



p-ISSN :

e-ISSN : 2962-2913

PROSIDING

"Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan dalam Rangka Mencetak Generasi Unggul Menuju Indonesia Maju"

Semarang, 13 Juli 2022



PROSIDING SEMINAR NASIONAL DAN CALL FOR PAPER KEBIDANAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

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

Volume 1 Nomor 1

Editorial Board
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

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

Reviewer:

Luvi Dian Afriyani, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Heni Setyowati, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Kartika Sari, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Ari Widyaningsih, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Hapsari Windayanti, 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 “Cegah Stunting dengan Pendampingan CaTin untuk Mewujudkan Generasi Unggul Menuju Indonesia Maju” dan Call For Paper “Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan dalam rangka mencetak Generasi Unggul Menuju Indonesia Maju”** oleh Program Studi 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. Sebagai jembatan antara pemangku kebijakan, praktisi dan juga masyarakat pada umumnya, supaya dapat mendapatkan berbagai informasi guna menciptakan generasi yang unggul melalui pendekatan calon pengantin.
- 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 semua pihak. Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih kepada Yayasan Ngudi Waluyo, Bapak Rektor dan seluruh jajarannya, Para Nara Sumber, Assosiasi 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 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 yang komprehensif dengan melibatkan metode hipnoterapi didalamnya, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat...

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

Ketua Panitia Seminar Online dan Call For Paper

DAFTAR ISI

Volume 1 No 1

Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah Jumlah Fitriana, Nova Oktaviani, Rika Aprillia, Ryan Nabela Maha Rani, Ida Sofiyanti	1 - 13
Faktor Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Anissa Regita, Diah Ayu Ningsih, Adelia Natalia Bria, Risha Nur Elviatun N, Luvi Dian Afriyani	14 - 24
Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Wahyu Indah Lestari, Hapsari Windayanti, Nafa Nofitasari, Ana Zully Astuti, Alya Fernanda Khairani	25 - 36
Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Shinta Lutfiani, Kartika Sari, Sita Salsha Bellatika, Yulinda Yasa Putri, Vanisa, Nur Baiti	37 - 44
Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat RT 4 dan RT 5A RW 5 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang Tya Lestari, Ida Sofiyanti, Ratih Kumalasari, Irma Suryani	45 - 55
Pengabdian Kepada Masyarakat RT 07 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang Aprillia Rahmasanti, Heni Setyowati, Anggit Indah Kencana Pitaloka	56 - 63
Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Mengikuti Posyandu Lansia Risma Ramadhanty, Ari Widyaningsih, Dewi Novitasari	64 - 70
Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi di RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari Tahun 2022 Intan Pratiwi, Luvi Dian Afriyani, Sofaniah Nurrahmi, Restyany Novyarsy Pasombo	71 - 78
Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak Feni Noviyani, Yulia Nur Khayati, Aninda Nur Sinto Putri, Rina Pratiwi	79 - 83
Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Natalia Ice, Moneca Diah Listiyaningsih, Cici Prizkila, Agan Sridewi	84 - 88

Pengetahuan WUS tentang Akupresure Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil di RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari Rully Atia Wijaya, Wahyu Kristiningrum, Maria Emensia Ero Ruing, Ria Ma'rifah	89 - 96
Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga Anggi, Hapsari Windayanti, Fitri Nuraeni KD, Heni Rusmayani	97 - 103
Akupresure untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang Eva Putrianingsih, Ninik Christiani, Vera Septiani, Clara Lawra	104 - 108
Pelatihan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05 Shintya Putriningrum, Vistra Vektisia, Ginaya Dinda Putri	109 - 115
Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu Ana Sulisnani, Hapsari Windayanti, Diana Rosanti, Lailatul Farihah, Rosita Sekar Tanjung	116 - 123
Pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat RT 08 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang Mardianti Rombebua Siampa, Kartika Sari, Fransiska Sunarti	124 - 130
Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Kelompok Lansia, Ibu Menyusui, dan Remaja Putri di Kelurahan Langesari Neni Setianingsih, Cahyaningrum, Febri Aryana Selvi. SS	131 - 139
Pengetahuan Remaja Putri Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 Tentang Pijat Akupresur Mengurangi Nyeri Haid Bernadeta Ngole, Masruroh, Nurul Qomariah	140 - 147
Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II Rif'atun Nisa, Ika Choirin Nisa, Ira Faridasari	148 - 154
Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting Khamidah, Luvi Dian Afriyani, Hilma Tunisah, Yuni Fitria, Yuni Wahyu	155 - 164
Yoga Anak untuk Edukasi di TK As Solihah Bawen Semarang Feny Marselina, Ida Sofiyanti, Siti Aisyah, Annisa, Vivin Mustikawati	165 - 171
Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi Melalui Pelatihan Akupresure Maharani Setianingsih, Heni Hirawati Pranoto, Wahyu Nur Mahayati	172 - 176
Prenatal Yoga sebagai Upaya untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil TM II dan III Pirawati, Kartika Sari, Nur Suci Khairunisa, Asti Puspita, Tesa Dwiputri	177 - 182

