre test ibu bayi balita didapatkan bahwa nilai terendah 4 dan nilai tertinggi adalah 9 sementara nilai rata ratanya adalah 5,4. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak kurang pengetahuan ibu bayi balita tentang *common cold*. Ini di sebabkan karena beberapa ibu bayi balita sudah pernah mendapatkan informasi tentang *common cold* dan terapi herbal melalui media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan.

Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 6 dan nilai tertinggi adalah 9 sedangkan nilai rata – ratanya menjadi 8,2 hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Tabel 2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban		Total
		Benar (%)	Salah (%)	
1	Apakah menurut ibu sakit batuk, pilek dan tenggorokan disebabkan oleh infeksi bakteri?	5	5	100
2	Apakah menurut ibu sakit batuk pilek, tenggorokan disebabkan oleh virus?	2	8	100
3	Menurut ibu apakah batuk pilek adalah hal yang biasa terjadi pada anak – anak	7	3	100
4	Rata rata setiap anak mengalami batuk, pilek, hidung mampet 6 – 8 kali setaip bulan	9	1	100
5	Gejala gejala pilek biasanya dapat pulih 7 – 10 hari	5	5	100
6	Menurut ibu apakah pilek dapat menular?	9	1	100
7	Apakah ibu pernah mendengar tentang apa itu common cold	6	4	100
8	Apakah perubahan cuaca dapat menyebabkan terjadinya pilek pada anak?	7	3	100
9	Apakah ibu percaya bahwa harus ke dokter/puskesmas ketika anak menderita pilek	6	4	100

No	Pertanyaan	Jawaban		Total
		Benar (%)	Salah (%)	
10	Apakah ibu /bapak percaya bahwa dengan beristirahat cukup dan mengkonsumsi makanan bernutris dapat memperbaiki kondisi tubuh saat terkena pilek dan demam?	6	4	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu-ibu yang memiliki balita pada pertanyaan no 1 tentang “pengertian batuk pilek” dan pada no 2 tentang penyebab batuk pilek dan no 5 tentang waktu pemulihan gejala batuk pilek. Pada point tersebut yang menjawab salah (50%) maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan tidak mengetahui pengertian, penyebab dan waktu pemulihan gejala dari batuk pilek. Menurut teori batuk pilek adalah infeksi virus yang menyerang hidung dan tenggorokan yang sering mengenai bayi dan anak. (Ngastiyah, 2018). Teori ini sangatlah penting untuk diketahui oleh para ibu-ibu yang memiliki bayi balita, selain itu batuk pilek juga merupakan infeksi virus yang menyerang saluran nafas atas (hidung sampai tenggorokan) dan menimbulkan gejala ingus meler dan hidung mampet, batuk sering disertai demam dan sakit kepala (Arifianto, 2018).

Tabel 3 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban		Total
		Benar (%)	Salah (%)	
1	Apakah menurut ibu sakit batuk, pilek dan tenggorokan disebabkan oleh infeksi bakteri?	7	3	100
2	Apakah menurut ibu sakit batuk pilek, tenggorokan disebabkan oleh virus?	9	1	100
3	Menurut ibu apakah batuk pilek adalah hal yang biasa terjadi pada anak – anak	10	0	100
4	Rata rata setiap anak mengalami batuk, pilek, hidung mampet 6 – 8 kali setaip bulan	9	1	100
5	Gejala gejala pilek biasanya dapat pulih 7 – 10 hari	9	1	100
6	Menurut ibu apakah pilek dapat menular?	10	0	100
7	Apakah ibu pernah mendengar tentang apa itu common cold	9	1	100
8	Apakah perubahan cuaca dapat menyebabkan terjadinya pilek pada anak?	7	3	100
9	Apakah ibu percaya bahwa harus ke dokter/puskesmas ketika anak menderita pilek	9	1	100
10	Apakah ibu /bapak percaya bahwa dengan beristirahat cukup dan mengkonsumsi makanan bernutris dapat memperbaiki kondisi tubuh saat terkena pilek dan demam?	6	4	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan melalui media yang kami berikan tentang “pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes dari hasil pengisian kuesioner pada pertanyaan no 2 sakit batuk pilek, tenggorokan disebabkan oleh virus hampir seluruh ibu–ibu bayi balita (90 %) menjawab benar yang dapat di artikan para ibu hamil mengetahui penyebab *common cold / pilek*.

Hal ini dapat diketahui dari hasil demonstrasi, dimana peserta sebelum dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dengan *common cold massage therapy*, para orang tua belum mengetahui bahkan belum bisa melakukan. Tetapi setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dengan *common cold massage therapy* 90% para orang tua bisa melakukan dengan mandiri serta dari hasil monitoring dan evaluasi dengan cara orang tua bayi balita sudah bisa langsung melakukannya di boneka.

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 23 september 2022 di UPTD Puskesmas Ainiba Desa Fatuketi. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan koordinator dan bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan pada bidan desa, kepala UPTD Puskesmas Ainiba dan dosen pembimbing. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu bayi balita setelah dilakukan edukasi melalui pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan ibu-ibu bayi balita.

Simpulan dan Saran

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Hasil pre test ibu bayi balita didapatkan bahwa nilai terendah 4 dan nilai tertinggi adalah 9 sementara nilai rata ratanya adalah 5,4. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan pseserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek. Sedangkan dari hasil post tes didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 6 dan nilai tertinggi adalah 9 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 8,2 hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Dengan demikian para orang tua mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan batuk pilek dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek.

Kemudian saran untuk bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan yang sering terjadi pada bayi balita yang rentan terkena *common cold* dan melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerja sama melalui puskesmas Ainiba.

Ucapan Terima Kasih.

Terima kasih kami sampaikan teruntuk :

- a. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan pada kami mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. LPPM Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
- c. UPTD Puskesmas Ainiba yang bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

Daftar Pustaka

Colman. (2012). Disease of the nose, throat and ear, and heat and neck: a handbook for students and practitioners. *Fourteenth Edition*. Singapo Longman.

Depkes R1, (2005), *Pharmaceutical Care untuk Penyakit Saluran Pernafasan*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta

Diane, E. P., Owen, H., (2011), The common cold and decongestant therapy, *Pediatrics in Review*, 32:47-55.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Ngastiyah.(2011). *Perawatan Anak Sakit*. Edisi 2. Jakarta : EGC.

Kemenkes, (2017), *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*, Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta

Sofiyanti, I, Ramadhani, M.A., Astuti, F.P., Setyowati, H., (2021). *Booklet penatalaksanaan Common Cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold*. Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo: Semarang

Widyawati, M.N. Suprihatin, K. Sutarmi. (2017). *Healthy mom, baby massage and Spa. Indonesian Holistic Care Association (IHCA)*.

Studi Literatur Review Tentang Faktor- Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian BBLR

Atika Budiarti¹, Kartika Sari², Eny Ruth Sinaga³, Maiyanisa⁴, Rifqi Roshifah⁵

¹Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, atikabudiarti66@gmail.com

²Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, sinagaeny14@gmail.com

⁴Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, mayyakhairunnisa@gmail.com

⁵Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, rifqirosifah@gmail.com

Korespondensi Email: sinagaeny14@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-21

Kata Kunci: Faktor-
Faktor, BBLR

Keywords: Factor-
Faktor, BBRL

Abstract

Low Birth Weight Babies (LBW) are newborns who at birth have a body weight < 2500 grams regardless of gestational age. (Sholeh, 2014). In 1961 by the World Health Organization (WHO) all babies who were born with a birth weight of less than 2,500 grams were called Low Birth Weight Infants or Low Birth Weight Babies (LBW). Many still think that LBW only occurs in premature babies or babies who are not full term. However, LBW does not only occur in premature babies, it can also occur in full-term babies who experience growth retardation during pregnancy (Indonesian Basic Health Profile, 2014). The research method used in this study is a literature review. Articles were searched on Google Scholar with the keywords factors, maternal age, gestational age, parity, complications during pregnancy, maternal arm circumference, lack of iron consumption, maternal HB <11gr, and low birth weight. The selected articles are articles in Indonesian and English which were published from 2016 to 2020 in six journals that can be accessed in full text in pdf format. Based on the analysis of six articles, it was found that several factors had a relationship with LBW, namely maternal age, gestational age, parity, complications during pregnancy, maternal arm circumference, lack of iron consumption, and maternal HB <11gr.

Abstrak

Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan bayi baru lahir yang saat dilahirkan memiliki berat badan senilai < 2500 gram tanpa menilai masa gestasi. (Sholeh, 2014). Pada tahun 1961 oleh World Health Organization (WHO) semua bayi yang telah lahir dengan berat badan saat lahir kurang dari 2.500 gram disebut Low Birth Weight Infants atau Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR).

Banyak yang masih beranggapan apabila BBLR hanya terjadi pada bayi prematur atau bayi tidak cukup bulan. Tapi, BBLR tidak hanya bisa terjadi pada bayi prematur, bisa juga terjadi pada bayi cukup bulan yang mengalami proses hambatan dalam pertumbuhannya selama kehamilan (Profil Kesehatan Dasar Indonesia, 2014). Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dengan kata kunci faktor faktor, usia ibu, usia kehamilan, paritas, komplikasi selama kehamilan, lingkaran lengan ibu, kurangnya konsumsi zat besi, HB ibu <11gr, dan berat bayi lahir rendah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2020 sebanyak enam jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Berdasarkan analisis enam artikel telah didapatkan hasil bahwa beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan BBLR yaitu usia ibu, usia kehamilan, paritas, komplikasi selama kehamilan, lingkaran lengan ibu, kurangnya konsumsi zat besi, dan HB ibu <11gr.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, sekitar 15 juta bayi dilahirkan di dunia setiap tahun. Lebih satu juta dari bayi tersebut meninggal segera setelah dilahirkan dan banyak yang tidak terhitung jumlahnya menderita kecacatan sepanjang hayat secara fisik atau neurologis. Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan SDKI 2012, pada tahun 1990 angka kematian bayi adalah sebesar 32 per 1.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2012, Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi 32 per 1.000 kelahiran hidup. Walaupun angka ini lebih rendah dari tahun 1990, penurunan ini masih jauh dari target. Millenium Development Goals (MDG) tahun 2015 dimana AKB diharapkan turun menjadi 23 per 1.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2013). Jumlah Angka Kematian Bayi (AKB) di Provinsi Banten pada Tahun 2013 mencapai 1653 kasus kematian. (Dinkes Provinsi Banten 2015) Di Kabupaten Tangerang AKB di wilayah kabupaten didapat sebanyak 217 kematian bayi. Penyebabnya asfiksia 47% BBLR 36% kelainan kongenital 8%, sepsis 6%, dan lainlain sebanyak 3%. Kabupaten Tangerang menjadi zona merah di Banten. Hal ini dilatar belakangi karena banyak hal diantaranya masalah ekonomi dan kegawatdaruratan obstetrik. (Profil kabupaten tangerang 2016) Berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan pada bayi yang baru lahir. Secara dasar, bayi dengan berat lahir yang rendah dan bayi dengan berat badan yang berlebihan yaitu lebih dari 3800 gram mempunyai resiko yang lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan. Konsep bayi dengan berat lahir rendah tidak sama dengan prematuritas telah diterima secara meluas pada akhir tahun 1960-an. Tidak semua bayi yang memiliki berat lahir kurang dari 2.500 gram lahir prematur. Demikian pula tidak semua bayi dengan berat lahir lebih dari 2.500 gram lahir secara aterm. Dokumentasi fenomena penelitian oleh Gruenwald pada tahun 1960 menunjukkan bahwa sepertiga bayi yang lahir dengan berat lahir rendah sebenarnya adalah bayi cukup bulan. (Usman,2010) Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Studi literatur review tentang faktor faktor yang berhubungan dengan bblr metode Systematik Literatur review. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryati. 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian BBLR di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Tahun 2013, didapatkan hasil bahwa usia ibu dapat mempengaruhi kejadian BBLR sebesar (40%), Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kedua intervensi tersebut ditinjau dari hasil penelitian terdahulu

guna membantu dalam mencari faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan lahir rendah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dengan kata kunci faktor-faktor, usia ibu, usia kehamilan, paritas, komplikasi selama kehamilan, lingkaran lengan ibu, kurangnya konsumsi zat besi, HB ibu <11gr, dan berat bayi lahir rendah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2020 sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci faktor faktor, usia ibu, usia kehamilan, paritas, komplikasi selama kehamilan, lingkaran lengan ibu, kurangnya konsumsi zat besi, HB ibu <11gr, dan berat bayi lahir rendah. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak enam artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	<i>“Factors associated with low birth weight among babies born at Hawassa University Comprehensive Specialized Hospital, Hawassa, Ethiopia I”</i>	Sebuah studi kasus-kontrol berbasis institusional dilakukan di Hawassa University Comprehensive Specialized Hospital (HUCSH) dari Maret hingga 25 April 2018. Kota Hawassa terletak 273 km selatan Addis Ababa, Ethiopia. Saat ini, Rumah Sakit Khusus Komprehensif Universitas Hawassa menyediakan layanan kesehatan untuk lebih dari 18 juta orang; dan jumlah rata-rata pengiriman per bulan adalah sekitar pengiriman.	Dalam penelitian ini 330 pasangan ibu-bayi (110 kasus dan 220 kontrol) berpartisipasi membuat tingkat respons 100%. Di antara peserta 325 (98,48%) menikah, 164 (49,7%) adalah Protestan, 296 (89,7%) memiliki tindak lanjut ANC dan 212 (64,24%) adalah multipara. Lingkaran lengan atas ibu kurang dari 220 mm [(AOR) = 2,89, 95% CI: 1,58, 5,29)], kurangnya konseling gizi [AOR = 2,37, 95% CI: 1,3, 4,34], adanya komplikasi selama kehamilan [AOR = 2,96, 95%CI: 1,55, 5,64]] dan kurangnya suplementasi zat besi selama kehamilan [AOR = 2,89, 95%CI: 1,58, 5,29)] secara signifikan berhubungan dengan berat badan lahir rendah. dengan usia ibu yaitu 51 responden (63,8%), diperoleh nilai P 0,004 < 0,005 dapat disimpulkan ada hubungan antara

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			BBLR dengan usia ibu dan memiliki peluang 5 kali lebih besar. Berdasarkan paritas yaitu 49 responden (61,3) diperoleh nilai P 0,005<0,005 dapat disimpulkan ada hubungan antara BBLR dengan paritas dan memiliki peluang 4kali lebih besar. Berdasarkan usia kehamilan yaitu 51 responden (63,8%),
2	<i>Faktor-faktor yang berhubungan dengan bblr</i>	Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional yang bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan secara objektif yang dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini dilakukan pada Bulan November 2019 dengan menggunakan data sekunder dari rekam medic Tahun 2018. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh bayi yang memiliki berat badan lahir rendah yaitu 80 responden. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariate	Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian BBLR di RSUD Balaraja tahun 2018 terbanyak pada BBLR dengan usia ibu yaitu 51 responden (63,8%), diperoleh nilai P 0,004 < 0,005 dapat disimpulkan ada hubungan antara BBLR dengan usia ibu dan memiliki peluang 5 kali lebih besar. Berdasarkan paritas yaitu 49 responden (61,3) diperoleh nilai P 0,005<0,005 dapat disimpulkan ada hubungan antara BBLR dengan paritas dan memiliki peluang 4kali lebih besar. Berdasarkan usia kehamilan yaitu 51 responden (63,8%), diperoleh nilai P 0,001 <0,005 dapat disimpulkan ada hubungan antara BBLR dengan usia kehamilan dan memiliki peluang 6 kali lebih besar.
3	<i>Determinants of low birth weight in neonates born in three hospitals in Brong Ahafo region, Ghana, 2016-an unmatched case-control study</i>	Kami melakukan studi kasus kontrol 1:2 yang tak tertandingi di antara ibu dengan persalinan tunggal di 3 fasilitas kesehatan utama di Wilayah Brong Ahafo.	Dalam penelitian ini 330 pasangan ibu-bayi (110 kasus dan 220 kontrol) berpartisipasi membuat tingkat respons 100%. Di antara peserta 325 (98,48%) menikah, 164

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		<p>Kasus didefinisikan sebagai seorang ibu yang melahirkan bayi dengan berat kurang dari 2500g di salah satu dari tiga fasilitas kesehatan yang dipilih antara 1 Desember 2015 dan 30 April 2016.</p>	<p>(49,7%) adalah Protestan, 296 (89,7%) memiliki tindak lanjut ANC dan 212 (64,24%) adalah multipara. Lingkaran atas ibu kurang dari 220 mm [(AOR) = 2,89, 95% CI: 1,58, 5,29)], kurangnya konseling gizi [AOR = 2,37, 95% CI: 1,3, 4,34], adanya komplikasi selama kehamilan [AOR = 2,96, 95%CI: 1,55, 5,64] dan kurangnya suplementasi zat besi selama kehamilan [AOR = 2,89, 95%CI: 1,58, 5,29)] secara signifikan berhubungan dengan berat badan lahir rendah. Setelah mengontrol faktor pembaur seperti kehamilan yang direncanakan, cara persalinan, paritas dan BBLR sebelumnya dalam regresi logistik mundur bertahap, hemoglobin trimester pertama < 11 g/dl (aOR 3,14; 95% CI: 1,50-6,58), persalinan pada 32-36 minggu kehamilan (aOR 13,70; 95% CI: 4,64-40,45), persalinan di bawah usia kehamilan 32 minggu (aOR 58,5; 95%CI 6,7-513,9), pendidikan menengah ibu (aOR 4,19; 95%CI 1,45-12,07), hidup dengan keluarga (aOR 2,43; 95%CI 1,15-5,10, hidup sendiri selama kehamilan (aOR 3,9; 95%CI: 1,3-11,7), dan tidak mengonsumsi suplemen zat besi selama kehamilan (aOR 3,2; 95%CI: 1,1-9,5) ditemukan secara</p>

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
4	<i>Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Soreang Kabupaten Bandung</i>	Metoda penelitian yang digunakan yaitu cross sectional dengan tehnik pengambilan sampel accidental sampling, jumlah sampel sebanyak 41 orang dengan kriteria inklusi adalah pasien yang melahirkan di RSUD Soreang. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisisioner kepada pasien yang melahirkan di RSUD Soreang Kabupaten Bandung. Analisis data dengan menggunakan uji chi square	signifikan terkait dengan BBLR. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia ibu (p-value 0,000), tingkat pendidikan (p-value 0,014), pekerjaan (p-value 0,001), penghasilan (p-value 0,021), usia kehamilan (p-value 0,000), paritas (p-value 0,014), jumlah anak (p-value 0,021) dan ada hubungan penyakit penyerta (p-value 0,000) dengan kejadian BBLR. Responden yang melahirkan hampir pada umumnya berasal dari pedesaan dengan latar belakang pendidikan rendah dan masih ada budaya nikah diusia muda, oleh karena itu pihak rumah sakit terutama bagian promosi kesehatan, perawat dan bidan pelaksana diharapkan untuk meningkatkan kegiatan skrining dan deteksi dini penyakit penyerta pada ibu hamil serta memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang factor-kator yang berhubungan dengan kejadian berat badan lahir rendah
5	<i>Faktor risiko maternal bayi berat lahir rendah (bblr): studi systematic review</i>	Artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 – 2020 dalam database Science Direct, Scopus, dan Cochrane library ditinjau secara sistematis. Sebelas artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, diikut sertakan sebagai sample untuk ditinjau lebih lanjut. Hasil-hasil mengenai faktor risiko maternal pada kejadian BBLR disintesis	Dari hasil pencarian didapatkan 818 artikel, setelah dilakukan proses screening di dapatkan hasil akhir 11 artikel. Faktor risiko yang secara signifikan berkaitan dengan kejadian BBLR pada artikel, dikelompokan dalam subtema, antara lain : usia ibu (< 20 tahun, dan setiap peningkatan usia), paritas (primipara dan

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		secara sistematis	grandemultipara), lingkaran lengan ibu rendah, kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl, usia kehamilan dibawah 37 minggu, komplikasi selama hamil.
6	<i>Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan lahir rendah di wilayah kerja puskesmas bangetayu kota semarang tahun 2016</i>	Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif analitik dengan rancangan case control. Pengumpulan data dilakukan melalui data sekunder dengan menggunakan buku KIA. Sampel penelitian menggunakan Simple Sampling berjumlah 86 ibu yang memiliki bayi BBLR (kasus) dan BBLN kontrol) yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu.	Terdapat hubungan antara usia ibu dengan kejadian BBLR di Puskesmas Bangetayu. Hal ini dapat dilihat pada 43 BBLR pada kelompok usia ibu berisiko berjumlah 29 ibu (67,4%) dan pada kelompok usia ibu tidak berisiko berjumlah 14 ibu (32,6%). Pada 43 BBLN pada kelompok usia ibu berisiko berjumlah 13 ibu (30,2%) dan pada kelompok usia ibu tidak berisiko berjumlah 30 ibu (69,8%) dengan nilai p 0,001 dan nilai OR 4,780.

Berdasarkan analisis dari enam artikel telah didapatkan hasil bahwa beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan BBLR yaitu usia ibu, usia kehamilan, paritas, komplikasi selama kehamilan, lingkaran lengan ibu, kurangnya konsumsi zat besi, dan HB ibu <11gr.

Pembahasan

Berdasarkan pembahasan dari 6 artikel diatas masing masing didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi BBLR berupa. Hasil dari artikel pertama membahas faktor yang mempengaruhi BBLR yaitu, Lingkaran lengan atas ibu kurang dari 220 mm, kurangnya konseling gizi, adanya komplikasi dan kurangnya suplementasi zat besi selama kehamilan saat ini secara signifikan berhubungan dengan berat badan lahir rendah. Penyuluhan gizi selama pemeriksaan kehamilan perlu mendapat perhatian dari pemberi pelayanan. Hasil dari artikel kedua menjelaskan tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian BBLR yaitu, usia ibu, usia kehamilan, paritas dan jarak kehamilan. Hasil dari artikel ketiga berhubungan dengan faktor pendidikan ibu, persalinan preterm, ibu dengan pendidikan menengah, tinggal sendiri selama kehamilan, tidak mengkonsumsi suplementasi zat besi yang dibutuhkan setiap hari dan ibu dengan hemoglobin trimester pertama di bawah 11 g/dl. Pendidikan selama sesi antenatal harus disesuaikan untuk mengatasi faktor risiko yang teridentifikasi dalam layanan perawatan kesehatan ibu dan anak. Hasil dari artikel keempat didapat bahwa faktor yang mempengaruhi BBLR yaitu hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, usia kehamilan, paritas, jumlah anak dan ada hubungan penyakit penyerta dengan kejadian BBLR. Hasil dari artikel kelima didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi BBLR yaitu Usia ibu, paritas, lingkaran lengan, kadar hemoglobin, usia kehamilan, dan komplikasi selama hamil, ditemukan secara signifikan menjadi faktor risiko maternal untuk kelahiran BBLR. Hasil dari artikel keenam didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi BBLR yaitu, usia berisiko tinggi, dan peningkatan berat badan. BBLR merupakan salah satu faktor resiko

yang mempunyai kontribusi terhadap kematian bayi khususnya pada masa perinatal yang pada dasarnya berhubungan dengan faktor-faktor yaitu usia ibu, usia kehamilan, jarak kehamilan, paritas, penyakit penyerta, pendidikan dan pekerjaan ibu. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya studi dokumentasi analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian BBLR. Diharapkan pada pihak RS agar dapat meningkatkan kualitas pemeriksaan kehamilan, dengan memberikan pendidikan kesehatan yang optimal bagi ibu dan pasangan usia subur tentang resiko-resiko dalam kehamilan dan persalinan yang termasuk didalamnya adalah faktor-faktor yang dapat mengakibatkan kelahiran bayi dengan BBLR. Faktor yang mempengaruhi BBLR adalah faktor ibu. Usia ibu Berdasarkan status kesehatan reproduksi, usia dibagi menjadi usia < 20 tahun, 20 – 30 tahun dan > 35 tahun. Menurut Rohyati dalam reproduksi sehat, usia yang aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun, sedangkan yang berisiko untuk kehamilan dan persalinan adalah usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun.