Kids Yoga untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari Asma Nur Peni, Isfaizah, Farida	183 - 190
Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Siti Suwarsih, Hapsari Windayanti, Putri Lestari Aulia	191 - 198
Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Dwi Trisnawati, Eti Salafas, Ita Purnamasari	199 - 204
Terapi Akupresur untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia di RT.12/RW.05 Desa Langensari Barat Sri Muji Wahyuni, Risma Aliviani Putri , Syifa Nur Akmar	205 - 211
Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri Akhid Suraiya, Cahyaningrum, Diana Risky Amanda, Lilis Suryani, Hermalia Andra Ristanti	212 - 216
Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah Feni Dwiyanti, Ni Kadek Cahyaningsih, Suci Rohandayani, Cahyaningrum, Hapsari Windayanti, Heni Setyowati	217 - 226
Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah Atika Purnama Sari, Widayati, Palagia Theysa Susi	227 - 235
Yoga pada Anak untuk Edukasi di TK Wahyu Desa Langen Sari Atika Budiarti, Valentina Brigita Dewi, Indri Wulandari Ningsih	236 - 240
Penyuluhan Pijat Bayi pada Kelas Ibu Balita Anggraini Khoirum Ningdiah, Moneca Diah Listiyaningsih, Hairunisa, Mardianita Aulia Icwanti	241 - 247
Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan di Desa Dadapayam Asraria Arsfandi, Isfaizah, Maria Karmelia Wung Song, Ivana Sika Yon, Elita Niasirgia Rahayu	248 - 254
Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin Veni Liana, Widayati	255 - 267
Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskemas Gerung Susilia Idyawati, Nurul Hikmah Annisa, Baiq Ricca Afrida, Ni Putu Aryani	268 - 276
Penerapan Yoga Ibu Hamil Untuk Trimester I II Dan III Di Posyandu Gentan Yuli Nur Asiyah, Rini Susanti, Andy Ulmi Aprilani, Maiyanisa	277 - 283

Pemberdayaan Masyarakat RT 03 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang Dionisia Mayola, Isri Nasifah, Lusiana Wiwit	284 - 287
Pijat Bayi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Selvia, Ari Andayani, Anggita Fajariyani, Andri Yani	288 - 292
Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Hastuti Setyowati, Ari Andayani, Katarina Devi	293 - 297
Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II, III Desa Kalibeji Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Prisma Linda, Wahyu Kristiningrum, Widia Ria, Yulianti	298 - 303
Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Lengkong RT04 RW03 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Emiliana, Wahyu Kristiningrum, Desi Safitri, Fathul Mujahidah, Dian Wahyuni	304 - 310
Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu Kusuma Intan, Ninik Christiani, Milatul Amaniyah, Uswatun Hasanah	311 - 320
Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Baby gym sebagai Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Terban Intan Permata Sari, Hartini, Tiya Karyani, Bq Yulia Sari A	321 - 326
Prenatal Yoga dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil Maria Pankrasia, Yulia Nur Khayati, Linda, Rizka Andinda	327 - 333
Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi pada Kader Posyandu Fera Aldania, Eti Salafas, Ainun Mardiah, Uli Che Agustine	334 - 339
Penerapan Pijat Oksitoksin untuk Persiapan Laktasi Nelli Anggriyani , Heni Setyowati, Denok Pratiwi Putri , Oksi Trijayanti, Uci Nurmala	340 - 345
Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1 Adeya Ilma Permana, Wahyu Kristiningrum, Alifia Jumeisya Setiawan, Widayati	346 - 352
Penerapan Yoga pada Ibu Hamil untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan Adelena, Cahyaningrum, Anis Eka Rahayu, Selviani	353 - 360