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang perempuan. Berdasarkan jumlahnya, paritas seorang perempuan dapat dibedakan menjadi empat, yaitu nullipara, primipara, multipara, dan grandemultipara. Jarak kehamilan adalah selisih waktu antara kehamilan sebelumnya dengan kehamilan selanjutnya. Jarak kehamilan yang terlalu dekat perlu diwaspadai karena fungsi alat reproduksi tidak berfungsi secara optimal sehingga memungkinkan pertumbuhan janin kurang baik.

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan alasan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan diperoleh dari gagasan tersebut. Usia kehamilan pada persalinan adalah penentu paling signifikan dari berat badan bayi baru lahir. Usia kehamilan mempengaruhi pematangan organ dan efektifitas penyaluran nutrisi dan oksigenasi plasenta yang dibutuhkan janin untuk tumbuh optimal.

Status gizi pada hakikatnya merupakan hasil keseimbangan antara konsumsi zat-zat makanan dengan kebutuhan dari tubuh. Apabila terjadi malnutrisi pada ibu hamil, volume darah akan menurun, ukuran plasenta akan berkurang dan transfer nutrient melalui plasenta ke janin berkurang sehingga pertumbuhan janin terganggu dan akan lahir dengan berat badan rendah. Tingkat sosio-ekonomi merupakan salah satu faktor yang paling dekat terkait dengan status kesehatan penduduk. Status sosial ekonomi akan mempengaruhi dalam pemilihan makanan sehari-hari.

Hasil penelitian dari Puji Sayekti, Munica Rita H. S.SiT. M.Kes, Niken Meilani.S.SiT.M.Kes mengatakan BBLR merupakan prediktor tertinggi angka kematian bayi, terutama dalam satu bulan pertama kehidupan. Berdasarkan studi epidemiologi, BBLR mempunyai resiko kematian 20 kali lipat dibandingkan dengan bayi dengan berat badan normal. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran berat badan rendah berdasarkan berat lahir bayi, usia ibu, paritas, usia kehamilan, pendidikan, kadar hemoglobin dan tempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta tahun 2018 s.d 2019. Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh bayi lahir di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta dari Januari 2018 s.d Desember 2019. Variabel yang diteliti antara lain bayi dengan BBLR, usia ibu, paritas, usia kehamilan, pendidikan, kadar hemoglobin dan tempat tinggal. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian BBLR di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I tahun 2018-2019 sebesar 5,16%.

Kejadian BBLR pada ibu usia beresiko 22,9%, sedangkan tidak beresiko 77,1%; kejadian BBLR pada ibu dengan paritas beresiko 45,8% sedangkan paritas tidak beresiko 54,2%; kejadian BBLR pada ibu dengan usia kehamilan beresiko 22,9% sedangkan usia tidak beresiko 77,1%; kejadian BBLR pada ibu dengan tingkat pendidikan dasar 12,5%, pendidikan menengah 56,25%, sedangkan pendidikan tinggi 31,25%; kejadian BBLR pada

ibu dengan anemia 39,6% sedangkan tidak anemia 50% dan tanpa data 10,4%; kejadian BBLR berdasar tempat tinggal sebagian besar berada di Kelurahan Sorosutan sebesar 31,25%. Kesimpulan: kejadian BBLR di Puskesmas Umbulharjo I sebesar 5,16%. Terbanyak pada ibu hamil dengan umur kehamilan kurang dari 37 minggu (preterm). Kata kunci: BBLR, ibu hamil, kematian.

Hasil dari review artikel lain Nurpadila, 2021 Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) masih terus menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan secara global karena efek jangka pendek maupun panjangnya terhadap kesehatan. Di Indonesia sendiri persentase BBLR mencapai 10,2%, artinya satu dari sepuluh bayi di Indonesia dilahirkan dengan BBLR. Jumlah ini masih belum bias menggambarkan kejadian BBLR yang sesungguhnya, mengingat angka tersebut didapatkan dari dokumentasi/catatan yang dimiliki oleh anggota rumah tangga, seperti buku Kesehatan Ibu dan Anak dan Kartu Menuju Sehat. Penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun sumber data pada penelitian ini adalah Kepala Ruang Perinotologi, Petugas Kesehatan, dan ibu yang pernah melahirkan Bayi BBLR. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu menggunakan kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Faktor Ibu, faktor janin, faktor Gizi, dan faktor lingkungan terhadap resiko yang menyebabkan kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Berdasarkan hasil wawancara, variabel yang paling dominan berpengaruh adalah pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan status Gizi.

Faktor Risiko kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Berdasarkan penelitian Martin dalam Septiani (2015) menemukan bahwa pada tahun 2010, bayi yang lahir dengan berat di bawah dari 2500 gram sebanyak 1% dan bayi yang lahir dengan berat kurang dari 1.500 gram sebanyak 22% mengalami kematian pada tahun pertama kelahiran. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian BBLR, yakni:

Pekerjaan Ibu Pekerjaan merupakan kegiatan atau profesi seseorang di masyarakat. Sebagian besar masyarakat beranggapan bahwa jika status pekerjaan seseorang tinggi, maka boleh mempunyai anak yang banyak karena mampu dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Herlina, 2011).

Usia Ibu Melahirkan Berat badan lahir rendah (BBLR) menjadi salah satu akibat dari kehamilan yang terjadi sebelum remaja berkembang secara penuh karena dapat mengalami cedera pada saat persalinan, dan besar kemungkinan mengalami kematian pada 26 bayi (Herlina, 2011).

Pendidikan Ibu Pengaruh pendidikan sangat berdampak terhadap perilaku dan pola hidup seseorang terutama dalam memotivasi untuk bersikap dan ikut serta dalam pembangunan kesehatan (Notoatmodjo dalam Herlina 2017).

Kunjungan Antenatal Care (ANC) Antenatal care merupakan pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan profesional kepada ibu hamil selama masa kehamilannya sesuai dengan standar pelayanan antenatal care yang ditetapkan dalam buku pedoman pelayanan antenatal bagi petugas puskesmas (Herlina, 2011).

Status Kurang Energi Kronis (KEK) ibu Mekanisme terjadinya BBLR akibat kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil yaitu diawali dengan ibu hamil yang menderita KEK yang menyebabkan volume darah dalam tubuh ibu menurun dan cardiac output ibu hamil tidak cukup, sehingga menyebabkan adanya penurunan aliran darah ke plasenta. Menurunnya aliran darah ke plasenta menyebabkan dua hal yaitu berkurangnya transfer zat-zat makanan dari ibu ke plasenta yang dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan janin dan pertumbuhan plasenta lebih kecil yang menyebabkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) (Soetjiningsih dalam kemar, 2008).

Usia Gestasi (Kehamilan) Usia gestasi merupakan istilah singkat untuk mendeskripsikan perkembangan kehamilan per minggu sejak hari pertama siklus menstruasi wanita hingga waktu tertentu (National Institute of Health, 2013).

Konsumsi Tablet Besi (Fe) Selama masa kehamilan kebutuhan zat besi akan terus meningkat sehingga ibu hamil dianjurkan untuk rutin mengonsumsi tablet Fe selama masa kehamilannya.

Sosial Ekonomi Ibu Sosial ekonomi adalah tolak ukur untuk mendeskripsikan tingkat perbedaan sosial, yakni pendapatan, pekerjaan, ataupun pendidikan. Penelitian TorresAroella dalam Septiani (2015).

Merokok pada Masa Kehamilan Mengonsumsi rokok selama kehamilan membawa dampak buruk terhadap kondisi janin. Karbon monoksida yang terkandung dalam asap rokok yang dihirup ibu hamil akan terbawa ke aliran darah menuju ke janin. Hal ini mengakibatkan 31 oksigen dan nutrisi yang akan disalurkan untuk bayi menjadi terhambat, sehingga berat plasenta menjadi berkurang sebab lapisan plasenta semakin menipis dan kemungkinan letak plasenta menjadi lebih rendah atau plasenta previa (plasenta ada pada mulut rahim) (Mutminna, 2017).

Paritas merupakan jumlah kehamilan dengan menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim selama 28 minggu (JHPIEGO dalam Herlina, 2017). Menurut BKB tahun 2011, paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan. Bentuk dan ukuran uterus menjadi pengaruh paritas seorang ibu (Cunningham 32 dalam Septiani, 2015).

Riwayat Ibu Melahirkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Kelahiran bayi prematur dan BBLR akan sering terjadi dan berulang dalam keluarga. Riwayat ibu melahirkan BBLR 3,4 kali berisiko tinggi akan kembali melahirkan BBLR daripada ibu yang tidak memiliki riwayat melahirkan BBLR (Hapisah dalam Septiani, 2015).

Komplikasi Kehamilan Komplikasi kehamilan adalah suatu keadaan kegawatdaruratan obstetrik yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi (Prawirohardjo 33 dalam Ekaningrum, 2014).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan bukti penelitian Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Wilayah Kerja Puskesmas Tanralili Kabupaten Maros Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara pekerjaan Ibu terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.78$, tidak ada pengaruh antara pendidikan Ibu terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.21$, ada pengaruh antara usia Ibu melahirkan terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.000$, ada pengaruh antara usia gestasi terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.000$, ada pengaruh antara tablet Fe terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.000$, tidak ada pengaruh antara paritas terhadap kejadian BBLR dimana $p=1.000$, ada pengaruh antara komplikasi kehamilan terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.000$, ada pengaruh antara pelayanan ANC terhadap kejadian BBLR dimana $p=0.000$.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Chaman R, Amri M, Raei M, Ajami ME, Sadeghian A, Khosravi A. (2013). Low Birth Weight And Its Related Risk Factor In Nort East Iran. *Iran J Pediatr* 23(6):701-704.

Cunningham, F.G, Leveno, K.J, Bloom, S.L, Hauth, J.C, Gilstrap III LC & Wenstrom KD, (2010). *Willeliams Obstetric. 23 Ed*, New York: McgrawHill Education

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Damelash, Habtamu, Achenif Motbainor, Debare Nigatu, Ketema Gashaw & Addissu Melese, (2015), Risk Factors For Low Birth Weight in Bale Zone Hospitals, South-East Ethiopia, *J Bio Med Central*.(Online) diakses Pada tanggal 12 Januari 2020 Pukul 12.45 WIB dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26463177>
- Fresty PW. (2011). *Analisis Faktor Risiko Pada Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di Kabupaten Sumenep Tahun 2011* (Skripsi). Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hidayatus & Sri, (2015).Analisis Risiko Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) pada Primigravida, *Media Gizi Indonesia*, Vol. 10, No.1 Januari-Juni 2015: hal.57
- Jayant, D., et. al., (2011).Faktor risiko ibu untuk BBLR Neonatus Studi Kasus Kontrol di Rumah Sakit di Pedesaan India Maharashtra Barat. *Jurnal Nasional Kedokteran Komunitas*.
- Juelda Hakini Zepi Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta, (2017). *Gambaran Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Puskesmas Minggir Kabupaten Sleman Tahun 2015-2016*Padatahun 2015".(Online).[http://repository.unjaya.ac.id/2432/1/JUELDA%20HAKI NI%20ZEPI%20%281114727%29nonfull.pdf](http://repository.unjaya.ac.id/2432/1/JUELDA%20HAKI%20NI%20ZEPI%20%281114727%29nonfull.pdf) telah diakses pada tanggal 11 Januari 2020 Pukul: 14.25 WIB
- Kemenkes RI, (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 4 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Kemenkes RI
- Kosim MS, Yunanto A, Dewi R, Sarosa GI & Usman A, (2012).*Buku Ajar Neonatologi edisi ke 1*, Jakarta: IDAI Manuaba, I. A. C,
- Maryuni, Anik, dkk, (2013).*Asuhan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. CV Trans Media : Jakarta Timur
- Maryuni, Anik, (2013).*Asuhan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah*. CV Trans Info Media : Jakarta
- Mitao, Modesta, Rune Philemon, Joseph Obure, Blandina T. Mmbaga, Sia Msyua & Michael J. Mahande, (2016).Risk Factors and Adverse Perinatal Outcome Associated with Low Birth Weight in Norththern Tanzania, hal 75 – 79. *Asian Pacific Journal of Reproduction*. (Online) telah diakses pada tanggal 12 Januari 2020 pada Pukul 11.00 WIB dari<http://www.sciencedirect.com>
- Momeni, et al, (2017).Prevalence and Risk Factors of Low Birth Weight in the Southeast of Iran, *International Journal of Preventive Medicine* 2017;8:1, (Online) telah diakses pada tanggal 12 Januari 2020 Pukul:13.11 WIB dari <http://www.ncbi.nlm.gov>.
- Ngoma, et al 201.Young Adolescent Girls are at High Risk for Adverse Pregnancy Outcomes in Sub-Sahara Africa, *British Medical Jurnal*,(Online) telah diakses pada tanggal 10 Januari 2020 Pukul:10.15 WIB di <http://bmjopen.bmj.com/content/6/6/e011783.full>.
- Nindi, K. H. (2018). *Gambaran BBLR Berdasarkan Paritas dan Usia Ibu Saat Hamil di*

RSUD Wates Bulan Desember 2018. Eprint.poltekkesjogja.ac.id. diakses pada tanggal 09 Oktober 2019 jam 14.15 WIB.

- Notoatmodjo, S, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pantiawati, I, 2010, *Bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)*, Yogyakarta: Nuha Media.
- Novi, Ernawati, (2016). *Karakteristik Ibu yang Melahirkan Bayi Berat Bayi Lahir Rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Saptosari Gunungkidul Tahun 2016*. <https://www.academia.edu> diunduh pada tanggal 05 September 2015 pada jam 18.00 WIB.
- Putra, S.R. (2012). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan dan 55 Kebidanan*. Yogyakarta: D-Medika.
- Prawiroharjo, (2010). *Masalah Janin bayi baru lahir*. Jakarta: PT. Bina Pustaka sarwono Prawiroharjo
- Proverawati dan Sulisyorini, (2010). *Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)*. Cetakan I. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rina A, (2017). Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Berat Badan Janin Di Puskesmas Trauma Center Samarinda Tahun 2017. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur: Prodi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 5 No. 2 Desember 2017.
- Rukmono P, (2013). *Neonatologi Praktis*. Bandar Lampung: AURA
- Wang J dkk. (2007). *Study On The Third Trimester Hemoglobin Concentration And The Risk Of Low Birth Weight And Preterm Delivery*. PubMed
- WHO, (2013). *Feto Maternal Nutrition and Low Birth Weight*. (Online) telah diakses pada tanggal 08 Januari 2020 Pukul 08.10 WIB dari <http://www.who.int/nutrition/topics/feto-maternal/en/>

Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum

Lestari Sukma Abdiyanti¹, Ari Andayani²

¹Universitas Ngudi Waluyo, dianabdilestari@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

Korespondensi Email: arianday06@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Body
Massage, Postpartum,
Skor Stress

Keywords: Body
massage, Postpartum,
Score stres, Delivery
Process

Abstract

Postpartum is a period after giving birth where a mother experiences both physical and psychological changes. These changes will have an impact on the mental health of the mother during the postpartum period. The results of a preliminary study at the TPMB Titin Sugiarti found that 7 of 8 mothers experiencing postpartum psychological disorder include anxiety and worry about not being able to take care of their baby properly, difficulty sleeping, severe fatigue while taking care of the baby, lack of time for yourself and due to perineal scars. Non-pharmacologic efforts to help reduce anxiety and stress in postpartum mothers as an alternative option in providing interventions, namely body massage. The purpose of this study was to determine the effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti. This research is an experimental study with quantitative nature, using a quasi-experimental research design with pre and posttest without control with the number of respondents 20 postpartum mothers taken by consecutive sampling technique. The research instrument used a Perceive Stress Scale (PSS) questionnaire. Bivariate test using paired t test. The results showed that the average stress score before body massage was 17.00 and the average stress score after body massage was 13.20. The difference in the average stress score is 3,800 with a p value of < 0.05. Based on the bivariate test using a paired t test, p value = 0.000, it can be concluded that H_a is accepted and H_o rejected, which means that there is an effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti.

Abstrak

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi ini akan berdampak pada Kesehatan jiwa ibu pada masa nifas. Hasil studi pendahuluan di TPMB Titin Sugiarti didapatkan 7 dari 8 ibu mengalami gangguan psikologi postpartum diantaranya rasa cemas dan khawatir tidak dapat merawat

bayinya dengan baik, kesulitan tidur, kelelahan yang berat saat mengurus bayi, kurangnya waktu untuk diri sendiri dan rasa takut akibat bekas jahitan perineum. Upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi yaitu *body massage*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bersifat kuantitatif, menggunakan quasi experiment dengan desain penelitian pre and posttest without control dengan jumlah responden 20 ibu postpartum yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Perceive Stress Scale (PSS). Uji bivariat menggunakan paired t test. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor stres sebelum *body massage* adalah 17,00 dan rerata skor stres sesudah *body massage* adalah 13,20. Selisih rerata skor stres sebesar 3,800 dengan nilai $p < 0.05$. Berdasarkan uji bivariate menggunakan paired t test diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

Pendahuluan

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Periode masa nifas meliputi masa transisi bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial (Prawirohardjo, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi ini akan berdampak pada kesehatan jiwa ibu. Ibu yang baru saja melahirkan akan mengalami stres emosional dan akan lebih menyulitkan jika disertai dengan perubahan fisik yang hebat (Bahiyatun, 2013).

Stres pasca persalinan bersumber dari fisiologis, psikologis dan lingkungan. Penyebab dari stres ini adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya mendapatkan informasi tentang cara merawat bayi, serta berkurangnya waktu untuk merawat diri sendiri sehingga menyebabkan kelelahan. Angka kejadian stres post partum di Indonesia cukup tinggi yakni 26% - 85% , beberapa penelitian menjelaskan sebanyak 50 % ibu setelah melahirkan mengalami stres dan depresi hampir 80%. Ibu baru mengalami perasaan sedih setelah melahirkan atau sering disebut stres post partum (Fitriani, 2016).

Upaya penanganan stres postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif dan preventif yang diberikan adalah penjelasan, peningkatan peran suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dini dan senam nifas (Wahyuni et al, 2013).

Salah satu upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi secara tradisional yaitu *body massage*. *Body massage* dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri. *Body massage* adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan dan jari tangan untuk memperbaiki kesehatan (Nurgiwati, 2015). *Body massage* dapat dilakukan setelah ibu melahirkan, tentunya dengan tetap memperhatikan kondisi fisik dan kesiapan ibu. *Body massage* mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas totok wajah, atau pijat oksitosin yang menataksan pada sebagian tubuh saja. *Body massage* dapat dijadikan sebagai rutinitas pada masa nifas sebagai

relaksasi agar mendapatkankenyamanan secara psikis dan fisiologis sehingga dapat beraktivitas dengan baik pada masa nifas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh body massage terhadap penurunan skor stress pada ibu pot partum.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* yang bersifat kuantitatif dengan rancangan *pre and post test without control*. Populasi dalam dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum diTPMB Titin Sugiarti yang berjumlah 57 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan berjumlah 20 responden. *Massage body* dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 30 menit, Instrumen pengukuran skor stress dengan *The perceived Strees Scale (PSS)* yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Analisis data menggunakan *uji paired t test*

Hasil dan Pembahasan

Analisi Univariante

Gambaran skor stress ibu postpartum sebelum dilakukan *body massage*

Tabel 1 Skor Stres ibu postpartum Sebelum diberikan *body massage*.

N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Uji Normalitas
20	17,00	6,456	5	26	0,124

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor stres ibu postpartum sebelum diberikan terapi body massage yaitu sebesar 17,00 dengan skor minimal 5 dan skor maksimal 26. Pada uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,124 yang berarti data berdistribusi normal. Gambaran skor stres ibu postpartum sebelum diberikan *terapi body massage* di TPMB Titin Sugiarti diketahui bahwa sebelum diberikan *body massage* pada ibu postpartum memiliki skor minimal stres adalah 5 dan skor maksimal stres sebesar 26. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan *body massage* seluruh ibu postpartum mengalami stres, dimana skor 5 adalah masuk kedalam kategoristres ringan dan skor 26 dikategorikan sebagai stres sedang.

Penyebab stres pada ibu postpartum selain perubahan hormon adalah rasa cemas , letih karena ibu merasa belum pulih tubuhnya setelah melahirkan mengingat seluruh ibu postpartum pada penelitian ini merupakan ibu dengan riwayat bersalin normal, aktifitas ibu untuk mengurus keperluan bayi yang menghabiskan banyak waktu dan berulang juga menjadi penyebab terjadinya stres sehingga waktu untuk mengurus dirinya sendiri kurang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Fadhila& Mustikasari (2013), dimana penyebab dari stres dari ibu postpartum adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya mendapatkan informasi tentang cara merawat bayi, serta berkurangnya waktu untukmerawat diri sendiri sehingga menyebabkan kelelahan.

Gambaran skor stress ibu postpartum setelah dilakukan *body massage*

Tabel 2 Skor stress ibu postpartum setelah diberikan *body massage*.

n	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Uji Normalitas
20	13,20	6,221	2	22	0,109

Tabel 2 menunjukkan Skor stres ibu postpartum setelah diberikan *body massage* memiliki skor rata-rata sebesar 13,20 dengan skor minimal 2 dan skor maksimal 22. Uji normalitas berdistribusinormal dengan nilai signifikan sebesar 0,109.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 20 ibu postpartum mengalami penurunan skor stress dan tidak adaibu postpartum yang mengalami peningkatan stres. Ibu postpartum yang mengalami penurunan skor stres dikarenakan rasa rileks yang ditimbulkan oleh *body massage*. Gerakayang dilakukan dalam *body massage* membuat tubuh menjadi rileks. *Body massage* memberikan manfaat diantaranya dapat meredakan stress dan berfungsi sebagai relaksasi. Hal ini sesuai dengan teori Satiyem (2015) yang menyebutkan bahwa manfaat *body massage* adalah untuk manajemen stres dimana hal ini adalah kunci utama untuk menjalankan

gaya hidup sehat. *Body massage* telah terbukti sebagai salah satu cara pandang yang paling efektif untuk meredakan stres. Studi telah menemukan *body massage* dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Body massage* juga bisa meningkatkan energi, mengurangi rasa sakit serta meningkatkan performa fisik, mental, dan membantu tubuh untuk rileks, mental menjadi tenang dan mendorong lahirnya ide kreatif.

Dari teori di atas membuktikan bahwa gerakan dalam *body massage* dapat menurunkan skor stress pada ibu postpartum karena gerakan *body massage* memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk membuat tubuh menjadi rileks, memperlancar aliran darah dan getah bening, menghilangkan ketegangan, dan menyegarkan otot, sehingga pada akhirnya skor stress ibu dapat menurun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana skor stress ibu mengalami penurunan secara signifikan, yaitu pada rata-rata skor stress ibu postpartum dari skor 17,00 menjadi 13,20.

Analisa Bivariate

Tabel 4.3 : Perbedaan Skor Stress Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Diberikan *Body Massage*.

Skor Stress	N	Beda Mean	Standar Deviasi	P Value
Sebelum - Sesudah	20	3,800	2,821	0,000

Diketahui terdapat perbedaan rata-rata skor stress yang signifikan yaitu sebesar 3,800 dan nilai $p < 0,05$. Yang artinya pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan *body massage* terhadap skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti dengan nilai $p \text{ Value} = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa *body massage* memiliki pengaruh terhadap penurunan skor stress pada ibu post partum. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan skor stress sebelum dan sesudah dilakukan *body massage* tersebut. Berdasarkan hasil analisis skor stress dengan menggunakan *paired t test*, setelah dilakukan pemberian *body massage* didapatkan penurunan rata-rata skor stress sebesar 3,800 dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh *body massage* terhadap penurunan skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

Penyebab stress pada ibu postpartum karena adanya perubahan hormon, rasa cemas ketidakmampuan merawat anak, kelelahan setelah melahirkan dan ibu harus mengurus semua keperluan bayi tanpa bantuan orang lain, sehingga terkadang menghabiskan banyak waktu dan terus berulang. *Body massage* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah stress pada ibu postpartum, Gerakan massage dapat menyebabkan tubuh pada ibu post partum menjadi rileks. Hal ini, Sesuai dengan teori Sinclair dalam Larasaty (2013), *massage* memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada *body massage* membuat otot dan jaringan lunak meregang dan rileks sehingga mengurangi ketegangan dan kram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murwati dan Istiqomah (2015) Terapi pijat punggung yang dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan skor stress dengan penurunan rata-rata 0,9031 dengan $p \text{ value}$ 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh massage terapi dengan skor stress.

Simpulan

Hasil uji statistik menunjukkan secara signifikan ada pengaruh pemberian *body massage* terhadap skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.000, sehingga terapi *body massage* dapat digunakan sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi untuk menurunkan stress pada ibu postpartum

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan Ngudi Waluyo, Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran dan TPMB Titin Sugiarti Kalikajar Wonosobo, serta seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu dalam kelancaran penelitian ini

Daftar Pustaka

- Barnes, Tanja. 2017. *Massage 101 A Training Workshop For Couples & NonProfessionals*. Los Angles. Tanja Barnes Licensed MassageTherapist.
- Daman, F. A., & Salat, S. Y. 2014. *FaktorResiko Tingkat Stres pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timur Kecamatan Batang- batang Kabupaten Sumenep*.
- Irianti, N.E. 2019. *Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stress Pada Ibu Postpartum di RSIA Sakina Idaman*.
- Murwati, & Istiqomah, H. 2015. *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Terapi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*.
- Nugraha, B. A., Fatimah, S., & Kurniawan, T. 2017. *Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan*.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media
- Physioblast, 2019. *Therapeutic Massage Techniques*. India. Precursors of New PTMovement
- Purwanti, Eni. 2012. *Asuhan Kebidanan untukIbu Nifas*. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu
- Sari HP., Azza,A., & Dewi S.R.2015. Hubungan Stres Psikologis dengan kelancaran Produksi ASI pada ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan di Wilayah Kerja puskesmas Sukorambi
- Sarli, Desi.2018. The Effect Of Massage Therapy With Eflflurage Techniques As A Prevention Of Baby Blues Prevention On Mother Post Partum. Int J Adv Life Sci Res. Volume 1 (3) 15-21
- Solekhah, A.2016. Pengaruh Body Massage terhadap tingkat Depresi Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siyamtiningsih Karanganyar.
- Stone S.D., &Menken, A.E.2008. Perinatal and Post Partum Mood Disorders: Perspectives and Treatment Guide for The Health Care Practicioner. New York: Springer Publishing Company.

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil

Ni Nengah Susilawati¹, Widayati²

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo Semarang,
nengahsusilawati46@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo Semarang,
widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email : nengahsusilawati46@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-18
Accepted, 2022-12-23
Published, 2023-01-11

Kata Kunci :
Pengetahuan, Ibu Hamil,
Senam Hamil

Keywords: Periode
Pregnancy

Abstract

The period of pregnancy is divided into three, namely trimester I, trimester II and trimester III. During pregnancy, the body will experience changes that cause discomfort. The discomforts that often occur in pregnant women are varicose veins, back pain, muscle and joint pain and back pain. One of the ways to overcome this discomfort is by doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in PMB Amanah, East Palu District, Palu City. This research design is descriptive quantitative. The population of 72 pregnant women in November 2020 with the sampling technique is total sampling. Data collection using a questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis. The knowledge of pregnant women about pregnancy exercise had sufficient knowledge, namely 36 respondents (50.0%), respondents who had less knowledge were 25 respondents (34.7%) and knowledge good as many as 11 respondents (15.3%). Most pregnant women have sufficient knowledge.

Abstrak

Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Pada masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Timur Kota Palu. Desain penelitiannya deskriptif kuantitatif. Populasi sejumlah 72 ibu hamil pada bulan November 2020 dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Pengumpulan datanya menggunakan kuesioner, selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat. Pengetahuan

ibu hamil tentang senam hamil yang berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berpengetahuan cukup.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Aspiari, Reni Yuli, 2017). Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III yaitu sering buang air kecil, konstipasi, hemoroid, bengkak pada kaki, kram pada kaki, gangguan pernapasan, odema serta nyeri perut bagian bawah (Hutahaean, Serri, 2013).

Ketidaknyamanan yang lainnya seperti varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung (Rahmawati, Titin dan Andrya, 2016). Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil yang teratur dapat membantu menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan ketika proses persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang mempunyai peranan ketika proses persalinan dan mampu melonggarkan persendian (Manuaba, 2015). Selain itu, senam hamil juga mampu menurunkan kecemasan, perununana tekanan darah, serta perubahan pernafasan menurut penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al (2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2017) yang menunjukkan bahwa responden mempunyai pengetahuan kurang tentang senam hamil. Hasil studi pendahuluan yang peneliti didapatkan bahwa terkait masih adanya ibu hamil yang kurang kurang tepat terkait senam hamil. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil".

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Amanah bulan November 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi yang berjumlah 72 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dianalisis data menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	33	45,8
Cukup	16	22,2
Kurang	23	31,9
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang pengertian senam

hamil sebanyak 33 responden (45,8%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 16 responden (22,2%) dan pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (31,9%). Pengetahuan tentang pengertian senam menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak yang menjawab benar 57 responden (79,2%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil merupakan latihan kebugaran yang ditujukan bagi ibu hamil dengan tujuan untuk mengencangkan sistem tubuh”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa mayoritas ibu hamil telah mengetahui tentang pengertian senam hamil. Menurut ibu hamil senam hamil merupakan latihan kebugaran bagi ibu hamil untuk mengencangkan sistem tubuh. salah satu pelayanan kesehatan yang dapat dilakukan di Rumah Sakit, Puskesmas maupun Klinik. Menurut Mandriwati, dkk. 2017 menyatakan bahwa senam hamil adalah latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil yang berupa beberapa gerakan tertentu secara khusus.

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dengan kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan Wahyuny (2019) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%). Baiknya pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dapat dipengaruhi oleh usia, ibu hamil pada penelitian ini mayoritas berusia 20-35 tahun berjumlah 67 responden (93,1%), dimana pada usia tersebut responden sudah memiliki pengalaman serta kematangan baik dalam berfikir maupun dalam beraktivitas, pada usia tersebut dapat membantu responden untuk menerima pengetahuan yang baik mengenai pengertian dari senam hamil. Ibu yang memiliki daya tangkap yang cukup dalam penerimaan informasi mengenai senam hamil tentu akan memiliki pengetahuan yang cukup baik pula. Penelitian Martini dan Ariyannti (2018) mengatakan ibu hamil yang berusia 20 hingga 30 tahun telah masuk dewasa awal, dimana ibu mulai mengalami proses kematangan emosional dan mampu menerima informasi dengan baik serta mengambil keputusan yang tepat mengenai perilaku kesehatan. Hal ini diperkuat oleh teori Notoatmodjo (2010) yang mengatakan bahwa usia akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap, bertambahnya usia seseorang berpengaruh pula terhadap penambahan pengetahuan atau informasi yang diperolehnya.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	31	43,1
Cukup	12	16,7
Kurang	29	40,3
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang tujuan senam hamil sebanyak 31 responden (43,1%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (16,7%) dan pengetahuan kurang sebanyak 29 responden (40,3%). Pertanyaan tentang tujuan senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 56 responden (77,8%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ibu hamil telah mengetahui dengan baik tentang tujuan senam hamil. Menurut ibu hamil tujuan dari senam hamil selain untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut teori Maryunani dan Sukaryati, 2010 tujuan senam hamil yaitu dapat menguasai tehnik pernapasan, memperkuat elastis otot, melatih relaksasi, meredakan ketegangan, penguat otot-otot tungkai, mencegah varises dan memperbaiki respirasi. Tujuan senam hamil umumnya adalah menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik

dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri serta dapat membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologi (Sulastrri, 2012).

Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil dengan kategori baik. Baiknya pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil salah satunya dipengaruhi pendidikan, pada penelitian ini mayoritas ibu hamil dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 31 responden (43,1%). Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil berkaitan dengan tingkat pendidikan. Pendidikan yang tinggi dapat mengakibatkan pengetahuan akan meningkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Mubarak, 2007 yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka akan makin mudah menerima informasi, sehingga pengetahuannya akan semakin meningkat. Tingkat pendidikan mempengaruhi pola pikir dan wawasan seseorang, yang nantinya dapat menyebabkan perubahan perilaku (Notoatmojo, 2010). Penelitian Janakiraman (2020) juga mengatakan bahwa mereka yang berpendidikan tinggi lebih memiliki pengetahuan dibandingkan yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan.

Penelitian wahyuni (2019) mengatakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin berkembanglah pengetahuannya sehingga akan semakin baik pula pengetahuannya. Hal ini diperkuat oleh teori Notoatmodjo (2017) semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah dalam menerima informasi sehingga akan semakin banyak pengetahuan yang didapat, namun sebaliknya jika rendahnya tingkat pendidikan akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	12	16,7
Cukup	36	50,0
Kurang	24	33,3
Total	72	100,0

Berdasarkan tabel 3 yang menunjukkan bahwa dari 72 responden, sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%).

Pernyataan tentang manfaat senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 45 responden (62,5%) yaitu pada pertanyaan "Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil" sedangkan jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 32 responden (44,4%) yaitu pada pertanyaan "Senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil". Menurut ibu hamil, senam tidak dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Menurut Sulastrri, 2012 manfaat senam kehamilan ialah mampu membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan. Dengan melakukan gerak badan selama kehamilan dapat melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu dan kandungan.

Penelitian ini sebagian pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dalam kategori cukup. Hal tersebut dapat dikarenakan ibu masih ada yang kurang mengetahui tentang pengertian dan manfaat senam hamil. Hal tersebut dikarenakan ibu belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan informasi tentang senam hamil, di lingkungan masyarakat. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap manfaat senam dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil. Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang kontraindikasi Senam Hamil

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	6	8,3
Cukup	20	27,8
Kurang	46	63,9
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang tentang kontra indikasi senam hamil sebanyak 46 responden (63,9%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (27,8%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (8,3%).

Pertanyaan tentang kontraindikasi senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 49 responden (68,1%) yaitu pada pertanyaan “Wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil”. Menurut Anggraeni (2010) kontra indikasi untuk ibu hamil adalah yang mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, servik inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervagina pada trimester II dan III, plasenta previa, pre-eklamsi maupun hipertensi. Penelitian Hinman (2015) mengatakan bahwa ibu hamil yang tanpa kontraindikasi terhadap aktivitas fisik, melakukan olahraga aman untuk ibu hamil dan janin yang sedang berkembang.

Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil dalam kategori kurang. Pada penelitian ini sebagian besar ibu hamil sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 responden (30,6%). Ibu rumah tangga melaksanakan aktivitas pekerjaan utamanya seperti membersihkan rumah, mengasuh anak serta melaksanakan pekerjaan rumah tangga lainnya yang menjadi tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga sehingga kebanyakan ibu rumah tangga jarang mencari informasi pengetahuan tentang kontraindikasi senam hamil. Hal ini diperkuat oleh teori Wawan dan Dewi (2011) yang mengatakan bahwa status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik terhadap kontraindikasi senam dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan yang memiliki pengetahuan lebih baik terkait senam hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	9	12,5
Cukup	20	27,8
Kurang	43	59,7
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 43 responden (59,7%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (27,8%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (12,5%).

Pertanyaan tentang syarat melakukan senam hamil menunjukkan dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah pada pertanyaan “Senam hamil sebaiknya dilakukan sebelum umur kehamilan lebih dari 22 minggu”.

Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil pada kategori kurang. Pada penelitian ini mayoritas ibu hamil dengan primi yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 13 responden (18,1%). Primigravida merupakan kehamilan yang pertama kali, sehingga ibu belum memiliki pengalaman seputar kehamilan terutama tentang senam hamil. Pengalaman seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, dimana dari pengalaman yang terdahulu, maka ibu akan semakin meningkatkan pengetahuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmojo yang menyatakan bahwa sumber pengetahuan salah satunya berasal dari pengalaman, dimana pengalaman ini dapat dijadikan guru guna memperoleh kebenaran suatu pengetahuan. Berdasarkan analisa tentang paritas ibu hamil jika dikaitkan dengan pengetahuan tentang senam hamil, maka ada kecenderungan bahwa semakin sering ibu melahirkan maka tingkat pengetahuan tentang senam hamil akan semakin baik.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil

Pengetahuan	F	%
Baik	11	15,3
Cukup	38	52,8
Kurang	23	31,9
Total	72	100,0

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil didapatkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak 38 responden (52,8%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (31,9%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%).

Pertanyaan tentang pelaksanaan senam hamil menunjukkan bahwa dari 72 ibu hamil jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab benar 49 responden (68,1%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh”. Menurut ibu hamil senam hamil dihentikan bila terjadi pembengkakan. Sedangkan jawaban terbanyak ibu hamil yang menjawab salah 34 responden (47,2%) yaitu pada pertanyaan “Senam hamil dilakukan 3-4 kali dalam seminggu”. Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020

Pengetahuan	F	%
Baik	11	15,3
Cukup	36	50,0
Kurang	25	34,7
Total	72	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 72 ibu hamil menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 36 responden (50,0%). Sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suratinah dkk (2015) berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil di kelurahan Baler Bale Agung yaitu sebesar 46,6% berpengetahuan cukup. Selain itu penelitian Wahyu (2017) juga menunjukkan hasil yang sama dimana pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil kategori cukup sebanyak 37 orang (51,4%).

Pengetahuan tentang senam hamil pada penelitian ini kategori cukup, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan usia kehamilan. Dilihat dari umur responden yang sebagian besar berumur 20-35 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA merupakan ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga dengan paritas primi serta sebagian besar dengan kehamilan 7 bulan. Dari hasil penelitian sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dimana pada usia tersebut responden telah memiliki pengalaman serta kematangan baik dalam proses berfikir maupun beraktivitas, sehingga bidan dapat membantu responden dalam menerima pengetahuan yang lebih baik tentang senam hamil. Semakin cukup umur seseorang, maka tingkat kematangan serta kekuatan seseorang akan lebih matang pula baik dalam berfikir maupun bekerja, seseorang yang lebih dewasa di masyarakat akan lebih dipercaya daripada seseorang yang belum cukup dewasa. Hal ini dapat diperoleh dari pengalaman serta kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2010).

Selain usia, pendidikan juga diperlukan untuk memperoleh informasi kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, karena makin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih mudah menerima informasi. Menurut Notoatmodjo dalam Elizawarda (2016) menyatakan bahwa bahwa pola pikir dan wawasan dapat ditentukan dari tingkat pendidikan, dengan pendidikan yang tinggi maka pengetahuannya akan meningkat, selain itu pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan yang semakin tinggi akan membantu dalam proses peningkatan pengetahuan ibu hamil khususnya senam hamil. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga melaksanakan aktivitas pekerjaan utamanya seperti membersihkan rumah, mengasuh anak serta melaksanakan pekerjaan rumah tangga lainnya yang menjadi tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga sehingga kebanyakan ibu rumah tangga jarang mencari informasi pengetahuan tentang kontra indikasi senam hamil.

Selain pekerjaan ibu hamil, pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Pengalaman tentang kehamilan dapat dilihat dari paritas. Berdasarkan analisa tentang paritas ibu hamil jika dikaitkan dengan pengetahuan tentang senam hamil, maka ada kecenderungan bahwa semakin sering ibu melahirkan maka tingkat pengetahuan tentang senam hamil akan semakin baik. Hal ini dapat dilihat pada ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang kurang jumlah terbanyak menunjukkan pada kelompok ibu hamil

primigravida karena dengan kehamilan petamanya ibu hamil tentu sebelumnya belum pernah memperoleh informasi serta tidak memiliki pengetahuan mengenai senam hamil. Selain Menjaga kesehatan kandungan merupakan kewajiban seorang ibu yang dilakukan untuk menjalani masa kehamilan yang lebih nyaman. Tingkat kesadaran ibu yang meningkat pada usia kehamilan 7 bulan merupakan hal yang wajar karena mendekati hari persalinan sehingga ibu lebih mempersiapkan diri dengan mencari informasi baik pada saat melakukan pemeriksaan kehamilan maupun bertanya-tanya pada ahli kesehatan lainnya. Sehingga ibu mengetahui aktivitas yang mampu meningkatkan kesehatan kehamilannya yaitu dengan melakukan senam hamil.

Simpulan dan Saran

Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%). Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dalam pengetahuan baik yaitu 33 responden (45,8%). Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil dalam pengetahuan baik yaitu 31 responden (43,1%). Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil dalam pengetahuan cukup yaitu 36 responden (50,0%). Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil dalam pengetahuan kurang yaitu 46 responden (63,9%). Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil dalam pengetahuan kurang yaitu 43 responden (59,7%). Pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil dalam pengetahuan cukup yaitu 38 responden (52,8%).

Ibu hamil diharapkan tetap semangat dalam meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dan termotivasi untuk mengikuti senam hamil.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, P. (2010). *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media: Yogyakarta.
- Aspiani, Reni Yuli. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Elizawarda. (2016). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Senam Hamil di desa Sei Litur Tasik Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat*. Diakses di <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/pannmed/article/view/65/57>.
- Hinman, S. K, et al. (2015). *Exercise In Pregnancy: A Clinical Review*. Sage Journals. Vol 7 No 8. Diakses dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1941738115599358>
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika
- Janakiraman, B. (2020). *Antenatal exercises during pregnancy: knowledge, attitude, and practice of pregnant women in Ethiopia: a cross-sectional study*. Research Square. Diakses dari <https://www.researchsquare.com/article/rs-33340/v1>
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta
- Mandriwati, G A, dkk. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3*. Jakarta: EGC.

- Martini, S dan Ariyannti, F. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Toroh I Kabupaten Grogan*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nu. Vol 3, No 2. Diakses dari <http://jurnal.akbidannurpurwodadi.ac.id/index.php/jkia/article/view/56>.
- Maryunani, A. & Sukaryati, Y. (2010). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Indfo Media
- Mubarak, W.I. dkk. (2007). *Promosi Kesehatan, Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Notoatmojo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Putrianti, Z. D., Jasmawati & Setiadi, R. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD) di Klinik Aminah Amin Samarinda*. Repository Poltekkes Kaltim. Diakses dari <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/219/>
- Rahmawati, N.A, Titin R dan Andrya M. (2016). *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo*. Jurnal Involusi Kebidanan. 7 (12).
- Susilawati, D. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Kelurahan Kubu Marapalam Wijayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017*. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Vol 11 No 77. Diakses dari <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/348>.
- Sulastrri. (2012). *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Journal article Penelitian. Volume 08. Diakses dari <https://www.neliti.com/publications/162126/senam-hamil-bantu-melahirkan-tanpa-kecemasan>.
- Suryani, Ida, et all. Pengaruh Senam hamil teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi. Diakses dari <http://ijemc.unpad.ac.id/ijemc/article/viewFile/69/57>
- Wahyuni, R. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu*. Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan. Vol 2 No 9. Diakses dari <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1908>.
- Wawan, A. & Dewi (2011). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Implementasi Pengabdian Masyarakat di Dusun Nyamplung Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo

Agel Noer Khotijah¹, Wahyu Kristiningrum²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, agelnurkhod@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo
kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email : agelnurkhod@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-18
Accepted, 2022-12-23
Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi
Komplementer,
Pelayanan Kebidanan.

Keywords:
Complementary
Therapy, Midwifery
Services pregnant.

Abstract

Society is a group of people who get along with each other. The unity of human life that acts according to a certain system of customs that is continuous and linked by a sense of shared identity. Public health problems are problems that arise in society and affect the degree of public health. So as a form of community service students are obliged to analyze, formulate problems, determine problem priorities, diagnose problems, plan activities, and implement them so that an evaluation of all series of activities can be carried out with the aim of increasing health status through community service activities, especially in Nyamplung Hamlet, Banyuputih District, Situbondo Regency. Based on the results of an assessment conducted for 9 days, starting from 02 November to 10 November 2022, several problems have been found including problems in pregnant women, postpartum women and toolers, these problems include a lack of knowledge of mothers about danger signs of pregnancy lack of knowledge of mothers regarding high-risk pregnancies, lack of knowledge of mothers about giving MP-ASI, lack of knowledge of mothers about the importance of immunization in infants. The purpose of this activity is to increase mothers knowledge, and after carrying out the activity includes counseling and demonstrations to increase mothers knowledge

Abstrak

Masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling bergaul atau istilah lain saling berinteraksi. Kesatuan hidup manusia yang beraksi menurut suatu system adat istiadat tertentu yang bersifat continue dan terkait oleh suatu rasa identitas bersama. Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang timbul di tengah masyarakat dan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Maka sebagai bentuk pengabdian masyarakat mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, menentukan prioritas masalah,

menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, serta mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat khususnya di Dusun Nyamplung, Kecamatan Banyuputih, Kabupaten Situbondo. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 9 hari yaitu dimulai dari tanggal 02 November sampai 10 November 2022, telah ditemukan adanya beberapa masalah diantaranya adalah terdapat permasalahan pada ibu hamil, ibu nifas dan balita, permasalahan tersebut meliputi kurangnya pengetahuan ibu terhadap tanda bahaya kehamilan Kurangnya pengetahuan ibu mengenai resiko tinggi kehamilan, Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dimana, Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI, Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya imunisasi pada bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu, dan setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan dan demonstrasi terahpat peningkatkan pengetahuan ibu

Pendahuluan

Masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling bergaul atau istilah lain saling berinteraksi. Kesatuan hidup manusia yang beraksi menurut suatu system adat istiadat tertentu yang bersifat continue dan terkait oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2014).