Prenatal Yoga pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Wilayah Gedang Anak	361 - 367
Linda Anggraini, Widayati, Cici Angraini, Kiki Wahyuni, Erna Wati, Novia	
Akupresure pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Puskesmas Ambarawa	368 - 373
Naila Duriyatul Chusa, Widayati, Atika Rizki Suryani, Uswatun Khasanah, Kinanti	
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMP Islam At Tohari Tuntang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid	374 - 378
Indah Ainaya Alfatihah, Ari Widyaningsih, Andini Setyo Utami, Nabila Nurlaila Fatonah	
Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Kelas Ibu Hamil	379 - 384
Sehmawati, Anggita Septyani Permatasari, Rosmala Kurnia Dewi	
Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri	385 - 392
Heni Hirawati Pranoto, Avisha Ladyana Fitri, Dewi Setyani, Amanda Putri	
Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Bayi Usia 6-12 Bulan	393 - 398
Widayati, Yusfani Oktafiana	
Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin	399 - 407
Renny Anjelina, Bunga Asmara, Dian Cahya Putri, Masrurroh, Risma Aliviani Putri, Vistra Vefisia	
Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	408 - 414
Herlina Sri Komala Dewi, Ari Widyaningsih, Cinta Nashita, Yance Kristiana Lodo	
Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah	415 - 425
Melania Rosaria Moniz, Risma Audina, Luvi Dian Afriani, Isfaizah	
Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Puskesmas Lerep	426 - 431
Mega Nasanova, Rini Susanti, Via Muafifah, Alvin Nurul Jannah	
Yoga Anak untuk Edukasi di TK Islam Wahyu Ungaran Semarang	432 - 437
Arina Manasika P., Isri Nafisah, Chifdi Zakiyah, Lussy Ikandriyani	
Smartpunktur untuk Meningkatkan Kosentrasi dan Daya Ingat Anak Dalam Proses Belajar di TK Negeri Pembina Kaliwungu	438 - 442
Melna, Isri Nasifah, Indah Permata Sari, Anisak	

- Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang** 443 - 448
Diens Nanda Ela Permana, Kartika Sari, Ayu Fitria Ningsih, Nugraheny Latiefah
- Prenatal Yoga untuk Mengurangi Rasa Nyeri Ibu di Desa Rejosari Kabupaten Semarang** 449 - 454
Clarisa Martila Cantika, Vistra Veftisia, Eny Ruth Sinaga, Nurdiana, Rifqi Roshifah
- Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan Di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang** 455 - 462
Anisya Nur Maheswara, Ninik Christiani
- Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Covid-19 dengan Sikap Siswa Siswi Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Sekolah MAN 2 Jepara** 463 - 470
Wahyu Kristiningrum, Risma Aliviani Putri, Widayati
- Pengabdian pada Masyarakat Bimbingan Perkawinan Remaja pada Usia Sekolah di SMK Negeri 3 Sampit Prov. Kalimantan Tengah** 471 - 475
Puspita Sari Pribadi
- Penyuluhan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di RT.41 Kelurahan Sepinggan Baru, Balikpapan, Kalimantan Timur** 476 - 483
Arifah Taufiq Fardausi, Masruroh, Julaila, Surya Sari, Dian Dwi Iswati

Materi Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes

EVIDENCE BASED ASUHAN PRA NIKAH DAN PRA KONSEPSI DALAM PENURUNAN STUNTING

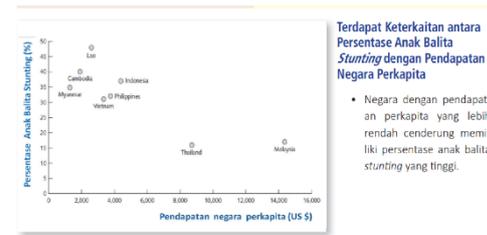
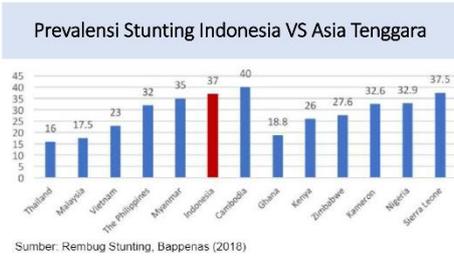
Universitas Berbudaya Sehat dan Bereputasi Internasional

Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes

APA ITU STUNTING ?

Stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (multicentre growth reference study)

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun.