Menurut Ikatan Dokter Amerika (2011) Kesehatan Masyarakat adalah ilmu dan seni memelihara, melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat. Dari batasan ini dapat disimpulkan bahwa kesehatan masyarakat itu meluas dari hanya berurusan sanitasi, teknik sanitasi, ilmu kedokteran kuratif, ilmu kedokteran pencegahan sampai dengan ilmu sosial, dan itulah cakupan ilmu kesehatan masyarakat.

Menurut Winslow dalam Ainun 2015, Kesehatan Masyarakat adalah ilmu atau seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, kontrol infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perorangan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya. Manusia hidup penuh dengan resiko mengidap penyakit, dan hidup penuh dengan hal-hal yang dapat membahayakan hidupnya.

Pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi dari teori telah didapatkan di intansi pendidikan, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan.S strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya membangkitkan peran serta masyarakat, penyadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2022).

Dusun Nyamplung merupakan Dusun yang masuk dalam wilayah Desa Sumberanyar Kecamatan Banyuputih, Kabupaten Situbondo, Provinsi Jawa Timur, dimana pada program pengabdian masyarakat pada ibu hamil, ibu nifas, balita, dan calon pengantin, namun pada saat pengkajian di Dusun Nyamplung tidak ditemukan adanya data calon pengantin, data ibu hamil sebanyak 11 ibu hamil, 4 ibu nifas, 4 bayi, dan 33 balita. Yang menjadi program pengabdian masyarakat di Dusun Nyamplung adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan, meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilan resiko tinggi dan kehamilan beresiko, meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya imunisasi pada bayi. Bersama Bidan Dusun Nyamplung memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan, kehamilan resiko tinggi dan kehamilan beresiko, mendemonstrasikan secara door to door mengenai acupressure untuk mengurangi keluhan / ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan, memberikan penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya pemberian imunisasi pada bayi serta pemberian komplementer pijat bayi sehat. Dalam rangka menghasilkan tenaga yang profesional, maka diperlukan adanya sumber daya kesehatan yang siap terjun ke lapangan, membantu menyelesaikan masalah kesehatan yang ada di masyarakat dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Untuk mewujudkan itu semua, Universitas Ngudi Waluyo khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi melakukan Praktek Pengkajian Keluarga dengan pusat kegiatan di wilayah Dusun Nyamplung, Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo, Provinsi Jawa Timur dari tanggal 30 Oktoberr – 03 Desember 2022.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 November – 30 November. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, ibu nifas, dan ibu balita di Dusun Nyamplung. Bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga dimasyarakat secara *door to door* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanan kegiatan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan yang bertempat di Pustu Dusun Nyamplung. Melakukan demonstrasi secara door to door mengenai akupresure ketidaknyamanan /keluhan yang dirasakan ibu hamil. Memberikan penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI , melakukan pendkes mengenai pentingnya imunisasi pada bayi serta komplementer pijat bayi sehat. Metode dan sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan power point, dan buku KIA.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil

Kegiatan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan dan akupresure untuk mengurangi keluhan/ ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu dilakukan pada tanggal 30 November 2022, yang diikuti oleh 4 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang tanda bahaya kehamilan. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan nanti dapat segera ke tenaga kesehatan apabila mengalami masalah seputar kehamilannya.

Penyampaian materi dilakukan dengan *two way dicussion*, dimana metode ini lebih banyak memberikan kesempatan pada sasaran dalam mengemukakan pendapat. Sasaran lebih aktif dalam proses penyuluhan untuk tanya jawab dan berdiskusi menyampaikan pengetahuan

awal dan dihadapkan pada pertanyaan untuk dibahas bersama. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemampuan kepatuhan kepada kelompok sasaran (ibu hamil). Sesuai dengan teori Herijulianti (2018), metode two way method menjamin adanya komunikasi dua arah antara pendidik dan sasaran.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media laptop dan buku KIA dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada penelitian ini menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indra penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak selain itu pula menggunakan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton.

Hal ini sesuai teori Notoatmodjo (2018) bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada dua bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, phantom dan lain-lain, Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah slide PPT, video demonstrasi dan leaflet yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar yang menarik.

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan model *two way dicussion* dan media yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 penyuluhan pada ibu Hamil tentang tanda bahaya pada kehamilan

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa para ibu hamil antusias mengikuti kegiatan. Hasil ini juga ditunjukkan dengan nilai pre test dan post test sebagai berikut:

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya pada Kehamilan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	25	25	50	75
Post	100	100	100	100

Hasil pretest ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah 60 dan tertingginya adalah 80 sementara nilai rata ratanya adalah 70. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan. Hal ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi kesehatan dari puskesmas, tenaga kesehatan dan media sosial sedangkan yang lainnya mengatakan lupa dan tidak tau. Menurut Mubarak (2022), beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang

Menurut Endang (2014) bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai, tidak ada nilai terendah dan nilai tertingginya adalah 100. Sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 100. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Penelitian Aisah (2016), juga didapatkan hasil pengaruh penyuluhan tentang Tanda Bahya pada kehamilan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Penelitian Kapti, Rustina dan Widyastuti (2019) disebutkan bahwa penyuluhan atau pemberian informasi adalah suatu proses yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan prilaku seseorang ataupun kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian Anikwe, Ogah, Anikwe, Okorochukwu dan Ikeoha (2020) yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit di Nigeria Utara bahwa tingkat pengetahuan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil selama masa pandemi COVID-19.

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian tanda bahaya pada kehamilan	1	3	100
2	Macam-macam tanda bahaya kehamilan	1	3	100
3	Penyebab tanda bahaya kehamilan	2	2	100
4	Cara penanganan tanda bahaya pada kehamilan	4	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no 1 dan 2 “Pengertian Tanda bahaya kehamilan dan macam-macam tanda bahaya kehamilan”, sebanyak 3 ibu hamil (75%) menjawab salah yang dapat diartikan masih kurangnya informasi tentang tanda bahaya pada kehamilan.

Pertanyaan No.4 “cara penanganan tanda bahaya pada kehamilan”. 4 ibu hamil (100%) menjawab benar dengan rata- rata jawaban “rutin memeriksakan kehamilan pada tenaga kesehatan” yang dapat diartikan ibu hamil rutin memeriksakan diri dan kehamilannya di layanan posyandu atau ke pustu.

Perubahan perilaku pada seseorang dapat diawali dari adanya stimulus pengetahuan (Notoatmodjo, 2018). Seseorang yang telah mendapatkan stimulus pengetahuan idealnya

akan membentuk sikap dan perilaku yang saling bersesuaian. Sampai saat ini belum banyak penelitian mengenai hubungan pengetahuan tanda bahaya kehamilan dan perilaku perawatan kehamilan secara holistik di Indonesia.

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian tanda bahaya pada kehamilan	4	0	100
2	Macam-macam tanda bahaya pada kehamilan	4	0	100
3	Penyebab tanda bahaya pada kehamilan	4	0	100
4	Cara pencegahan tanda bahaya pada kehamilan	4	0	100

Setelah ibu hamil diberikan informasi tentang tanda bahaya pada kehamilan ada peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian keuesioner pada pertanyaan no 1 “pengertian tanda bahaya pada kehamilan” pertanyaan No 2 “ macam-macam tanda bahaya pada kehamilan”, pertanyaan no 3 “ penyebab tanda bahaya pada kehamilan” seluruh ibu hamil (100%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan.

Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rashad dan Essa (2012) yang dilakukan pada ibu hamil di daerah Mesir dengan proporsi pengetahuan yang cukup dan baik sebesar 73,6%. Dalam penelitiannya Rashad dan Essa juga menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan kewaspadaan tanda bahaya kehamilan.

Pelaksanaan Kegiatan Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif

Pelaksanaan kegiatan pemberian Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang Asi eksklusif yang dilaksanakan secara individu dengan pemberian pendkes yang dilaksanakan tanggal 23 Novemver 2022 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan penyampaian materi dengan Powerpoint,diskusi/tanya jawab serta terapi komplementer pijat oksitosin untuk meningkatkan ASI.

Pelaksanaan pendkes pada ibu nifas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Pendkes mengenai Asi eksklusif dan pemberian terapi komplementer pijat oksitosin untuk meningkatkan ASI

Pelaksanaan Kegiatan KIE Pentingnya Pemberian Imunisasi pada Bayi

Pelaksanaan kegiatan pemberian Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian imunisasi pada bayi yang dilaksanakan secara individu dengan pemberian pendkes yang dilaksanakan tanggal 29 Novemver 2022 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan penyampaian materi dengan Powerpoint,diskusi/tanya jawab serta terapi komplementer pijat bayi sehat.

Pelaksanaan pendkes pada ibu dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Pendkes mengenai pentingnya pemberian imunisasi dan pijat bayi sehat

Simpulan dan Saran

Program pelayanan komunitas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya pada kehamilan, pentingnya pemberian ASI Eksklusif, pentingnya pemberian Imunisasi . Kegiatan diawali dengan metode *two way dicussion* dalam penyampaian materi dengan pendekatan partisipasi aktif (tanya jawab). Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi bersama bidan wilayah, kader posyandu di Dusun Nyamplung untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merencanakan pemantauan kesehatan ibu hamil selama kehamilan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimah kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan dan penyelesaian stase komunitas ini dan terutama kepada pembimbing Ibu Wahyu Kristiningrum. S.SiT., M.H yang sudah dengan sabar membimbing dari awal sampai selesai stase komunitas ini dan juga terima kasih saya ucapkan kepada Kepala Desa Nyamplung, bidan wilayah, kader posyandu,, dan seluruh masyarakat Desa Nyamplung dan pihak Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (BPPN). (2010). Report on the achievement of the Millenium Development Goals Indonesia 2010. Jakarta: Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. (Maria A. Wijayarini, Penerjemah) (Edisi 4). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Buku asli diterbitkan tahun 1995.
- Chapman, L., & Durham, R. (2010). Maternalnewborn nursing: The critical components of nursing care. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Dini Justian. (2022). Penerapan Tindakan Posisi Persalinan. Penerbit NEM- Anggota IKAPI.
- Fahmi Fuadah. Ilmu Kesehatan Mencegah Penyakit Dan Mempepanjang Hidup . Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan Vol 6 No 1. 2018
- Hailu, M., Gebremariam, A., & Alemseged, F. (2010). Knowledge about obstetric danger sign among pregnant women in aleta wondo district, Sidama Zone, Southern Ethiopia. Ethiopia Journal Health Science, 20(1), 25±32.

Koentjaraningrat. (2014). *Kebudayaan Mentalitas dan Pembangunan*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

Kapti, Rustina, & Widyatuti. (2019). *Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Kota Malang*.

Mubarak, Indra (2022). *Teori Keperawatan Komunitas*. Penerbit Yayasan Kita Menulis.

Rahmadani, Aisyah. (2016). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Air Putih Samarinda Tahun 2018*.

Sartika, Dian Eka, (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung-Jawa Barat: Penerbit Media Sains Indonesia.

Suwarni, DKK (2018). *Guru Berani Menulis Artikel Ilmiah*. Penerbit: Perahu Litera.

Pendidikan Kesehatan Remaja Putri Luar Sekolah tentang Cara Mengatasi Dismenorrhoe di Kelurahan Fatubenao–Kabupaten Belu–Provinsi NTT

Maria Beata Aku¹, Eti Salafas², Yosefina Lin³, Etilia Abuk⁴

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, beataaku@gmail.com

²Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

³Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, yosefinafin4@gmail.com

⁴Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, etiliaabuk31@gmail.com

Korespondensi Email: beataaku@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi
Komplementer,
Pelayanan Kebidanan.

Keywords: Health
Education, Adolescents,
Dismenorrhoe

Abstract

Reproductive health is an important issue for adolescents. One of the initial changes that occur in adolescents is menstruation, which can cause dysmenorrhea. Dysmenorrhea can interfere with learning activities and can also indirectly affect the productivity and quality of life of adolescents. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea reaches 60-70% with a prevalence of 64.5% at the age of 17-24 years. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is 54.89%, while the remaining 45.11% is secondary. One way to reduce menstrual pain is yoga, the benefits of yoga include increasing blood circulation throughout the body, lung capacity when breathing, reducing body, mind and mental tension, and reducing pain. In addition, yoga is also believed to reduce fluid that accumulates in the waist which causes pain during menstruation. The purpose of this Community Service is to increase knowledge of young women about dysmenorrhea and how to reduce dysmenorrhea complaints with Yoga in the Fatubenao Belu Village, East Nusa Tenggara. The method is carried out by providing health education to young women and teaching yoga exercises. The average pre-test result for female youth is 58.69 with a minimum score of 34.33 and a maximum of 83). The average post-test result of knowledge of young women is 75 with a minimum score of 48 and a maximum of 95. With increased knowledge, young women are expected to be able to do yoga exercises to deal with menstrual pain at home, and be able to apply the knowledge gained as knowledge about women's reproductive health through yoga.

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat menimbulkan

dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. Di Indonesia, kejadian dismenore mencapai 60-70% dengan prevalensi 64,5% pada usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% tipe sekunder. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid adalah yoga, manfaat yoga diantaranya meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhoe dan cara mengurangi keluhan dismenorhoe dengan Yoga. . Metode yang dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan pada remaja putri dan mengajarkan senam yoga. Rata-rata hasil pre test pengetahuan remaja Putri adalah 58,69 dengan nilai minimal 34,33 dan maksimal 83). Rata-rata hasil post test pengetahuan remaja Putri adalah 75 dengan nilai minimal 48 dan maksimal 95. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri diharapkan dapat melakukan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid di rumah, dan mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat sebagai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita melalui yoga.

Pendahuluan

Remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa usia 10-19 tahun (WHO,2021). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan penduduk berusia 10-18 tahun. Remaja (*Adolescence*) atau yang sering disebut masa remaja berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti adanya peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak (*childhood*) dan masa dewasa (*adulthood*) dimana menunjukkan adanya suatu periode waktu yang menampilkan bermacam-macam perubahan biologis, sosial dan psikologis termasuk problema dalam menghadapi masalah (Potter & Perry, 2010). Usia pada masa remaja sangat bervariasi dan sesuai kultur sosialnya. Pada masa remaja telah terjadi perkembangan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga dapat mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan fisik, mental maupun peran sosialnya (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea yaitu nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dimana nyeri timbul sejak pertama kali menstruasi biasa dikaitkan dengan stres psikis saat menstruasi timbul tanpa adanya penyakit lain dan nyeri haid sekunder dimana nyeri haid disebabkan oleh penyebab lain atau penyakit lain. Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Suratini, 2013).

Di Indonesia kejadian dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dysmenorrhea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore

tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Masalah disminorea menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas.

Penatalaksanaan dismenorhoe dilakukan terbagi menjadi dua, secara farmakologis nyeri disminore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga. Yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06 September sampai 23 September 2022 didapatkan informasi kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstrusasi atau disminorea. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai disminorea dan penanganannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang disminorea dan cara mengurangi keluhan dismenorhoe dengan Yoga.

Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut, **Tahap pertama:** Pengukuran pengetahuan tentang dismenorhoe dan cara mengatasi pada remaja putri di Kelurahan Fatubeno Luar Sekolah dengan menggunakan kuesioner pre test. **Tahap kedua:** Melakukan Pendidikan Kesehatan tentang dismenorhoe dan cara mengatasinya pada remaja putri di Kelurahan Fatubeno. Pada tahap ini juga dilakukan diajarkan yoga untuk mengurangi dismenorhoe. **Tahap ketiga:** Demonstrasi Senam Yoga pada Remaja Putri. **Tahap keempat:** Melakukan evaluasi dengan melakukan pengukuran pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan instrumen kuesioner post test. Media yang digunakan rangkaian kegiatan tersebut adalah video dan PPT.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 26 September 2022, diikuti 20 remaja putri di Kelurahan Fatubeno Belu Nusa Tenggara Timur dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre Post	58.69 75.00	60.00 77.60	34.33 48.00	83 95

Hasil pre test Remaja Putri didapatkan bahwa nilai terendah 34,33 dan tertinggi adalah 83 sementara nilai rata ratanya adalah 58.69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 48.00 dan nilai tertinggi adalah 95 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 75.00 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi jawaban pre test remaja putri luar Sekolah Kelurahan Fatubenao sebelumdiberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Total	
		n	%	n	%	n	(%)
1	Pengertian disminore	20	100	0	0	20	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja	20	100	0	0	20	100
3	Definisi yoga/senam	5	25	15	75	20	100
4	Manfaat yoga untuk remaja	3	15	17	85	20	100
5	Penanganan disminore	20	100	0	0	20	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana	0	0	20	100	20	100
7	Teknik sikap balasan pose	2	10	18	90	20	100
8	Klasifikasi disminore	5	25	15	75	20	100
9	Tujuan Teknik yoga comel pose	0	0	20	100	20	100
10	5 Teknik tahapan sikap yoga	3	15	17	85	20	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no 6 “teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa”, pertanyaan no 9 “tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta”. Seluruh remaja putri (100%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja putri tidak mengetahui tentang posisi yoga untuk mengatasi nyeri pada saathaid. Padahal sangat penting untuk mengetahui tentang penanganan saat disminorea dengan metode non farmakologi selain dengan penanganan dengan yang farmakologi. Sesuai teori Judha,dkk (2012) Penanganan disminorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dannon farmakologi secara farmakologi dengan meminum obat – obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta releksasi seperti yoga dan nafas dalam,melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure.

Tabel 3. Distribusi frekuensi jawaban post test remaja putri luar Sekolah Kelurahan Fatubenao setelahdiberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	Pengertian disminore	20	100	0	0	20	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja	20	100	0	0	20	100
3	Definisi yoga/senam	20	100	0	0	20	100
4	Manfaat yoga untuk remaja	20	100	0	0	20	100
5	Penanganan disminore	20	100	0	0	20	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana	20	100	0	0	20	100
7	Teknik sikap balasan pose	20	100	0	0	20	100
8	Klasifikasi disminore	15	75	5	25	20	100
9	Tujuan Teknik yoga comel pose	20	100	0	0	20	100
10	5 Teknik yoga sikap tahapan apa saja	20	100	0	0	20	100

Berdasarkan tabel. 3 setelah remaja putri diberikan penyuluhan tentang menangani nyeri pada saat haid ada peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian keuesioner pada pertanyaan no 5 “penanganan disminorea”,6,7, 9,10 “teknik yoga” seluruh remaja putri (100%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan.

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (siahaan, 2012). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menyenangkan sehingga tubuh dapat berangsurangsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda,2014).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Penyuluhan remaja putri di Kelurahan Fatubeno telah dilaksanakan dengan baik. Ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhea dan cara mengatasinya sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Diharapkan remaja putri di kelurahan Fatubeno menerapkan Yoga untuk mengatasi dismenorhea.

Ucapan Terima Kasih

Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Bapak Lurah Fatubeno yang sudah memberikan kesempatan kami untuk mengabdikan masyarakat di kelurahan Fatubeno. Bidan Praktek Mandiri Meliana Bani sudah mendampingi serta membimbing kami dalam pelaksanaan praktik komunitas ini. Pembimbing Akademik kami Ibu Eti Salafas yang sudah memberikan arahan, bimbingan serta suport untuk kami menyelesaikan praktik komunitas ini.

Daftar Pustaka

Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64. Dalam <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, Allrightsreserved. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

Endang,S.(2014). *Perkembangan Sosial pada Era Sekarang*. Yogyakarta: SEHATI

- Judha & Sudari (2012). *Teori Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*. TIM, Jakarta. Laila, N.N (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Jakarta : Buku Pintar Yogyakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. (2011). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nasution, Sri Lilestina. (2012). Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia. *Widyaiset*. Vol 15. No. 1 p. 75 - 84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Proverawati, A., & Misaroh, S (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rohmawati, Ika. (2011). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngawen I Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2011. FKM UI. Diakses Pada Tanggal 14 Februari 2017
- Taufia, D., (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017.
- Sianaan, K. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Jawa Barat. <http://shcolar.google.co.id>. Diakses 18 Februari 2019 pukul 23.00 WIB.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi.

Prenatal Yoga di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila

Nur Azizah¹, Heni Setyowati², Gusliyana³

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurazizahbpp77@gmail.com.*

²*Kebidanan Program Sarjana. Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, gusliy.ana88@gmail.co.id*

Korespondensi Email: gusliy.ana88@gmail.co.id

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-12-18</i> <i>Accepted, 2022-12-23</i> <i>Published, 2023-01-11</i>	<i>Yoga exercise is an old method that is still used in pregnancy services where yoga is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a permanent program in antenatal care, aiming to make pregnant women healthy, mentally and physically ready to face the birth process. The purpose of this activity is to increase interaction and share experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives and to increase the understanding, attitude and behavior of pregnant women about yoga. Method: direct community service by providing information and practice to pregnant women through pregnant women classes. Participants were 9 pregnant women. The activity begins with a pre test followed by giving material with lectures, discussions and demonstrations. The results of the pre-test showed that the mother's knowledge of prenatal yoga was that it was found that the mother's knowledge before education about prenatal yoga had the most good knowledge of 4 people (44.4%), enough for 3 people (33.3%) and there were still 2 people (22.2). %) less knowledgeable. The results of the post test showed an increase in knowledge Good 7 people (77.8%), Knowledge enough 2 people (22.2%). Conclusion From the results of this activity there was an increase in knowledge before and after the intervention.</i>
<i>Kata Kunci : Prenatal Yoga, Pregnancy</i>	
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy</i>	

Abstrak

Senam yoga merupakan sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan dimana yoga juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil sehat, siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan serta meningkatkan pemahaman, sikap

dan perilaku ibu hamil tentang senam yoga. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan secara langsung dengan memberikan informasi dan praktik kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil. Peserta sebanyak 9 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pretest dilanjutkan pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pretest di dapatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga adalah didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak pengetahuan baik sebanyak 4 orang (44,4%), cukup sebanyak 3 orang (33,3%) dan masih ada 2 orang (22,2%) berpengetahuan kurang. Hasil post test terjadi peningkatan pengetahuan Baik 7 orang (77,8%), Pengetahuan cukup 2 orang (22,2%). Simpulan dari hasil kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Pendahuluan

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney, 2008).

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila, terdapat 9 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Prenatal yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki lower pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP, 2012). Rakhsani melakukan penelitian di India

untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhsani A, Nagarathna R, Mashkar R, et al., 2012).

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. (Leeds and Lanark, 2009, Nemours, 2009) Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarka senam yoga pada ibu hamil

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila dan untuk mendukung program pengabdian masyarakat tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan bidan di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila mengatakan bahwa Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemeriksaan kehamilan (ANC), Kurangnya pengetahuan ibu tentang kapan waktu ANC, Kurangnya pengetahuan ibu tentang program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Berdasarkan permasalahan tersebut maka pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila dan masyarakat sebanyak 9 ibu hamil.

Metode

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Pelatihan dilakukan secara Hybrid. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi serta diskusi.

Adapun tahap kegiatan ini adalah pertama memberikan penjelasan teknis pelaksanaan kegiatan, melakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang yoga prenatal dan melakukan demonstrasi. Setelah demonstrasi selesai dilakukan post test untuk mengukur pemahaman ibu setelah kegiatan. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu hamil menjawab soal tentang prenatal yoga. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu hamil secara on line agar ibu hamil mampu melakukan prenatal yoga secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Klinik Nabila Balikpapan yang dilaksanakan tanggal 14 Desember 2022. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian yang materi dan diskusi, Kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar di bawah ini :



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat prenatal yoga

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi Kesehatan tentang prenatal yoga.

Tabel 1.1 Usia

Usia	Frequency	Percent
15-20 tahun	2	22,2%
21-25 tahun	2	22,2%
26-30 tahun	2	22,2%
31-35 tahun	3	33,4%
Total	9	100,0%

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu Sebagian besar responden berusia 31 - 35 tahun berjumlah 3 orang (33.3%) dan rentang usia 15-30 tahun sama berjumlah 2 orang (22.2%).

Menurut Nursalam (2011) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir. Pengetahuan responden yang baik tentang yoga prenatal juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapati informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2012), perilaku pemanfaatan pelayanan Kesehatan dipengaruhi oleh banyak factor diantaranya afaktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 2. Pendidikan

Pendidikan	Frequency	Percent
SD	0	0%
SMP	2	22,2%
SMA	7	77,8%
Total	9	100,0%

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan tingkat Pendidikan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan. Terdapat 2 responden(22.2%) yang memiliki

Pendidikan terakhir SMP dan terdapat 7 orang (77.8%) yang memiliki pendidikan terakhir SMA.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009).

Tabel 3. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan promosi Kesehatan tentang prenatal yoga

Pengetahuan	Frequency	Percent
Baik	4	44,4%
Cukup	3	33,3%
Kurang	2	22,2%
Total	9	100,0%

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 4 orang (44.4%) berpengetahuan baik, ada 3 orang (33.3%) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (22.2%) berpengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia.

Tabel 4. Distribusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentas i	Salah	Presentas i
1	Prenatal yoga adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernapasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yoga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	8	93%	1	7%
3	Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah proses persalinan	9	100%	0	0%
4	Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik	8	93%	1	7%
5	Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram	9	100%	0	0%
6	Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan	8	93%	1	7%
7	Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 Bulan	7	87%	2	13%
8	Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia	6	80%	3	20%
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	9	100%	0	0%
10	Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga	9	100%	0	0%

Berdasarkan Tabel 4. Didapatkan bahwa Sebagian ibu ada yang belum memahami tentang manfaat prenatal yoga.

Menurut Pratignyo (2014) manfaat yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara akuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa (kesatuan antara individu dan intelegensi yang mengatur alam semesta). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena Teknik Latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, Teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat

dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard, 2012).

Prenatal yoga adalah salah satu olah raga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olah raga gabungan antara Gerakan fisik dengan Latihan nafas serta meditasi yang sangat baik untuk ibu hamil dan bersalin. Beberapa penelitian mengatakan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan prenatal yoga, mempunyai resiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi dalam persalinan (Sutarman,2020).

Tabel 5. Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan promosi Kesehatan tentang prenatal yoga

Pengetahuan	Frequency	Percent
Baik	7	77,8%
Cukup	2	22,2%
Kurang	0	0%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 5. Didapatkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang baik setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Didapatkan sebanyak 7 orang (77,8%) yang berpengetahuan baik dan sebanyak 2 orang (22,2%) yang berpengetahuan cukup.

Kelas ini dilakukan kegiatan promosi Kesehatan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmojo (2012). Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran Pendidikan untuk meneruskan pesan pesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media video. Media video menawarkan kegiatan penyuluhan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik.

Tabel 6. Distribusi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentasi	Salah	Presentasi
1	Prenatal yoga adalah suatu Teknik atau Gerakan fisik yang dipadukan dengan Teknik pernapasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yoga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	9	100%	0	0%
3	Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan	9	100%	0	0%
4	Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai Teknik pernapasan dengan Baik	9	100%	0	0%
5	Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram	9	100%	0	0%
6	Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan	9	100%	0	0%
7	Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan di atas 5 Bulan	8	93%	1	7%
8	Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh Wanita hamil yang menderita anemia	8	93%	1	7%
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	9	100%	0	0%
10	Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga	9	100%	0	0%

Berdasarkan Tabel 6. Dari hasil post tes diatas bahwa seluruh responden yaitu 9 orang (100%) telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan dan persiapan persalinan. Artinya 9r esponden menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan. (Huberti,2019) menyatakan bahwa aktifitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibuhamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Selainitu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Wanita hamil yang melakukan yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan

Pendampingan dan pelatihan yoga ibuhamil

Setelah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil dan mendapatkan edukasi, ibuhamilsecaramandirimelakukan prenatal yoga dirumah yang mana didampingi oleh tim pengabdian masyarakat dirumah responden masing-masing. Pendampingan ini dilakukan dengan mengajarkan dan mendemonstrasikan bagaimana gerakan-gerakan yoga ibu hamil yang benar kemudian ibu hamil tersebut mengikutinya. Akan tetapi ada beberapa ibu hamil yang perutnya sudah besar sehingga pergerakan yang dilakukan terbatas dan ada beberapa gerakan yang kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati,2016).

Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat melalui link google form. Setelah diberikan materi melalui whatshapp group yang terdiri dari media video, ppt, leaflet dan ada beberapa responden di berikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang yoga ibu hamil. Hasil dari edukasi didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Ibu hamil diminta untuk mendokumentasikan kegiatan prenatal yoga yang dilakukun dirumah setelah ada pendampingan. Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi Kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil, yang diharapkan pada tahap ini adalah ibu hamil dapat melakukan yoga mandiri di rumah sehingga dapat mengatasi kecemasa selama kehamilan dan dapat mempersiapkan pesalinannya. Pada tahapan selanjutnya adalah pendampingan melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan prenatal yoga.

Kesimpulan

Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang pentingnya yoga/olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitasibu dan anak.

Saran

Diharapkan adanya program tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak. Meneruskan dan mengembangkan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami. Tenaga Kesehatan khususnya bidan lebih berperanaktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hami luntuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

Ucapan Terimakasih

1. Prof.Dr. Subyantoro,,M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo.,SKp.,Ns.M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani.,S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program studi S1 Kebidanan UNW
4. Ibu Nabila selaku pimpinan Klinik Nabils
5. Seluruh Ibu Hamil peserta PKM

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan, S. P. (2012). "Yoga During Pregnancy: A Review." *Am J Perinatol* 29(6):459–64.
- Bobak, L. 2005. *KeperawatanMaternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dewi, RatihSetyo, dkk. (2018) Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol. 07, No. 03 <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/download/124/105>
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E.(2008) *Buku Ajar Fisiologi kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Huberty.(2019). *JurnalP engaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III*
- Mubarak, W, I &Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta :SalembaMedika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodolog ipenelitian ilmuk eperawatan*. Jakarta: SalembaMedika
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rachmawati.(2016). *Metode Demonstrasi :Pengertian Hingga Kelemahan*. https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga_29.html
- Rafika, R. 2018. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92 <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763>
- ShinduPujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung:Qanita

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sutarman.(2020). 10 Manfaat Yoga Untuk Ibu Hamil, Baik Untuk Fisik Maupun Psikis.
<https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Edukasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Hamil

Elpina Ripka Yudi¹, Ari Andayani², Fazida Ayu³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
amirahoce@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
arianday83@yahoo.co.id

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
fazidaayu@gmail.com

Korespondensi Email: amirahoce@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-12-18</i> <i>Accepted, 2022-12-23</i> <i>Published, 2023-01-11</i>	<i>This community service activity is carried out to increase knowledge and understanding of discomfort during pregnancy and the implementation of prenatal yoga for pregnant women who come to PMB T Hartiningsih S, ST and Siti Khodijah Pekalongan Hospital. Efforts to overcome the discomfort of pregnancy one of them with exercise. One of the sports that pregnant women can do is prenatal yoga. Prenatal yoga that is done regularly can improve body health, calm the mind, reduce emotional stress, maintain body fitness and reduce discomfort. This introduction to discomfort in pregnant women aims to increase their understanding and skills that what is experienced is a physiological thing while prenatal yoga aims to flex the joints and calm the mind, so as to relieve the discomfort that occurs and prepare pregnant women to take care of their pregnancy and childbirth. . The implementation of this community service is carried out using 2 methods, namely providing counseling and counseling about discomfort during pregnancy and teaching and implementing prenatal yoga. Counseling was carried out for pregnant women who came to check their pregnancies at PMB T Hartiningsih S, ST through individual counseling interviews. With lecture and question and answer methods and given pretest and posttest sheets. The results of this service indicate that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely pregnant women before being given education with good knowledge as many as 13 people (65%), enough knowledge as many as 7 people (35%), while pregnant women after being given education 20 people (100%) have good knowledge, 0 people (0%) have sufficient knowledge. So that this community service can provide solutions in reducing discomfort during</i>
<i>Kata Kunci : Edukasi Prenatal, Yoga, Hamil</i>	
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Gestation Period, Pregnant Mother</i>	

pregnancy through education and prenatal yoga.

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil yang datang ke PMB T Hartiningsih S,ST dan RS Siti Khodijah Pekalongan. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan salah satunya dengan olah raga. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan tubuh, menenangkan pikiran, mengurangi tekanan emosional, menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi ketidaknyamanan. Pengenalan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mereka bahwa yang dialami merupakan hal yang fisiologis sedangkan prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu memberikan penyuluhan dan konseling tentang ketidaknyamanan selama kehamilan serta mengajari dan melaksanakan prenatal yoga. Konseling dilakukan pada ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di PMB T Hartiningsih S,ST melalui wawancara konseling individu. Dengan metode ceramah dan tanya jawab serta di berikan lembar pretest dan posttest. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pretest dan posttest yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%). Sehingga pengabdian masyarakat ini dapat memberikan solusi dalam mengurangi ketidaknyamanan selama hamil melalui edukasi dan prenatal yoga.

Pendahuluan

Pada umumnya selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil dari trimester pertama hingga trimester ketiga merupakan masalah yang muncul di setiap kehamilan. Oleh karena itu, manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu sehingga kehamilannya nyaman dan ibu bisa tetap nyaman dan produktif sepanjang kehamilan.

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis

karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masayang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda,2018).

Salah satu olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar perkembangannya normal serta menjaga kestabilan emosi ibu adalah yoga (Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan 2012). Yoga adalah salah satu seni gerakan tubuh dan napas yang berasal dari India. Yoga dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk ibu hamil. Yoga kehamilan membantu ibu terhubung dengan bayi dan tubuh mereka sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kesadaran selama kehamilan, kelahiran atau persalinan.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil bahwa ketidaknyamanan yang dialami merupakan hal yang fisiologis, prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja RS Siti Khodijah Pekalongan yang diikuti oleh 15 ibu hamil dalam kelas hamil dan PMB T Hartiningsih S,ST sebanyak 5 ibu hamil yang datang di PMB T Hartiningsi S,ST dengan menggunakan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan yang diikuti dengan tanya jawab dengan menggunakan media KMS, poster manfaat prenatal yoga, dan leaflet. Sebelum di lakukan edukasi dan implementasi prenatal yoga peserta di berikan *pretest* dan sesudah edukasi dan implementasi prenatal yoga peserta diberikan *posttest*.

Hasil dan Pembahasan

Terdapat 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di RS Siti Khodijah Pekalongan dan PMB T Hartiningsih S,ST. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pretest*, penyampaian materi dan praktik prenatal yoga, tanya jawab dan sesi mengerjakan *posttest*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	13	65%
2	Cukup	7	35%
Jumlah		20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	20	100%
2	Cukup	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang

(35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 3. Nilai Pretest dan Posttest

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Ny. A	7 (70%)	9 (90%)
2.	Ny. E	7 (70%)	9 (90%)
3.	Ny. A	9 (90%)	10(100%)
4.	Ny. I	7 (70%)	10 (100%)
5.	Ny. B	7 (70%)	10 (100%)
6.	Ny. S	8 (80%)	10 (100%)
7.	Ny. K	8(80%)	10 (100%)
8.	Ny. S	8 (80%)	10 (100%)
9.	Ny. L	8 (80%)	10 (100%)
10	Ny. H	8 (80%)	10 (100%)
11	Ny. A	8 (80%)	10 (100%)
12	Ny. F	7 (70%)	10 (100%)
13	Ny. S	7 (70%)	9 (90%)
14	Ny. B	8 (80%)	10 (100%)
15	Ny. S	9 (90%)	10 (100%)
16	Ny. F	9 (90%)	10 (100%)
17	Ny. H	8 (80%)	10 (100%)
18	Ny. T	7 (70%)	9 (90%)
19	Ny. A	8 (80%)	10 (100%)
20	Ny. I	8 (80%)	10 (100%)

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 20 ibu hamil (100%) memahami tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Andriyani (2010) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dari buruk (37.5%) menjadi baik (62.5%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan alat peraga. Hasil penelitiannya menunjukkan $p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$

yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

Simpulan dan Saran

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi ibu hamil dan sang buah hati. Bagi ibu hamil harus terus bergerak dan berolahraga demi kelancaran kehamilan sampai pada nantinya persalinan. Ketidaknyamanan selama hamil pada ibu hamil trimester I dan II dapat di kurangi dengan prenatal yoga selama hamil untuk itu pentingnya edukasi tentang prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan selama hamil tetap menjadi prioritas.

Bagi ibu hamil Diharapkan untuk ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan, khususnya tentang yoga untuk ibu hamil. Karena pada saat melakukan yoga ada juga banyak manfaat yang dapat diperoleh baik bagi ibu maupun bagi bayinya mulai dari kehamilan, persalinan, hingga masa nifas. Bagi bidan Diharapkan dapat menjadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan atau tenaga kesehatan lainnya untuk mengikuti seminar atau pelatihan yoga sehingga dapat memberikan informasi dengan cara memberikan penyuluhan dan menjadi program baru dalam bidang entrepreneur dengan menerapkan yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis tidak terlepas dari banyak pihak yang mendukung, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada RS Siti Khodijah Pekalongan dan PMB T Hartiningsih S,ST yang telah memberikan izin kepada penulis dalam kegiatan pengabdian di klinik tersebut. Terimakasih juga kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas
- Effendi Sofian.2012.*Metode Penelitian Survei*.Jakarta:LP3ES
- Hastuti, Sri dan Andriyani, A. (2010). *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Pada Anak Di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali*. Thesis. <http://library.stikes.ac.id>. Diakses tanggal 10 Oktober 2014.

Pelaksanaan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil, Nifas, Balita pada Pengabdian Masyarakat Desa Mojokerto

Margita Widi Esti¹, Vistra Veftisia², Syahriyanti³, Wahyu Hastuti Utami⁴

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyomargitawidiesti@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo vistravef@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo syahriyanti9@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo wahyuhastutiutami@gmail.com

Korespondensi Email: wahyuhastutiutami@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi
Komplemen,ter,
Pelayanan Kebidanan

Keywords:
Complementary
Therapy, Midwifery
Services

Abstract

Public health problems are problems that arise in the community and affect the degree of public health. So as a form of community service students are obliged to analyze, formulate problems, determine problem priorities, diagnose problems, plan activities, and implement them so that evaluation of all series of activities can be carried out with the aim of increasing health status through community service activities, especially in Mojokerto Village. Kedawung District, Sragen Regency. Based on the results of an assessment conducted for 7 days, starting from October 30 to November 6, 2022, several problems have been found including problems in pregnant women, postpartum women and toddlers, these problems include a lack of mother's knowledge of danger signs of pregnancy Lack of mother's knowledge regarding high-risk pregnancies and high-risk pregnancies where there is a lack of mother's knowledge about the importance of Fe tablets, Lack of knowledge of postpartum mothers about the importance of using contraception, Lack of mother's knowledge about improving the quality of breast milk, Lack of knowledge of mothers about exclusive breastfeeding, Lack of knowledge of mothers about giving MP-ASI . The purpose of this activity is to increase mother's knowledge, and after carrying out activities including counseling and disclosure there is an increase in mother's knowledge. In pregnant women, the post-test results found that there was no lowest score and the average and highest score was 10. These results show that the provision of information is very useful for increasing the knowledge of pregnant women. In postpartum mothers after being given an IEC about the importance of contraceptive use and contraceptive choices, mothers come to understand and understand the importance of contraceptive use, and

postpartum mothers plan to choose birth control according to their needs as a contraceptive option to be used. After a demonstration of acupressure to improve the quality of breast milk, mothers understand and understand how to improve the quality of breast milk and mothers are willing to do independent acupressure therapy at home. In baduta mothers, the post test results obtained 3 baduta mothers answered 9 correct answers and 10 baduta mothers answered 10 correct answers with a total score of 10. Here there is an increase in knowledge between before and after the IEC is carried out regarding the importance of exclusive breastfeeding and the provision of complementary milk.

Abstrak

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang timbul di tengah masyarakat dan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Maka sebagai bentuk pengabdian masyarakat mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, menentukan prioritas masalah, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, serta mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat khususnya di Desa Mojokerto, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari yaitu dimulai dari tanggal 30 Oktober hingga 06 November 2022, telah ditemukan adanya beberapa masalah diantaranya adalah terdapat permasalahan pada ibu hamil, ibu nifas dan balita, permasalahan tersebut meliputi kurangnya pengetahuan ibu terhadap tanda bahaya kehamilan Kurangnya pengetahuan ibu mengenai resiko tinggi kehamilan dan kehamilan beresiko dimana kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya tablet Fe, Kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi, Kurangnya pengetahuan ibu tentang meningkatkan kualitas ASI, Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dimana, Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI. Tujuan dari kegiatan ini dalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu, dan setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan dan demonstrasi terdapat peningkatkan pengetahuan ibu. Pada ibu hamil hasil post test didapatkan bahwa tidak terdapat nilai terendah dan nilai rata-rata dan tertingginya adalah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pada ibu nifas setelah diberikan KIE tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dan pilihan kontrasepsi, ibu

menjadi mengerti serta memahami tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi, dan Ibu nifas berencana memilih KB sesuai kebutuhannya sebagai pilihan kontrasepsi yang akan di gunakan. Setelah dilakukan demonstrasi akupresur untuk meningkatkan kualitas ASI, ibu mengerti dan memahami cara meningkatkan kualitas ASI dan Ibu bersedia melakukan terapi akupressure mandiri di rumah. Pada ibu baduta hasil post test didapatkan 3 ibu baduta menjawab 9 jawaban benar dan 10 ibu baduta menjawab 10 jawaban benar total nilai 10. Disini terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan KIE mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI.

Pendahuluan

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka pertumbuhan dan kehidupan bangsa. Untuk mewujudkan hal ini secara optimal diselenggarakan upaya kesehatan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan tempat yang digunakan untuk menyelenggarakannya disebut sarana kesehatan. Sarana kesehatan berfungsi untuk melakukan upaya kesehatan dasar atau upaya kesehatan rujukan dan atau upaya kesehatan penunjang. Selain itu, sarana kesehatan dapat juga dipergunakan untuk kepentingan pendidikan dan pelatihan serta penelitian, pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan (Menurut Winslow (1920) dalam Sartika (2022)).

Menurut Winslow dalam Ainun 2015, Kesehatan Masyarakat adalah ilmu atau seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, kontrol infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perorangan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya. Manusia hidup penuh dengan resiko mengidap penyakit, dan hidup penuh dengan hal-hal yang dapat membahayakan hidupnya.

Pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi dari teori telah dapatkan di intansi pendidikan, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan. Strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya membangkitkan peran serta masyarakat, kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2014).

Desa Mojokerto merupakan Desa yang terletak di Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa tengah, dimana pada program pengabdian masyarakat pada ibu hamil, ibu nifas, baduta, dan calon pengantin, namun pada saat pengkajian di desa mojokerto tidak ditemukan adanya data calon pengantin, melainkan terdapat 24 ibu hamil, 5 ibu nifas, 5 bayi, dan 13 baduta, yang menjadi program pengabdian masyarakat di Desa Mojokerto adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan, meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilan resiko tinggi dan kehamilan

beresiko, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya tablet Fe, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya penggunaan alat kontrasepsi, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara meningkatkan kualitas ASI, meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian MP ASI. Bersama Bidan Desa Mojokerto memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan, kehamilan resiko tinggi dan kehamilan beresiko, serta penyuluhan tentang tablet Fe pada kelas ibu hamil. Promosi kesehatan mengenai pentingnya penggunaan alat kontrasepsi serta mendemonstrasikan secara door to door mengenai acupressure untuk meningkatkan kelancaran ASI, memberikan penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI secara on line melalui whatsapp grup Dalam rangka menghasilkan tenaga yang profesional, maka diperlukan adanya sumber daya kesehatan yang siap terjun ke lapangan, membantu menyelesaikan masalah kesehatan yang ada di masyarakat dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Untuk mewujudkan itu semua, Universitas Ngudi Waluyo khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi melakukan Praktek Pengkajian Keluarga dengan pusat kegiatan di wilayah Desa Mojokerto, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah dari tanggal 30 Oktober – 03 Desember 2022.