Studi Status Gizi Indonesia (SSGI)2021 METODOLOGI DAN SAMPLING

- Desain penelitian : Stratified two stage sampling
- Populasi : Rumah Tangga Balita di Indonesia
- Sampel : 153.228 Rumah Tangga Balita di 14.889 Blok Sensus, Susenas Maret 2021

Tempat : Di 34 Provinsi dan 514 Kabupaten/Kota

Waktu : Penelitian dilaksanakan mulai bulan Januari- Desember 2021

PREVALENSI STATUS GIZI BALITA NASIONAL TAHUN 2019-2021

No	Status Gizi Balita	SSGBI 2019	Prediksi 2020	SSGI 2021
1	Stunted	27,7% (27,2-28,1)	26,9% (23,8 – 29,9)	24,4% (23,9-24,9)
2	Wasted	7,4% (7,2 – 7,7)	-	7,1% (6,8-7,3)
3	Underweight	16,3% (15,9-16,7)	-	17,0% (16,6-17,4)



DAMPAK STUNTING

Dampak Kesehatan

Dampak Pertumbuhan Penduduk

Dampak Ekonomi

Potensi kerugian ekonomi setiap tahunnya 2-3% dari GDP

Jika PDB Indonesia Rp 13.000 Triliun

Potensi Pengangan Rp 260-300 Tsd

Potensi Keuntungan ekonomi dari investasi penurunan stunting di Indonesia: 48 kali lipat

Moennori, et al. 2017 International Child Health Research Institute

Faktor berpengaruh terhadap bayi lahir stunting adalah ibu hamil KEM, anemia dan HDK

Sebagian besar (83.3%) bayi BBLR adalah stunting; seperempat (27.7%) bayi lahir normal juga stunting

Studi terkait stunting bayi lahir LBW dan BBLR tersedia pada: [Buku Bab 10](#)

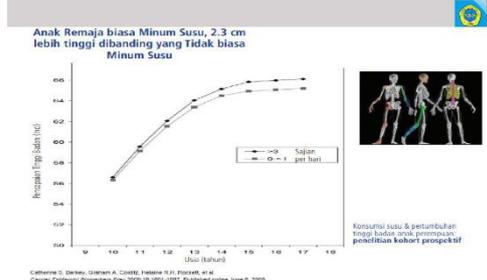
Meta-analisis: ASI susu terbaik bagi bayi (SD penelitian)

- Recesidan, OR+2.2
- Kegemukan, OR+0.88
- Tekanan darah tinggi, OR+ 0.71
- Tekanan darah diastolik, OR+0.27
- Total kolesterol, TIDAK BERBEDA
- Diabetes tipe-2, TIDAK BERBEDA

Meta-analisis: Jangan tulus makan telur selagi tak berlebihan

Konsumsi telur satu butir sehari tidak berhubungan dengan risiko jantung koroner dan stroke

BMJ 2013; 346:doi: 10.1136/bmj.f2012025400



Chaturvedi S, Dethay, Ghoshan A, Chaturvedi, Prasad N S, Prasad, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2006; 15:1601-1607. Published online June 9, 2006.

Menghindari Minuman Susu berhubungan dengan pertumbuhan linear yang lambat dan rendahnya densitas tulang (Black RE et al (2002)



Black RE et al. Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intake and poor bone health^{1,2,3} *AJCN*, Vol. 76, No. 3, 675-680, 2002

Meta Analysis: Kebiasaan minum manis bergula/ berkalori meningkatkan berat badan (kegemukan) pada anak dan orang dewasa (Malik VS et al 2014)

Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis^{1,2,3}

Yusuf S, Mujil, An An, Wabur C, Wabur, and Frank B. R.

Masalah dan Tantangan

- Saat hamil, 43% ibu makan <3x/hari dan 35% Bumil mengonsumsi kurang dari jumlah yang biasa dimakan.
- Banyak Bumil yang menghindari pangan hewani karena khawatir tidak bersih/amis dan sulit melahirkan.
- 61% anak hanya makan pangan pokok dan sayur; 40% anak makan <3x/hari dan tidak biasa sarapan

Studi oleh IMAWH dan NHUI (2014) pada 2100 Bu baduta dan 1050 Bumil di 6 provinsi (Sumsel, Kalbar, Kalteng, Jabar, Jatim, NTB, Gorontalo & Sulut, Sulbar dan Maluku)

Kehamilan Tidak Direncanakan dan Ibu Depresi setelah Melahirkan Meningkatkan Kejadian *Stunting*

Peubah	Baduta Stunting (%)	Resiko, OR (CI)
Perencanaan kehamilan		
1. Hamil direncanakan	26.0	
2. Hamil tidak direncanakan	40.0	1.8 (1.3-2.5)
Kondisi depresi ibu post-natal		
1. Skor depresi rendah	24.0	
2. Skor depresi tinggi	35.0	1.5 (1.2-1.9)