Permasalahan pada kesehatan ibu dan anak di Desa Mojokerto dari hasil pengkajian ditemukan 23 ibu hamil dari 24 ibu hamil (95,8%) tidak mengetahui mengenai tanda nahaya kehamilan, dimana terdiri dari 15 orang (62,5%) mengetahui tanda bahaya < 4 dan 8 ibu hamil (33,3%) tidak mengetahui sama sekali tanda bahaya kehamilan, meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilan resiko tinggi dan kehamilan beresiko dimana dari 24 ibu hamil terdapat ibu hamil yang memiliki kehamilan resiko tinggi yaitu grande multi para 1 orang (4,1%), usia resti <20 dan >35 tahun ada 7 orang (29,1%), ibu dengan mual muntah ada 4 orang (16,7%), ibu dengan KEK ada 7 orang (29,1%), TFU tidak sesuai dengan usia kehamilan ada 6 orang (25%) dan anemia ada 7 orang (29,1%), meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya tablet Fe karena dari 24 ibu hamil terdapat 7 orang (29,1%) mengatakan sering lupa minum tablet fe dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya penggunaan alat kontrasepsi sebab saat melakukan pendataan di Desa Mojokerto dari 5 ibu nifas, terdapat 4 ibu nifas (80%) belum memiliki rencana menggunakan KB yang masing-masing ibu berusia 47 tahun, 40 tahun, 34 tahun dan 30 tahun, Meningkatkan pengetahuan ibu mengenai cara meningkatkan kualitas ASI, sebab pada saat pendataan di Desa Mojokerto dari 5 ibu nifas terdapat satu bayi (20%) yang tidak diberikan ASI eksklusif karena ibu merasa jumlah ASI nya tidak mencukupi sehingga diberikan susu formula. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif ditemukan pada saat melakukan pendataan di Desa Mojokerto dari 13 baduta ada 8 baduta (61,5%) tidak diberikan ASI eksklusif saat usia 0-6 bulan karena ibu merasa ASI tidak cukup. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian MP ASI, saat melakukan pendataan di Desa Mojokerto 13 baduta ada 4 baduta (30,7%) sudah diberikan MP-ASI saat usianya < 6 bulan karena ibu merasa bayinya tidak cukup jika hanya diberi ASI saja

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Mojokerto Kecamatan KEdawung Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan pada bulan November tahun 2022. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil, ibu nifas, dan ibu baduta yang ada di Desa Mojokerto dengan dilakukan pendataan di Desa Mojokerto untuk data yang didapatkan 24 ibu hamil, 5 ibu nifas, 5 bayi dan 13 baduta. Bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan

dengan melakukan survey awal. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga dimasyarakat secara *door to door* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanakan kegiatan dengan memberikan materi tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet Fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan. di Balai Desa Mojokerto, melakukan romosi kesehatan mengenai pentingnya penggunaan alat kontrasepsi serta mendemonstrasikan secara door to door mengenai acupressure untuk meningkatkan kelancaran ASI, memberikan penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI secara on line melalui whatsapp grup Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan liflet, power point, dan lembar balik

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diikuti oleh ibu hamil, ibu nifas dan ibu baduta yang merupakan masyarakat Desa Mojokerto berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil

Kegiatan penyuluhan tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan dilakukan pada tanggal 26 November 2022, yang diikuti oleh 20 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan nanti dapat segera ke tenaga kesehatan apabila mengalami masalah seputar kehamilannya.

Penyampaian materi dilakukan dengan teknik diskusi secara kelompok dalam satu ruangan, dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses penyuluhan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012), berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode pendidikan ada 3 (tiga) yaitu metode berdasarkan pendekatan perorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, metode berdasarkan pendekatan massa, untuk metode berdasarkan pendekatan kelompok penyuluhan. Penyuluhan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan promosi kesehatan dengan metode ini perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012), media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan, alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi menimbulkan minat sasaran, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu dalam mengatasi banyak hambatan dan pemahaman, memstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya

mendapatkan pengertian yang lebih baik, membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

Kegiatan penyuluhan pada ibu hamil dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1 penyuluhan pada ibu hamil

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti penyuluhan. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai pre test dan post test sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	5	5	5	8
Post	10	10	-	10

Hasil pre test ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah adalah 5 dan nilai tertingginya 8 sementara nilai rata-ratanya adalah 5. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan. Hal ini disebabkan karena ada beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya anemia sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut. Menurut Mubarok (2011) pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami. Pengetahuan responden tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan dikarenakan cukupnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan atau media massa.

Hasil post test didapatkan bahwa tidak terdapat nilai terendah dan nilai rata-rata dan tertingginya adalah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya kehamilan. Menurut Notoatmojo (2012) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinyu akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban sebelum diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban		Total (%)
		Benar (%)	Salah (%)	
1	Tanda bahaya kehamilan	70	30	100
2	Faktor risiko tinggi kehamilan	45	55	100
3	Definisi anemia	100	0	100
4	Risiko tinggi kehamilan	15	85	100
5	Berapa kali muntah yang berbahaya pada ibu hamil	90	10	100
6	Manfaat tablet fe	100	0	100
7	Tanda bahaya kehamilan	5	95	100
8	Cara meminum tablet fe	100	0	100
9	Bahaya risiko tinggi kehamilan	65	35	100
10	Cara mencegah tanda bahaya kehamilan	80	20	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 2 “faktor risiko tinggi kehamilan”, pertanyaan no 4 “risiko tinggi kehamilan”, pertanyaan no 7 “tanda bahaya kehamilan”. Dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui seputar risiko tinggi kehamilan dan tanda bahaya kehamilan. Pengetahuan ibu yang kurang ini merupakan bukti bahwa ibu mungkin kurang terpapar dengan informasi mengenai kehamilan resiko tinggi berikut bahayanya. Oleh karena itu maka promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu. Promosi kesehatan tentang kehamilan risiko tinggi dapat diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya mencegah bahaya lebih lanjut yang disebabkan oleh kehamilan risiko tinggi. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu maupun keluarganya (Indrawati et al, 2016).

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban sebelum diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban		Total (%)
		Benar (%)	Salah (%)	
1	Tanda bahaya kehamilan	100	0	100
2	Faktor risiko tinggi kehamilan	100	0	100
3	Definisi anemia	100	0	100
4	Risiko tinggi kehamilan	100	0	100
5	Berapa kali muntah yang berbahaya pada ibu hamil	100	0	100
6	Manfaat tablet fe	100	0	100
7	Tanda bahaya kehamilan	100	0	100
8	Cara meminum tablet fe	100	0	100
9	Bahaya risiko tinggi kehamilan	100	0	100
10	Cara mencegah tanda bahaya kehamilan	100	0	100

Berdasarkan tabel 3 setelah ibu hamil diberikan penyuluhan tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya anemia dan tanda bahaya anemia ada peningkatan pengetahuan ibu hamil yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner ibu hamil (100%) menjawab benar pada seluruh pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan. Menurut Wanwan dan Dewi (2010) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan dan informasi dari media massa. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan media massa merupakan salah satu alat untuk memperoleh pengetahuan tentang suatu objek. Keduanya mempunyai peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Pelaksanaan Kegiatan Nifas

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang jenis-jenis kontrasepsi yang dilaksanakan tanggal 23 November 2022 pukul 10.00 - 12.00 WIB melalui metode door to door. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pertanyaan *pre-test*, penyampaian materi dengan leaflet dan Powerpoint, diskusi/tanya jawab dan pertanyaan *post-test*. Diberikannya *Pre-test* dan *Post-Test* kepada Ibu nifas bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

Tabel 4 Karakteristik ibu nifas berdasarkan usia

Kategori	Jumlah	Presentase
20-25 tahun	0	0%
26-30 tahun	1	20%
31-35 tahun	2	40%
36-40 tahun	1	20%
40-45 tahun	0	0%
46-50 tahun	1	20%
Total	5	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui ibu nifas yang berusia 26-30 tahun berjumlah 1 orang (20%), usia 31-35 tahun berjumlah 2 orang (40%), usia 36-40 tahun berjumlah 1 orang (20%) dan usia 46-50 tahun berjumlah 1 orang (20%).

Tabel 5 Karakteristik ibu nifas berdasarkan yang menggunakan KB

Kategori	Jumlah	Presentase
Belum menggunakan KB	4	80%
Menggunakan KB	1	20%
Total	5	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa ibu nifas yang belum menggunakan KB sebanyak 4 orang (80%), dan yang sudah menggunakan KB sebanyak 1 orang (20%)

Tabel 6 karakteristik ibu nifas berdasarkan jenis KB yang digunakan

Kategori	Jumlah	Presentase
Pil	0	0%
Kondom	0	0%
Implant/susuk	1	100%
Suntik 3 bulan	0	0%
KB alami	0	0%
IUD	0	0%
Total	1	100%

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui ibu nifas menggunakan KB berdasarkan jenis: PIL 0 orang (0%), Kondom 0 orang (0%), Implant/Susuk 1 orang (100%), Suntik 3 bulan 0 orang (0%), KB Alami 0 orang (0%).

Ibu nifas yang sudah menggunakan KB yaitu ibu nifas dengan umur 33 tahun menggunakan kb jangka panjang yaitu implant. Sedangkan ibu nifas yang belum berencana menggunakan KB adalah ibu nifas dengan umur 47 tahun, 40 tahun, 34 tahun dan 30 tahun Menurut Hartanto dalam penelitian Putri dan Hani (2016) yang mengatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang termasuk dalam

pemakaian alat kontrasepsi, dimana wanita berumur muda mempunyai peluang lebih kecil menggunakan KB metode jangka Panjang.

Tabel 7 Karakteristik berdasarkan ibu nifas mendapatkan informasi mengenai kontrasepsi

Kategori	Jumlah	Presentase
Bidan/Dokter/Nakes	5	100%
Internet	0	0%
Media sosial	0	0%
Orang lain	0	0%
Total	5	100%

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa semua ibu nifas mendapatkan informasi mengenai Kontrasepsi (KB) dari Bidan/Dokter/Nakes berjumlah 5 orang (100%).

Tabel 8 Hasil skor nilai pretest ibu nifas yang belum ber-KB sebelum dilakukan KIE pentingnya penggunaan kontrasepsi

Jumlah Ibu Nifas	Persentase	Skor Nilai
2	50%	50
2	50%	60
Total	13	100%

Dari tabel 8 hasil pre test melalui kuisioner tentang Pentingnya penggunaan kontrasepsi Didapatkan hasil 2 ibu nifas menjawab 5 jawaban benar, 2 ibu nifas menjawab 6 jawaban benar.

Tabel 9 Hasil Skor Nilai Post Test Ibu Nifas Yang Belum BerKB Setelah Dilakukan KIE Pentingnya Penggunaan Kontrasepsi

Jumlah Ibu Nifas	Persentase	Skor Nilai
2	50%	90
2	50%	100
Total	13	100%

Pada tabel 9 soal Post test didapatkan Hasil 2 ibu nifas menjawab 9 jawaban benar dan 2 ibu nifas menjawab 10 jawaban benar. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas antara sebelum dan setelah dilakukan KIE mengenai pentingnya penggunaan kontrasepsi.

Setelah ibu diberikan KIE tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dan pilihan kontrasepsi, ibu menjadi mengerti serta memahami tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi, dan Ibu nifas berencana memilih KB sesuai kebutuhannya sebagai pilihan kontrasepsi yang akan di gunakan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gobel (2019) bahwa Ibu nifas yang diberikan konseling tentang KB, sebagian besar mereka akan memilih menggunakan KB sesuai dengan pilihan dan kebutuhannya. (Gobel, 2019)

Amperiana (2016) juga menjelaskan bahwa dengan adanya tambahan pemahaman dari petugas kesehatan, seorang ibu nifas akan lebih mudah percaya pada diri sendiri untuk dapat memutuskan tindakan tentang kesehatannya, karena ibu telah melalui proses belajar dari informasi yang didapatkan (Amperiana, 2016). Hal ini juga sejalan dengan Sulistyawati (2016) bahwa Pendidikan kesehatan terbukti bermanfaat dalam memberikan rasa percaya diri ibu untuk dapat menentukan metode kontrasepsi yang diinginkannya dengan tidak merugikan dan menimbulkan permasalahan untuk siapapun (Sulistyawati, 2016). Selain itu, tenaga kesehatan dapat memecahkan permasalahan yang mungkin selama ini dirasakan oleh ibu nifas tentang keraguannya dalam memilih jenis kontrasepsi yang

sesuai untuk digunakan dalam menjarangkan kehamilan dan ibu akan merasa lebih puas jika telah mendapatkan informasi tentang alat kontrasepsi.

Pelaksanaan KIE Cara Meningkatkan Kualitas ASI

Pelaksanaan Kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara meningkatkan kualitas ASI dilaksanakan tanggal 23 November 2022 pukul 10.00-10.30 melalui metode door to door. Pelaksanaan dimulai dari pemberian pendidikan kesehatan tentang cara meningkatkan kualitas ASI melalui akupresur dilanjutkan dengan mempraktikkan akupresur pada ibu juga meminta ibu untuk mempraktikkan sendiri teknik akupresur dengan memberi beberapa pertanyaan terkait teknik akupresur laktasi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang sudah diterima.

Tabel 10 Karakteristik ibu nifas berdasarkan yang memberi ASI eksklusif

Kategori	Jumlah	Presentase
Ibu memberi ASI eksklusif	4	80%
Ibu tidak memberi ASI eksklusif	1	20%
Total	5	100%

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa ibu nifas yang memberi ASI eksklusif pada bayinya sebanyak 4 orang (80%), dan yang tidak memberi ASI eksklusif sebanyak 1 orang (20%).

Pelaksanaan demonstrasi akupresure pada ibu nifas untuk meningkatkan kualitas ASI dilakukan pada tanggal 23 November 2022 di rumah pasien dengan sasaran 1 orang. Kegiatan demonstrasi akupresure untuk meningkatkan kualitas ASI pada ibu nifas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Demonstrasi akupresure pada ibu nifas untuk meningkatkan kualitas ASI

Setelah dilakukan demonstrasi akupresur untuk meningkatkan kualitas ASI, ibu mengerti dan memahami cara meningkatkan kualitas ASI dan Ibu bersedia melakukan terapi akupresure mandiri di rumah. Pada penelitian Aydia (2019) mengatakan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI. Didukung pula oleh Winda (2020) bahwa akupresur dapat membantu klien dengan ketidakefektifan pemberian ASI pada bayi.

Pelaksanaan Kegiatan Pentingnya ASI Eksklusif

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu baduta tentang pentingnya ASI eksklusif dan Pemberian MP ASI pada tanggal 26 November 2022 pukul 16.00 - 18.00 WIB secara on line melalui whatsapp grup. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pertanyaan *pre-test*, penyampaian materi dengan leaflet dan Powerpoint, diskusi/tanya jawab dan pertanyaan *post-test*. Diberikannya *Pre-test* dan

Post-Test kepada Ibu baduta bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

Tabel 11 Karakteristik baduta berdasarkan usia

	Jumlah	Persentase
< 6 bulan	1	7,7 %
7 - 12 Bulan	12	92,3 %
13 – 24 bulan	0	0
Total	13	100%

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui baduta yang berusia < 6 bulan berjumlah 1 orang (7,7%), usia 7 sampai 12 bulan berjumlah 12 orang (92,3%) dari total jumlah keseluruhan yaitu 13 baduta.

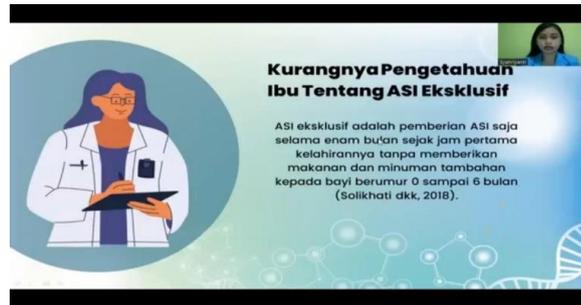
Tabel 12 Karakteristik baduta yang diberi ASI eksklusif dan tidak ASI eksklusif

	Jumlah	Persentase
ASI eksklusif	5	38,5 %
Tidak ASI eksklusif	8	61,5 %
Total	13	100%

Berdasarkan Tabel 12 dapat diketahui baduta yang diberikan ASI eksklusif yaitu sebanyak 5 baduta (38,5%), dan baduta yang tidak ASI eksklusif yaitu 8 orang (61,5%) dari total jumlah keseluruhan yaitu 13 baduta.

Ibu baduta yang anaknya tidak diberikan ASI eksklusif mengaku bahwa ASI nya tidak lancar dan tidak cukup untuk kebutuhan bayinya, selain itu ibu baduta mengatakan bahwa menurutnya yang terpenting anak tidak rewel tanpa memperhatikan pentingnya kualitas ASI.

Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan, disini membuktikan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, terutama dalam pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal. Sedangkan ibu-ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, umumnya terbuka menerima perubahan atau hal-hal guna pemeliharaan kesehatannya. Pendidikan juga akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu mencari pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan. Pendidikan adalah upaya persuasif atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan atau raktik untuk memelihara (mengatasi masalah) dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama (*long lasting*) dan menetap (*langgeng*) karena didasari oleh kesadaran. Memegang kelemahan dan pendekatan kesehatan ini adalah hasil lamanya memerlukan waktu lama. hubungan antara pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif. Menurut Lawrence Green (1980), pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang dilakukan.



Gambar 3 Pemberian teori kepada ibu balita



Gambar 4 leaflet tentang ASI Eksklusif dan MP-ASI

Pelaksanaan Kegiatan KIE Pemberian MP-ASI

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu baduta tentang pentingnya ASI eksklusif dan Pemberian MP ASI pada tanggal 26 November 2022 pukul 16.00 - 18.00 WIB secara on line melalui whatsapp grup. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pertanyaan *pre-test*, penyampaian materi dengan leaflet dan Powerpoint, diskusi/tanya jawab dan pertanyaan *post-test*. Diberikannya *Pre-test* dan *Post-Test* kepada Ibu baduta bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

Tabel 13 Karakteristik baduta berdasarkan usia pemberian MP-ASI

	Jumlah	Persentase
< 6 bulan	4	30,8 %
> 6 bulan	9	69,2 %
Total	13	100%

Berdasarkan Tabel 13 dapat diketahui baduta yang diberikan MP ASI < 6 bulan sebanyak 4 baduta (30,8%), dan baduta yang diberikan MP ASI > 6 bulan sebanyak 9 baduta (69,2%) dari total jumlah keseluruhan yaitu 13 baduta.

Ibu baduta yang memberikan MP ASI pada usia dibawah 6 bulan merasa bahwa anaknya tidak cukup jika hanya diberikan ASI saja atau susu saja, tanpa mengetahui bahaya pemberian MP ASI terlalu dini.

Tabel 14 Hasil skor nilai pretest sebelum dilakukan KIE

Jumlah Ibu baduta	Persentase	Skor Nilai
4	30,8%,1	50
5	38,4%	60
4	30,8%	40
Total	13	100%

Berdasarkan tabel 14 dari hasil pre test melalui kuisioner tentang Pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI didapatkan hasil dari 13 ibu baduta, 4 ibu baduta menjawab 5 jawaban benar, 5 ibu baduta menjawab 6 jawaban benar, dan 4 ibu baduta menjawab 4 jawaban bena.

Tabel 15 Hasil skor nilai posttest setelah dilakukan KIE

	Jumlah Ibu baduta	Persentase	Skor Nilai
	3	23,1%	90
	10	76,9%	100
Total	13	100%	

Pada tabel 15 soal Post test didapatkan Hasil 3 ibu baduta menjawab 9 jawaban benar dan 10 ibu baduta menjawab 10 jawaban benar Total nilai 10. Disini terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan KIE mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemberian MP ASI.

Pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada pola pikir terhadap suatu hal yang akhirnya mempengaruhi perubahan perilaku. Semakin tinggi pengetahuan, maka orang itu akan lebih cenderung memperhatikan masalah kesehatan baik untuk dirinya sendiri maupun untuk keluarganya. Oleh sebab itu, diartikan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu maka semakin kecil kecenderungan ibu untuk memberikan MPASI pada bayi yang berusia ≤ 6 bulan (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini, responden dinilai pengetahuan mengenai MPASI dengan pertanyaan tentang pengertian, manfaat, jenis, cara pemberian, dan dampak bila diberikan tidak tepat waktu. Hasil menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan baik memberikan MP-ASI pada bayi umur ≥ 6 bulan dibandingkan ibu yang mempunyai pengetahuan kurang baik. Dukungan orang terdekat seperti keluarga merupakan proses yang terjadi sepanjang kehidupan, sifat dan jenis dukungan berbeda dalam berbagai tahap siklus kehidupan. Dukungan keluarga berupa dukungan sosial internal, seperti dukungan dari istri, suami atau dukungan saudara kandung dan bisa juga berupa dukungan dari keluarga eksternal. Dukungan keluarga bisa berupa dukungan emosional, informasi, instrumental dan penilaian (Friedman, 2010). Dukungan keluarga yaitu sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Keluarga bersedia memberikan bantuan dan pertolongan jika diperlukan oleh anggota keluarga lainnya (Friedman, 1998). Dukungan orang terdekat untuk melakukan MP-ASI dini dinilai dengan pertanyaan pilihan apakah ada orang terdekat yang memberikan dukungan untuk melakukan MP-ASI dini dan ibu balita juga diminta untuk menyebutkan siapakah orang terdekat yang memberikan dukungan tersebut.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 26 November 2022 di Balai Desa Mojokerto, kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan penanggung jawab dan menyusun rencana tindak lanjut.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan penanggung jawab. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil, ibu nifas dan ibu baduta, setelah dilakukan penyuluhan. Keberhasilan ini tidak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu power point, leaflet dan lembar balik.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang risiko tinggi kehamilan, pentingnya tablet fe, bahaya kehamilan dan tanda bahaya kehamilan melalui penyuluhan, meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang jenis-jenis kontrasepsi dan cara meningkatkan kualitas ASI, serta meningkatkan pengetahuan ibu baduta tentang ASI eksklusif dan MP-ASI. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest, pemberian materi penyuluhan dan pemberian posttest. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil, ibu nifas dan ibu baduta setelah dilakukan penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada:

- a. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
- c. Desa Mojokerto yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, 2018, Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bima Maroa Kecamatan Andoolo Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2018, Vol. 8, No. 1, Mei 2018 Hal. 76-81.
- Amperiana. Pengaruh konseling KB terhadap minat pemilihan kontrasepsi pada ibu nifas di Desa Sempu Kecamatan Ngancar Tahun 2016. *Jurnal Akademi Kebidanan Pamenang*, Pare, Kediri. 2016
- Aydia, Suci. 2019. Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia* 9 (2), 51, 2019
- Dewi dan Wawan. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010
- Friedman, Bowden, & Jones. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktik*, Edisi 5. EGC : Jakarta
- Friedman, M. M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. EGC
- Gobel, 2019. Pengaruh Pemberian Konseling Dengan Alat Bantu Pengambilan Keputusan Terhadap Pemilih Alat Kontrasepsi Pada Ibu Pasca Salin Di RSTN Boalemo. *Akademika Jurnal Ilmiah Umgo*. Volume 8 Nomor 1 Tahun 2019
- Green, Lawrence, Dkk (1980), *Perencanaan Pendidikan Kesehatan (Sebuah Pendekatan Diagnostik)*. Terjemahan Zulazmi Mamdy dkk, Proyek Pengembangan FKM, Depdikbud RI, Tahun 2006
- Indrawati, N. D., Damayanti, F. N., & Nurjanah, S. (2016). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Penyuluhan Berbasis Media. In *Prosiding Seminar nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Kharié, WH 2011, *Menu Sehat Pilihan untuk Bayi, Anak Kita*, Jakarta.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Mubarok W. 2011. Promosi Kesehatan Masyarakat Untuk Kebidanan. Jakarta. Salemba Medika

Putri, Hari. Rendahnya Keikutsertaan Pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Pasangan Usia Subur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 3, No. 1. (2016): 66-72

Rahayu, Santoso, & Yunitasari, 2015. Produksi Asi Ibu Dengan Intervensi Acupresure Point For Lactation Dan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ners* Vol. 10 No. 1 April 2015: 9–19

Sartika. 2022. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Media Sains Indonesia. Januari 2022

Sitepoe, M. (2013). ASI Eksklusif: Arti Penting bagi Kehidupan. Jakarta: PT Indeks.

Siti Herliani, dkk. (2017). Hubungan Status Pekerjaan dan Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Obstetrika Scientia* Vol.4 No.1

Sulistiyawati, A. Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Salemba Medika. 2016

Wibowo, Adi. 2014. Kesehatan Masyarakat Di Indonesia (Konsep, Aplikasi dan Tantangan). Jakarta: Rajawali Pers

Winda, Trikusumawati. 2020. Aplikasi Akupresur Pada Ny. D Dan Ny. R Dengan Ketidakefektifan Pemberian ASI. Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020

Yuliarti, N 2010, Keajaiban ASI : Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan Si Kecil, ANDI, Yogyakarta.

Penyuluhan tentang *Common Cold* dan Pijat *Common Cold* dalam Upaya Mengatasi Gejala Batuk Pilek pada Bayi/Balita

Dita Sintama¹, Isri Nasifah², Dietha Meidia Puspitasari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Sarjana Kebidanan, ditasintama@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Sarjana Kebidanan,
meidiadietha@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Sarjana Kebidanan

Korespondensi Email: ditasintama@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : *Pijat Batuk Pilek, Common Cold*

Keywords: *Common Cold*

Abstract

The common cold is an upper respiratory tract disorder that most often affects infants and children. The common cold is very prone to occur in toddlers and children. The initial symptom is an unpleasant feeling from the nose or throat. Then started sneezing, runny nose and feeling mildly ill. Sometimes accompanied by a mild fever. The nose has a clear, watery discharge in the first days. Furthermore, the nasal secretions become thicker, yellow-green in color. Generally parents will feel worried about coughs, colds and sore throats in children and because children refuse to eat. This concern is caused because parents do not understand the pathophysiology of cough and cold and do not understand efforts to manage the disease. Massage has several positive effects in terms of weight gain, better sleep patterns, increased neuromotor development, better emotional bonds, decreased rates of nosocomial infections, one of which is the common cold. Massage therapy has shown positive effects for problems in premature babies, digestive problems including constipation and diarrhea, and for respiratory diseases such as asthma and the common cold. This service is carried out in three stages. The first stage is to find educational targets, namely mothers who have children under five where toddlers are very vulnerable to the common cold. The second stage is the presentation of material about the common cold and the management of the common cold with common cold massage therapy. The third stage is a discussion about common cold and common cold massage. The purpose of this activity is that it is hoped that mothers can apply common cold massage in an effort to overcome the symptoms of cold cough in infants/toddlers

Abstrak

Common cold merupakan gangguan saluran pernafasan

atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Common cold sangat rentan terjadi pada balita dan anak-anak. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan. Kadang disertai demam ringan. Hidung mengeluarkan cairan yang encer dan jernih pada hari-hari pertama. Selanjutnya sekret hidung menjadi lebih kental, berwarna kuning hijau. Umumnya orangtua akan merasa khawatir akan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada anak-anak serta karena anak menolak makan. Kekhawatiran ini disebabkan karena para orangtua tidak memahami patofisiologi batuk pilek serta kurang memahami upaya untuk tata laksana pada penyakit tersebut. Pijat memiliki beberapa efek positif dalam hal penambahan berat badan, pola tidur yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosokomial salah satunya common cold. Terapi pijat telah menunjukkan efek positif untuk mengatasi permasalahan pada bayi prematur, masalah pencernaan termasuk sembelit dan diare, serta untuk penyakit saluran pernapasan seperti asma dan common cold. Pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana anak balita sangat rentan terkena common cold. Tahap kedua adalah pemaparan materi tentang common cold dan tatalaksana common cold dengan terapi pijat common cold. Tahap ketiga adalah diskusi tentang common cold dan pijat common cold. Tujuan dari adanya kegiatan ini yaitu diharapkan ibu dapat mengaplikasikan pijat common cold dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita.

Pendahuluan

Common cold merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021).

Penyakit batuk pilek juga dapat mengenai orang dewasa tetapi berbeda karakteristiknya. Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena infeksi mencangkup daerah sinus paranasal, telinga tengah dan nasofaring disertai demam tinggi sedangkan pada orang dewasa hanya terbatas dan tidak menimbulkan demam yang tinggi. Infeksi Saluran Pernafasan Atas atau selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3-6 kali per tahun (rata-rata 4 kali per tahun), artinya seorang balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun (Akseer, 2020). Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan *rhinovirus*, *adenovirus*, *virus influenza*, RSV dan *coronavirus* (Diane and Owen, 2011).

Dari hasil survey pendahuluan di lingkungan RSUD Kota Salatiga dari 15 ibu yang mempunyai bayi/balita menderita ISPA 7 orang mengatakan pertolongan pertama dengan membeli obat-obatan di apotek, 2 orang mengatakan bahwa tidak memberikan pertolongan pertama pada balita ISPA dan membiarkan ISPA sampai sembuh dengan sendirinya, 4

orang diantaranya langsung datang ke bidan atau Puskesmas, 2 orang mengatakan pergi ke dukun bayi untuk dipijat. Umumnya orangtua akan merasa khawatir akan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada anak-anak serta karena anak menolak makan. Kekhawatiran ini disebabkan karena para orangtua tidak memahami patofisiologi batuk pilek (yang dikenal juga sebagai *common cold*, faringitis akut atau rhinofaringitis akut) sehingga mereka tidak menyadari bahwa tidak ada satupun obat yang dapat menyembuhkan *common cold* (Pujiarto, 2014).

Berdasarkan hal diatas maka tim pengabdian menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan tentang tata laksana pijat *common cold* agar dapat membantu para orangtua dalam mengatasi *common cold* pada bayi/balita. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah dengan melakukan penyuluhan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah mencari target edukasi di lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga yaitu ibu yang memiliki anak balita dimana anak balita sangat rentan terkena *common cold*. Tahap kedua adalah penyampaian materi tentang *common cold* dan tatalaksana *common cold* dengan terapi pijat *common cold*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara daring melalui *zoom meeting* dan *group whatsapp*. Tahap ketiga adalah praktik tatalaksana pijat *common cold* dan diskusi tanya jawab tentang *common cold* dan pijat *common cold* oleh tim pengabdian masyarakat. Praktik dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan boneka bayi dan disaksikan secara langsung oleh peserta dan menunjuk salah satu peserta untuk mengulangi gerakan-gerakan pijat *common cold* kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Desember 2022 jam 10.30 s/d 11.15 WIB yang diikuti oleh 10 orang ibu yang memiliki bayi/balita.

Tahap 1 : Mencari target edukasi yaitu ibu yang memiliki bayi/balita

Kegiatan pada tahap 1 adalah mencari target edukasi di lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga yaitu ibu yang memiliki bayi/balita. Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 10 ibu yang memiliki bayi/balita yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa ibu balita pernah mengalami kekhawatiran saat anaknya terkena batuk pilek. Banyak ibu yang kurang memahami tentang *common cold* dan cara mengatasinya.

Tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *common cold* dan Praktik Teknik Pijat *Common Cold* oleh tim penyuluh

Kegiatan pada tahap kedua ini adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *common cold* dan praktik teknik pijat *common cold* oleh tim penyuluh. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu susunan acara kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu supaya meningkatkan pengetahuan ibu bayi/balita dalam mengatasi gejala batuk pilek dengan pijat *common cold*. Sebelum kegiatan penyampaian materi oleh tim, diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang *common cold*. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi penyuluhan tentang pengertian *common cold*, etiologi *common cold*, perbedaan *common cold* dengan influenza, dan teknik pijat *common cold*. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti,

tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan agar ibu dapat memahami tentang *common cold* serta dapat mengaplikasikan pijat *common cold* untuk mengatasi batuk pilek pada bayi/balita. Selanjutnya praktik teknik pijat *common cold* lebih lanjut disampaikan oleh tim penyuluh. Semua peserta memperhatikan setiap gerakan teknik pijat *common cold* agar dapat memahami serta dapat mencoba mengaplikasikannya. Beberapa ibu yang memiliki bayi/balita bersedia melakukan terapi pijat *common cold* di rumah. Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim dengan cukup antusias. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah booklet dalam bentuk *powerpoint* yang merujuk pada **Booklet Penatalaksanaan Common Cold pada Anak dengan Terapi Herbal dan Pijat Common Cold** yang ditulis oleh Ida Sofiyanti, dkk yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan tahun 2020.

Tahap 3 : Praktik Tatalaksana Pijat *Common Cold* dan Diskusi Tanya Jawab

Kegiatan tahap ketiga ini adalah diskusi tanya jawab dan keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Tim penyuluh memberikan kesempatan pada ibu peserta penyuluhan untuk berdiskusi dan mengajukan beberapa pertanyaan melalui *zoom meeting* maupun *whatsapp group*. Ada beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh ibu peserta penyuluhan, hal ini membuktikan bahwa adanya ketertarikan ibu akan informasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Keberhasilan dari kegiatan penyuluhan Kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu bayi/balita. Evaluasi pre test diberikan kepada seluruh peserta ibu bayi/balita pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil dari evaluasi sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa :

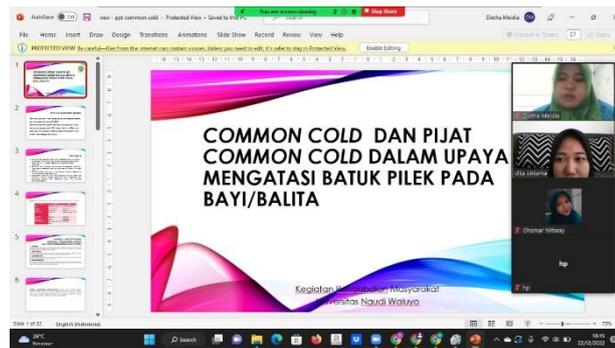
Tabel 1 Pengetahuan Ibu sebelum diberikan Edukasi Tentang *Common Cold* dan Pijat *Common Cold*

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	40%
2	Cukup	6	60%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sebelum diberikan informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold* sebagian besar memiliki pengetahuan baik 4 orang (40%) dan pengetahuan cukup 6 orang (60%). Dengan rata-rata pengetahuan ibu bayi/balita yaitu 72%. Setelah dilakukan pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold*, kemudian dilanjutkan dengan peserta diminta memperhatikan demonstrasi pijat *common cold* yang dipraktikkan oleh tim penyuluh. Sesudahnya tim penyuluh memberikan kuesioner kembali untuk dapat mengetahui sejauh mana ibu bayi/balita dapat menerima penyuluhan kesehatan yang diberikan. Berikut hasil post test pengetahuan ibu/balita tentang *common cold* dan pijat *common cold*.

Tabel 2 Pengetahuan Ibu sesudah diberikan Edukasi Tentang *Common Cold* dan Pijat *Common Cold*

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		10	100%



Gambar 1 Penyampaian Materi tentang Pijat Common Cold Melalui Media Zoom Meeting

Berdasarkan tabel pengetahuan ibu bayi/balita sesudah diberikan informasi tentang *common cold* dan pijat *common cold* sebagian besar memiliki pengetahuan baik 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup 1 orang (10%). Dengan rata-rata pengetahuan ibu bayi/balita yaitu 90%. Menurut Notoatmodjo (2015), menjelaskan bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan. Pengetahuan ibu yang mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dapat direfleksikan dengan sikap yang mendukung pijat *common cold* sebagai salah satu upaya dalam mengatasi batuk pilek pada anak. Hasil dari pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang juga dilakukan oleh Carvalho dkk (2021) dimana ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan tentang pijat *common cold*, informasi yang diberikan bermanfaat dan langsung diterapkan ke anak sehingga mampu mengatasi gejala batuk pilek.

Harapan dari tim adalah pengetahuan peserta tentang *common cold* meningkat serta dapat mengaplikasikan keterampilan pijat *common cold*. Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Sofiyanti, Salafas (2019) yaitu ada peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berikut adalah tabel hasil pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 3 Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
Pengetahuan tentang pelaksanaan *common cold*

Mean		Min		Max	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
72	90	60	60	100	100



Gambar 2 Penyampaian Teori Gerakan Pijat *Common Cold*



Gambar 3 Praktik Tatalaksana Pijat *Common Cold*

Simpulan dan Saran

Penyuluhan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi masyarakat diperoleh bahwa ibu bayi/balita memperoleh manfaat dalam penyuluhan ini. Sebagai saran yang bisa diberikan yaitu informasi yang telah diberikan tentang *common cold* dan pijat *common cold* dalam upaya mengatasi gejala batuk pilek pada bayi/balita dapat diaplikasikan oleh ibu bayi/balitan dan dapat disebarluaskan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu bayi/balita sehingga dapat mengatasi *common cold* secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pembimbing dan teman-teman mahasiswa yang telah memberi dukungan serta membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

- Astuti, F.P., Sofiyanti, I., Salafas, E., 2019, Pendidikan Kesehatan tentang (GenRe) di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol 2(1),49-52.
- Diane, EP & Owen, H, 2011, *The common cold and decongestant therapy, pediatrics in Review*, 32:47-55.
- Kemenkes RI. 2016. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Koes, I. (2015). Memahami Berbagai Macam Penyakit. Bandung: Alfabeta. hal 294-295. <https://duta.co/penerapan-massage-therapy-sebagai-upaya-penanganan-batuk-pilek-pada-anak-2> diakses tanggal 18 Desember 2022 jam 01.23 WIB
- Malikhah, Nurul, et all. (2019). *Baby Massage with Common Cold Massage Oil on Temperaturchange, Pulse Rate, Frequency of Breath, Sleep Quality and Number of Streptococcus Bacteria in Toddler with Acute Respiratory Infection*". *IndianJournal of Public Health Research and Development*, 10(1),407-410.
- Matina, H., Beulah, H., & David, A. (2015). Effectiveness of massage therapy on respiratory status among toddlers with lower respiratory tract infection. *Nitte University Journal of Health Science*, 5(2), 49–54. Diambil dari

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

<http://nitte.edu.in/journal/june2015/10.pdf%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=emed17&AN=606476858>

Notoatmodjo, S, 2012, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta

Nurjanah, Siti.2020. Upaya peningkatan keterampilan kader dengan *common cold massage therapy* di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. Jambi:JSSM

Sofiyanti, I, dkk, 2021, Booklet penatalaksanaan common cold pada anak dengan terapi herbal dan pijat common cold, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Semarang.

Sofiyanti, I, Ramadhani, M,A, Astuti, F,P, 2020, Edukasi penatalaksanaan common cold dengan terapi herbal dan terapi pijat. Prosiding Optimalisasi Mind, Body and Soul di Adaptasi Kebiasaan Baru, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo: Semarang, 44-50,

Sutarmi, Kusmini, & W, M. N. 2014. *Mom Massage, Baby Massage and Spa*. Semarang: IHCA.

Sutarmi, Kusmini dan Nurul M. 2018. *Pediatric Massage Therapy*. Semarang : Indonesia Holistik Care

Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan

Lalita Mafudiah¹, Yulia Nur Khayati², Riska Susanti³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, lalitamfdh@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, riskasusanti123@gmail.com

Korespondensi Email: riskasusanti123@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-11</p>	<p>Anxiety is a condition in which a person experiences discomfort due to uncertainty about something that will happen. This becomes an unpleasant and challenging response, unclear thinking about what will happen in the future. Non-pharmacological therapy can be done to reduce anxiety by providing various complementary therapies. Complementary therapy is all therapy that is used in addition to conventional therapy recommended by individual health care providers, which serves to reduce anxiety. It can also restore the mood so as to make a person relax. The purpose of this study was to determine the effectiveness of complementary therapies to reduce anxiety in labor preparation. This study uses the Pre-Experiment method, with a one group pre test posttest design. The results showed that after complementary therapy was carried out, this indicated that lavender aromatherapy was proven to be effective and could be used to reduce anxiety in pregnant women in facing childbirth.</p>
<p>Kata Kunci : Terapi Komplementer, Kecemasan, Persiapan Persalinan</p> <p>Keywords: Anxiety, Compelementary Therapy</p>	<p>Abstrak Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketidak nyamanan karena ketidakpastian tentang sesuatu yang akan terjadi. Ini menjadi respon yang tidak menyenangkan dan menantang, pemikiran yang tidak jelas tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan berbagai terapi komplementer. Terapi Komplementer adalah semua terapi yang digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggara pelayanan kesehatan induvidu. yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan. Ini juga dapat mengembalikan</p>

mood sehingga membuat seseorang rileks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan. Penelitian ini menggunakan metode Pre-Experiment, dengan rancangan one group pre test posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi komplementer, Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dan dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pendahuluan

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Hall *et al* (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah terapi komplementer yang dapat mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

Persiapan persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarga, dan bidan, rencana ini tidak harus dalam bentuk tertulis dan biasanya memang tidak tertulis. Rencana ini lebih hanya sekedar diskusi untuk memastikan bahwa ibu menerima asuhan yang ia perlukan. Dengan adanya rencana persalinan akan mengurangi kebingungan dan kekacauan pada saat persalinan, serta meningkatkan kemungkinan ibu akan menerima asuhan yang sesuai dan tepat waktu. Persiapan persalinan meliputi persiapan fisik, psikologis dan materi. Persiapan fisik merupakan persiapan yang berhubungan dengan aspek persiapan tubuh untuk mempermudah persalinan dan laktasi, persiapan psikologis adalah persiapan yang berhubungan dengan ketahanan mental terhadap rasa takut dan kecemasan serta aspek kognitif tentang persalinan sedangkan persiapan materi merupakan persiapan ibu dan keluarga untuk mendukung kelancaran persalinan dari aspek finansial. Persiapan persalinan dapat dilakukan pada trimester III kehamilan. Kehamilan trimester III seringkali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya sehingga berdampak pada rasa mulai khawatir akan dengan diri dan merasa cemas pada bayi pada saat melahirkan. Pada saat itu juga merupakan saat persiapan aktif untuk menunggu kelahiran bayi dan menjadi orangtua (Nila S *et al.*, 2019).

Kecemasan dapat mengganggu hal dalam persiapan persalinan sehingga dampak kecemasan dapat muncul diakibatkan oleh adanya beberapa faktor diantaranya yaitu faktor biologis dimana ketika tubuh mengalami suatu gangguan kesehatan maka menimbulkan kecemasan, faktor psikologis salah satunya perubahan peran dalam kehidupan sehari-hari, dan faktor sosial ekonomi dimana orang yang memiliki status ekonomi menengah kebawah cenderung sering mengalami stres dan juga fungsi integritas sosial menjadi terganggu (Maliya *et al.*, 2019).

Penanganan kecemasan Ada dua cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat anti-kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan bisa ditangani yaitu diantaranya dengan terapi non-farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi

komplementer. Beberapa terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai terapi yaitu terapi relaksasi, teknik pernafasan atau meditasi, terapi music, guided imagery, akupresur dan aromaterapi (Maliya et al., 2019).

Terapi komplementer adalah terapi yang digunakan secara bersama-sama dengan terapi lain dan bukan untuk menggantikan terapi medis. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Terapi komplementer bertujuan untuk mengendalikan hallusinasi pada pasien, sehingga meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, menghindari atau meminimalkan efek samping, gejala-gejala, dan atau mengontrol serta menyembuhkan penyakit. Meski tidak dianjurkan akan tetapi, terapi komplementer seperti relaksasi, teknik pernafasan atau meditasi, terapi music, guided imagery, akupresur dan aromaterapi kini makin mudah ditemukan, terapi komplementer tersebut adalah laithan mental yang dapat menyeimbangkan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang, bahkan termasuk dalam program di pusat kebugaran. Begitu pentingnya asuhan komplementer dalam keberhasilan untuk mengurangi kecemasan maka saat ini juga asuhan persiapan persalinan yang dapat dilakukan secara holistik (Indirawaty et al., 2018).

Permasalahan tentang kurangnya pengetahuan yang terdapat pada ibu hamil di karawang dan bekasi yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai terapi komplementer pada ibu hamil dalam membantu mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "**Efektifitas terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan**". Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang manfaat terapi komplementer pada ibu hamil dan ada banyak jenis-jenis terapi komplementer.

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dilakukan pada hari selasa, 29 November 2022 di PMB bidan Dade Indriyani dan PMB bidan Maryati, dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, teknik pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pre tes, penjelasan materi secara daring melalui aplikasi zoom tentang terapi komplementer, melakukan demonstrasi, dan diakhiri dengan post tes, pelaksanaan pre test dilakukan sebelum diberikan materi melalui grup whatsapp, dan pelaksanaan post test dilakukan setelah diberikan materi, demonstrasi, dan jagan dipraktikkan sama ibu hamilnya. Kemudian alat-alat yang digunakan meliputi leaflet tentang terapi komplementer dan ppt.

Hasil dan Pembahasan

Melakukan evaluasi terhadap terhadap ibu hamil, Instrument yang digunakan kuesioner pre-test yang dilakukan sebelum berikan materi tentang terapi komplementer, pre test yang diberikan meliputi:

Pretest			
NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Apakah terapi komplementer bisa diterapkan bersamaan dengan terapi medis?		S
2.	pakah benar jenis terapi komplementer alternatif yang paling banyak digunakan oleh masyarakat akupuntur?	B	
3.	Apakah terapi komplementer Disebut juga dengan pengobatan holistik?	B	

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
4.	Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan?	B	
5.	Terapi komplementer yang diinginkan selama kehamilan adalah prenatal yoga, pijat ibu hamil, aromatherapy, akupuntur?	B	
6.	Apakah ada efek samping dari terapi komplementer berupa jamu ini Efek samping seperti mual, muntah, rasa kembung?	B	
7.	Apakah terapi komplementer bisa mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan?	B	
8.	Apakah terapi komplementer bisa mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan? Benar	B	
9.	Rasa Nyeri pada ibu hamil hanya bisa dihilangkan dengan istirahat yang cukup dan bisa dilakukan dengan terapi komplementer?	B	
10.	Apakah aman akupuntur dilakukan oleh Ibu Hamil?	B	

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tentang Terapi Komplementer (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Terapi Komplementer (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
	Jumlah	10	100%

Nilai Pretest dan Posttest

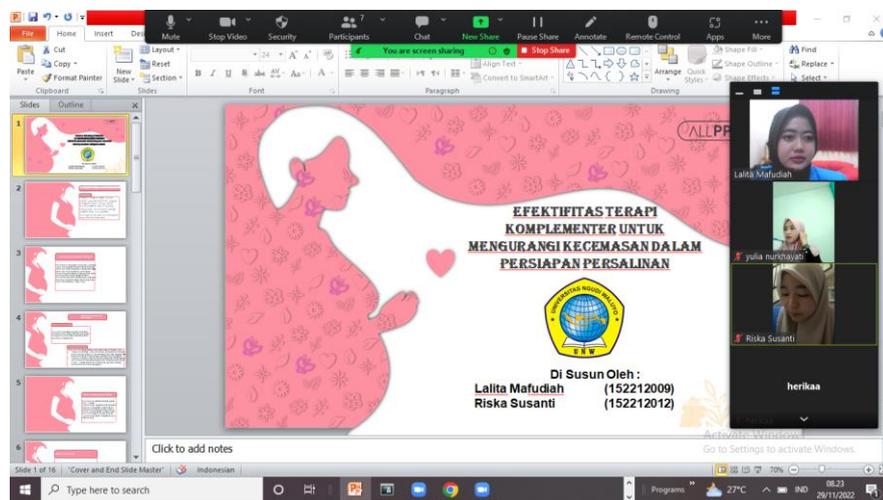
No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Dhea Oktaviana Safitri	6 (60%)	7 (70%)
2.	Nely Komalasari	7 (70%)	7 (70%)
3.	Rumsih Rahmawati Fauziah	9 (90%)	9 (90%)
4.	Irma Sani	8 (80%)	7 (70%)
5.	Agisni Sari	7 (70%)	9 (90%)
6.	Herika	8 (80%)	9 (90%)

No	Nama	Pretest	Posttest
7.	Marlina	7 (70%)	8 (80%)
8.	Caca	9 (90%)	9 (90%)
9.	Sarmilah	8 (80%)	9 (90%)
10.	Mutiara Anisa	8 (80%)	9 (90%)

Setelah diberikannya materi, ppt, leflet dan di berikan praktik secara langsung sangat membantu pengetahuan responden dan sebagian besar responden sudah menjawab benar sebesar 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 50% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan terapi komplementer. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang terapi komplementer.

Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 50% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 50%.

Usia	Jumlah	Tingkat pengetahuan sebelum		Tingkat pengetahuan sesudah	
		Baik	Kurang	Baik	Kurang
<40	5	5	0	5	0
>40	5	0	5	5	0
Total	10	5	5	10	0
Presentase	-	50%	50%	100%	0



Gambar sedang melakukan kegiatan penyuluhan

Tabel di atas dapat dilihat sebagian besar ibu sebelum diberikan penyuluhan terapi komplementer pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 10 responden, 5 diantaranya yang usianya >40 pengetahuannya kurang (50%) dan 5 diantaranya yang usianya <40 pengetahuannya baik (50%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang terapi komplementer jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 50%. Factor

yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, menurut Nursalam (2011) semakin cukup tingkat umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Dapat dilihat hasilnya diperoleh sebagian besar responden kelompok umur 20-26 tahun berjumlah 5 orang (50%) dan sebagian responden berusia 32-35 tahun berjumlah 5 orang (50%).

Terapi Komplementer adalah semua terapi yang digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggara pelayanan kesehatan individu. WHO mendefinisikan Pengobatan Komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan berasal dari Negara yang bersangkutan. Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang. Dewasa ini, orang melakukan meditasi untuk mengurangi kecemasan, stress, dan depresi (Stöcker, 2018).

Setelah dilakukan pemberian materi tentang terapi komplementer, demonstrasi, dan juga didengarkan oleh ibu hamil semuanya. Ibu hamil lebih mengetahui pentingnya beberapa terapi komplementer yang dilakukan pada ibu hamil selama kehamilannya. Manfaat dari diadakan pengabdian ini, dapat kita lihat di atas bahwa banyak ibu hamil yang mengerti akan penting teri komplementer selama kehamilan.

Jadi, terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer sangat penting untuk ibu hamil karena banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan diantaranya dapat memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, meningkatkan konsentrasi, melenturkan otot-otot dan mengurangi keluhan selama kehamilan.

Kesimpulan dan Saran

Dengan adanya kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan menjelaskan tentang Terapi komplementer responden menjadi tahu manfaat dari terapi komplementer tersebut dibuktikan dengan hasil peningkatan antara hasil evaluasi *pre-test* dan *post test* sebesar 50% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan *pre-test* adalah 50% setelah dilakukan pemberian materi tentang terapi komplementer, didemonstrasikan dan juga dipahami oleh ibu hamil menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan *post-test*.

Saran

Agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi komplementer agar dapat diterapkan serta dapat melatih pernafasan serta otot-otot panggul dan membantu mempersiapkan persalinan yang normal.

Agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam penyuluhan pengabdian masyarakat dan penyusunan proposal asuhan kebidanan komplementer. Serta meningkatkan kerjasama dengan tim.

Diharapkan agar selalu terus meningkatkan kualitas pengajaran terutama mengenai asuhan kebidanan komplementer Khususnya untuk bagian perpustakaan kiranya dapat melengkapi referensi buku-buku penunjang yang berhubungan dengan terapi-terapi komplementer dalam asuhan kebidanan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Women Birth*, 29 (1): 62-71.
- Nurdiana. Rasa cemas pada ibu hamil. 2012. Dikutip 3 Juni 2022, dari (<http://nurdianalia.wordpress.com/2012/07/28/rasa-cemas-pada-ibuhamil/>).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Antenatal, D., Anc, C., & Kundre, R. M. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114256.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., Wijayanti, K., Studi, P., Keperawatan, I., & Magelang, U. M. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 329–334. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
- Astuti, W., Setyowati, H., Rahayu, E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *The 2nd University Research Coloquium 2015*, ISSN 2407-9189.
- Baiq, W. R. P. (2015). Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 287–307.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1, 63–74.
- Handayuni, T. S., & Ifdil, I. (2020). The concept of anxiety in practice exam among vocational school students Ciri-ciri Kecemasan Faktor-faktor Kecemasan. *Journal IICET*, 1(1), 23–27.
- Hang, S., & Pekanbaru, T. (n.d.). Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj . DINCE Rita Afni. *J*, 50–54.
- Indirawaty, Rahman, BP, S., & Khaerunnisa. (2018). Studi Komparasi Terapi Komplementer Yoga dan Terapi Modalitas Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Mengendalikan Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Khusus Provinsi Sulawesi Selatan. *The Indonesian Journal of Health Science, Khusus*(September), 28–34.

Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum

Ana Sulisnani¹, Luvi Dian A², Andini Setyo Utami³, Nabila Nurlaila Fatonah⁴,
Vera Septiani⁵, Natalia Ice⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anasulisnani2@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, andinisetyo26@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nabilanlf99@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, verasaass221@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nataliache13@gmail.com

Korespondensi Email: andinisetyo26@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi
Komplemer,ter,
Kecemasan, Persiapan
Persalinan

Keywords: Anxiety,
Compelementary
Therapy

Abstract

The puerperium is a period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre- pregnancy state. Lasts for approximately 6 weeks or 42 days, but overall it will recover within 3 months (Anggraini, 2010). At the time of delivery, the mother may experience perineal lacerations. Perineal lacerations are tears that occur in the perineum during the birth process. Perineal lacerations can be classified based on the degree of laceration, namely grade I, degree II, degree III, and degree IV. Tear of the birth canal always results in bleeding in varying amounts. Sources of bleeding can come from the perineum, vagina, cervix, and uterine tears (Uteri Rupture). Tears of the birth canal are often found in delivery assistance by traditional birth attendants. Delivery assistance by health personnel with low risk has mild complications so that it can reduce maternal and perinatal mortality (MMR) (Manuaba, 2018). Inhibitors to the success of wound healing are malnutrition, smoking, wound healing, lack of mobilization and infection. Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles discovered by Dr. Arnold Kegel. Pelvic muscles or PC (Pubococcygeal Muscle) are muscles that are attached to the pelvic bones like a swing and play a role in moving the organs in the pelvis, namely the uterus, bladder and intestines (Widianti and Proverawati, 2010). The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of Kegel exercises for the perineal wound healing process. The research used in this study is a literature review. Article searches were carried out using Google Scholar and Pubmed with the keywords Management of perineal wound healing. The selected articles are articles in Indonesian and English published

from 2017 to 2022 as many as eight articles which can be accessed in full text in pdf format. The results of this study indicate that Kegel exercises can accelerate the healing process of perineal wounds.

Abstrak

Masa nifas merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat alat kandungan kembali seperti Keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2018). Penghambat keberhasilan penyembuhan luka adalah malnutrisi, merokok, penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel. Otot panggul atau PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulangtulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010). Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari senam kegel untuk proses penyembuhan luka perineum. Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci Penatalaksanaan penyembuhan luka perineum. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam kegel dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum

merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2018).

Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan setelah atonia uteri yang terjadi pada hampir setiap persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Luka perineum juga dapat menimbulkan rasa nyeri perineum yang dapat disebabkan oleh laserasi atau luka episiotomy dan jahitan laserasi atau luka episiotomy (Prawirohardjo, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya laserasi perineum yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versi ekstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipitoposterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2017).

Dampak dari terjadinya rupture perineum pada ibu diantaranya terjadinya infeksi pada rupture jahitan, dan dapat merambat pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir sehingga dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Selain itu juga dapat terjadi perdarahan karena terbukanya pembuluh darah yang tidak menutup sempurna. Penanganan komplikasi yang lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian ibu postpartum mengingat kondisi ibu postpartum masih lemah (Manuaba, 2018).

Penghambat keberhasilan penyembuhan luka adalah malnutrisi, merokok, penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas (Antini, 2018).

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali (Wulandari dan Handayani, 2011). Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010).

Menurut Wulandari dan Handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Ada beberapa manfaat dari senam kegel, maka dilakukan penelitian *literature review* mengenai manfaat dari senam

kegel. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat dari senam kegel.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar, Garuda Kemendikbud dengan kata kunci senam kegel, luka perineum, postpartum, nifas dan penyembuhan luka perineum. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia yang dipublikasikan sejak tahun 2014 sampai dengan tahun 2022. Hasil penelusuran dari Garuda Kemendikbud ditemukan artikel yang berhubungan dengan senam kegel sebanyak 37 artikel dan penelusuran dari Google Scholar ditemukan artikel sebanyak 807 artikel. Artikel kemudian diseleksi dan hasil dari seleksi mendapatkan hasil 5 (lima) artikel yang layak dan dapat diakses fulltext dalam format PDF

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci cara penyembuhan luka perineum. Artikel yang digunakan telah memenuhi kriteria sebanyak delapan artikel.

Tabel 1 Daftar Artikel

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
Efektifitas Senam Kegrel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal” ari Antini, Ima Trisnawati, Jundra Darwanti, Tahun 2016.	Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Post partum terutama yang melahirkan pada bulan Mei sampai nopember 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama yang melahirkan pada bulan Mei sampai dengan nopember 2015 yang memenuhi kriteria inklusi: Ibu Post Partum hari pertama dengan robekan perineum grade 2. Ibu melahirkan di wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang Tahun 2015, Ibu melahirkan kategori primipara, Ibu nifas tidak mengalami anemia, Ibu nifas tidak melakukan pantang makan selama proses pengamatan, Kondisi luka pada saat mulai pengamatan tidak ada tanda – tanda infeksi, Ibu tidak mendapatkan terapi (obat antibiotik dan vitamin). Kriteria Eksklusi adalah ibu yang tidak bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, Ibu yang tidak mempunyai catatan persalinan lengkap. Perhitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus besar sampel untuk eksperimen dan diperoleh sampel sebesar 30 responden masing – masing baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna lama waktu Penyembuhan luka antara ibu yang melakukan senam kegel dengan ibu yang melakukan mobilisasi pada ibu post partum.

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	purposive sampling di Kabupaten Karawang. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini dilakukan analisis dengan menggunakan uji T.	
Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru” Rena,dkk Tahun 2017.	Penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental dengan desain Static Group Comparison/ Posttest Only Control Group Design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga bulan Juni 2017 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum 2 jam dengan riwayat persalinan normal dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan jumlah responden yang didapat sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan berupa lembar checklist untuk menilai mobilisasi dengan kombinasi senam kegrel dan skala Reeda untuk menilai proses penyembuhan luka perineum. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan uji statistik chi square.	Hasil analisa data didapatkan terdapat hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegrel terhadap penyembuhan luka perineum di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan besar p value 0.035.
“Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum” Eka Yulia Fitri, Aprina, Setiwati Tahun 2019	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental rancangan nonequivalent control group Design Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Udik Kabupaten Lampung Utara dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar observasi yaitu dilakukan dengan pengukuran penyembuhan luka responden. Setelah lembar observasi diisi, dilakukan pengolahan data dengan sistem komputer melalui tahap-tahap Editing, Processing, Cleaning dan Tabulating. Analisa data pada penelitian ini dengan analisa univariat adalah analisis satu variabel dapat disajikan dalam	Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan p-value 0,028 (p-value < α = 0,05) berarti ada pengaruh senam kegrel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum, terdapat selisih penyembuhan luka pada ibu post partum dimana ibu yang melakukan senam kegrel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegrel dengan selisih 1.133 point. Artinya dapat disimpulkan bahwa senam kegrel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	bentuk distribusi frekuensi dan analisa bivariat uji t (t-test independen).	
“Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan.” Citra Hadi Kurniati, Intan Sari Wulan, Isna Hikmawati Tahun 2014.	Rancangan penelitian yaitu korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu postpartum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu- ibu postpartum dengan luka perineum maksimal derajat II di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklus. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan dan tindakan senam kegel, sedangkan variabel terikatnya adalah penyembuhan luka perineum. Analisis data dilakukan secara deskriptif analitik. Analisis secara analitik untuk mengetahui hubungan faktor pengetahuan, tindakan senam kegel dan penyembuhan luka perineum. Pengolahan data dilakukan untuk menganalisis hubungan kedua variabel tersebut dengan uji chi square	Berdasarkan Hasil perhitungan menunjukkan X^2 hitung 11,980 dengan nilai P value = 0,003 kurang dari $\alpha = 0,05$, maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum.
“Hubungan Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi.” Wahyu Fuji Hariani Tahun 2021	Jenis penelien ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitan quasy experiment dengan rancangan post test only control group design..Dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan consecuve sampling dengan kriteria inklusi. Pada penelien ini dibagi menjadi 2 yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selanjutnya pada masing-masing kelompok diberikan perlakuan. Pada kelompok kontrol diberikan ansepk dan pada kelompok intervensi diberikan daun sirih merah sebanyak 4-5 lembar direbus menggunakan 500 ml air. Kemudian diberikan pada ibu nifas sebanyak 200 ml 2 kali sehari yaitu pagi dan sore selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.	Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa pada kelompok kontrol dan intervensi terdapat negave ranks sebanyak 15 orang dan posif ranks nihil sedangkan pada es ada sebanyak 3 orang yang menyatakan dengan menggunakan uji wilcoxon didapat hasil p-value $0,001 < \alpha 0,00$ maka terdapat pengaruh pemberian rebusan daun sirih merah terhadap penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan dari 5 Artikel yang didapatkan hasil bahwa Senam Kegel memiliki beberapa manfaat dalam proses penyembuhan luka perineum efektif dalam

Menurut wulandari dan handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat lain yang antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. hal senanada juga disampaikan proverawati (2012), bahawa senam kegel bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka di perineum. manfaat senam kegel menurut maryunani & sukaryati (2011) adalah: Merapatkan vagina sesudah proses persalinan normal.

Mempercepat pemulihan vagina sesudah episiotomi (gunting vagina ketika melahirkan). pasalnya, senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi darah yang fasih ke lokasi vagina. darah yang berisi oksigen dan sekian banyak nutrisi sangat dibutuhkan untuk meregenerasi pelbagai sel dan jaringan vagina yang merasakan kerusakan dampak episiotomi.

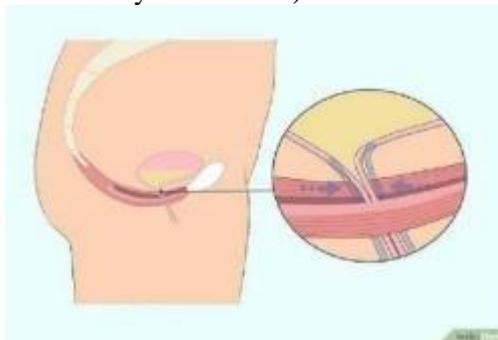
Membantu menanggulangi wasir (ambeien), khususnya setelah mencetuskan lewat vagina. ini lantaran kegel dapat melancarkan peredaran darah mengarah ke dubur dan vagina.

Mengencangkan vagina yang telah mengendur, contohnya pada ketika wanita menginjak usia menopause. manfaat ini dapat membantu mewujudkan performa seksual yang lebih memuaskan.

Membantu menanggulangi gejala-gejala prolaps organ panggul. prolaps organ panggul yaitu situasi saat otot dan ligamen yang menopang organ - organ di lokasi panggul melemah. hal ini diperlihatkan dalam sebuah riset oleh para berpengalaman dari norwegia tahun 2012. penelitian ini dimuat dalam journal of urology. bila senam kegel dilakukan secara teratur maka dapat dirasakan manfaatnya. untuk hasil terbaik, senam kegel perlu dilakukan secara konstan setiap hari.

Teknik Melakukan Senam Kegel

Menurut kurniati, dkk (2014), cara melakukan senam kegel yaitu lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi 6 detik, lepaskan, ulangi beberapa kali selama 20 menit setiap hari, dilakukan 3x sehari selama 7 hari berturut-turut. latihan kegel dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring. langkah-langkah latihan kegel sebagai berikut (u.s. national library of medicine)



Gambar 1. Otot Panggul (u.s. national library of medicine)

Otot panggul dengan cara menghentikan aliran air seni ditengah-tengah. 1. Sebelum melakukan latihan kegel, penting untuk menemukan otot panggul. ini adalah otot yang membentuk dasar dari panggul dasar. cara paling umum untuk menemukannya adalah dengan mencoba menghentikan aliran air seni ditengah-tengah. cara mengencangkan ini adalah gerakan dasar dari kegel. 2. Biarkan otot-otot tersebut lepas dan lanjutkan aliran air seni dan ibu post partum akan mendapatkan rasa yang lebih baik ketika otot kegel sudah dirasakan. Pastikan kandung kemih ibu kosong sebelum memulai latihan kegel hal ini penting, karena ibu tidak ingin melakukan kegel dengan kandung kemih penuh atau

setengah penuh, atau ibu dapat merasakan sakit ketika melakukan kegel, juga beberapa kebocoran/beser.



Gambar 2. Konsentrasi Untuk Mengencangkan Otot Dasar Panggul

Ibu harus fokus pada latihan ini, karena itu ibu harus menghindari meregangkan otot seperti pantat, paha atau perut, untuk hasil terbaik. Untuk membantu ibu konsentrasi dan gerakan efisien, pastikan ibu mengambil napas dan mengeluarkannya di saat melakukan setiap langkah dari latihan kegel. ini akan membantu ibu rileks dan memaksimalkan latihan dasar panggul. Satu cara untuk menjaga otot ibu rileks adalah menaruh satu tangan pada perut untuk memastikan perut ibu rileks. Jika punggung atau perut ibu sedikit sakit setelah menyelesaikan satu set latihan kegel, maka ini adalah indikasi ibu tidak melakukannya dengan benar.



Gambar 3. Posisi Nyaman Senam Kegell Ambil Posisi Yang Nyaman.

Ibu dapat melakukan latihan dengan duduk di kursi atau berbaring di lantai. Pastikan otot pantat dan perut ibu rileks. Jika ibu berbaring, maka ibu harus berbaring rata pada punggung dengan lengan berada disamping dan lutut ke atas dan menyatu. Juga jaga kepala di bawah untuk menghindari leher menjadi tegang.



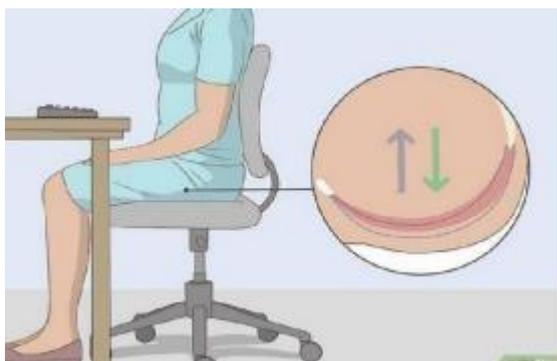
Gambar 4. Melakukan Latihan Kegel

Tekan Otot Panggul Dasar Ibu dapat dimulai dengan menekan otot dasar panggul selama 2-5 detik, lemaskan otot dasar panggul idealnya, ibu harus selalu memberi jeda pada tekanan otot panggul dasar sepuluh detik sebelum mengulangi latihan. ini memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegangan. hitung sampai sepuluh sebelum memulai pengulangan berikutnya.



Gambar 5. Melakukan Latihan Kegel Dengan Berbaring

Untuk hasil yang maksimal lakukan latihan kegel anda minimal 3-4 kali sehari. Jika ibu benar-benar ingin latihan untuk terus-menerus, maka ibu harus membuat latihan tersebut sebagai bagian dari rutinitas harian 3-4 kali sehari, karena setiap sesi latihan kegel tidak akan memakan waktu yang lama, dan ibu dapat mencari cara untuk memasukkan latihan kegel kedalam rutinitas harian. Ibu dapat menargetkan untuk melakukannya pada pagi hari, siang hari dan malam hari



Gambar 6. Latihan Kegel Ke Dalam Rutinitas Kesibukan Ibu

Bagian terbaik dari melakukan latihan kegel adalah ibu dapat melakukannya tanpa orang lain mengetahui. ibu dapat melakukannya ketika duduk atau hanya rileks berada di sofa setelah sehari penuh bekerja. ibu dapat melakukan latihan kegel dimanapun dan kapanpun.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari 5 Artikel yang didapatkan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Hal ini disebabkan karena kontraksi otot-otot pubococcygeal mempengaruhi sirkulasi oksigenisasi dan memperlancar peredaran darah sehingga membuat tumbuhnya jaringan baru untuk merapatkan luka jahitan (mempercepat fase proliferaatif).Saran bagi pelayanan kesehatan perlunya edukasi petugas kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi

dan pelatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya. tentang faktor2 yg mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum dan bimbingan konsultasi kepada ibu nifas secara rutin untuk proses penyembuhan luka perineum.

Bagi ibu nifas diharapkan dapat melakukan senam kegel dengan baik sebagai aplikasi dari informasi yang didapatkannya dari bidan/ tenaga kesehatan lain baik itu pada saat ANC atau pada saat setelah melahirkan agar ibu dapat merasakan langsung manfaat senam kegel.

Bagi peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan meneliti variabel, sampel dan tempay yang lebih luas. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan selalu mengajarkan senam kegel pada ibu hamil dan terutama pada ibu-ibu primigravida pada saat kontak dengan ibu hamil baik pada saat pemeriksaan kehamilan maupun pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil. Rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi sebesar 5,30 dan pada kelompok kontrol sebesar 7,80.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga tidak lupa teman teman semua yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Ari, dkk. 2016. *Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Normal*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes: Volume VII Nomor 4.
- Eka, dkk. 2020. *Pengaruh Senam kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sei Betik: Vol. 15 No. 2
- Purwaningrum, Ratna Budi dan Ita Herawati. 2022. *Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum*. Wellness and Healthy Magazine : Vol. 4 No. 2
- Rena, dkk. 2017. *Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Dince Safrina Pekanbaru*. Jurnal Proteksi Kesehatan : Vol. 6 No. 2
- Citra, dkk. 2014. *Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. Pharmacy : Vol.11 No. 01