Sumber: Upadhyay AK and Swati Srivastava (2016)

TERIMA KASIH

Materi Najib, SE., MM

PELAKSANAAN PENDAMPINGAN KELUARGA DALAM UPAYA PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING

Disampaikan dalam Seminar Online
"Cegah Stunting dengan Pendampingan CaTin untuk Mewujudkan Generasi Unggul Menuju Indonesia Maju"

Najib, SE., MM
Peneliti Pusat Riset Kependudukan
Badan Riset Inovasi Nasional (BRIN)



Permasalahan Stunting Dunia

Setiap Negara Di Dunia Mengalami Permasalahan Gizi

Lebih dari setengah jumlah anak stunting di dunia berada di Asia sebesar **81.7 juta** atau **54,8%**

Rata-rata Prevalensi Berat Badan Rendah di Regional Asia Tenggara Tahun 2005-2017

Negara	Prevalensi (%)
Thailand	10,7
Laos	11,0
Kambodia	12,3
Vietnam	13,1
Malaysia	13,1
Brunei Darussalam	13,1
Indonesia	14,1
Timor Leste	16,3

Sumber: Global Nutrition Report 2014

Permasalahan Stunting Indonesia



Saat ini sekitar **8 Juta anak Indonesia** mengalami pertumbuhan tidak maksimal



Tren dan target penurunan stunting di Indonesia



KEBIJAKAN

Arah kebijakan pelaksanaan pendampingan keluarga dalam upaya percepatan penurunan stunting di Desa/Kelurahan mengacu pada 4 (empat) hal di bawah ini, yaitu :

- Tujuan strategi nasional percepatan penurunan stunting sesuai dengan Peraturan Presiden RI Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, yaitu :
 - Menurunkan prevalensi stunting;
 - Meningkatkan kualitas persiapan kehidupan berkeluarga;
 - Menjamin pemenuhan asupan gizi;
 - Memperbaiki pola asuh;
 - Meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan; dan
 - Meningkatkan akses air minum dan sanitasi.
- Pelaksanaan percepatan penurunan stunting dengan kelompok sasaran meliputi;
 - Remaja;
 - Calon Pengantin;
 - Ibu Hamil & Ibu Pasca Persalinan;
 - Ibu menyusui; dan
 - Anak berusia 0 (nol) - 59 (lima puluh sembilan) bulan.

KEBIJAKAN

- Dalam mendukung tujuan strategi nasional, maka selanjutnya disusun Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting (RAN PASTI) untuk mendorong dan mengaitkan konvergensi antar program melalui pendekatan keluarga berisiko stunting yang terdiri atas kegiatan prioritas yang paling sedikit mencakup:
 - Penyediaan data keluarga berisiko stunting;
 - Pendampingan keluarga berisiko stunting;
 - Pendampingan semua calon pengantin/calon pasangan usia subur (PUS);
 - Surveilans keluarga berisiko stunting; dan
 - Audit kasus stunting.
- Berdasarkan poin-poin di atas dan dalam rangka percepatan penurunan stunting dengan target prevalensi Stunting sebesar 14 persen (empat belas persen) di tahun 2024, maka arah kebijakan yang ditetapkan adalah meningkatkan pelaksanaan pendampingan keluarga (termasuk keluarga berisiko stunting) dan semua calon pengantin/calon pasangan usia subur oleh tim pendamping keluarga di tingkat Desa/Kelurahan.

PENDAMPINGAN KELUARGA

A. Definisi Pendampingan Keluarga

Pendampingan keluarga adalah serangkaian kegiatan yang meliputi penyuluhan, fasilitasi pelayanan rujukan dan fasilitasi pemberian bantuan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan akses informasi dan pelayanan keluarga dan/atau keluarga berisiko stunting dengan sasaran prioritas yaitu ibu hamil, ibu pasca persalinan, anak usia 0 - 59 bulan, dan semua calon pengantin/calon pasangan usia subur melalui pendampingan 3 (tiga) bulan pranikah sebagai bagian dari pelayanan nikah untuk deteksi dini faktor risiko stunting dan melakukan upaya meminimalisir atau pencegahan pengaruh dari faktor risiko stunting.

PENDAMPINGAN KELUARGA

B. Tim Pendampingan Keluarga

Selanjutnya untuk Kader TP PKK yang terlibat dalam Tim Pendamping Keluarga dapat meliputi pengurus dan/atau anggota seluruh Pokja I, II, III dan IV TP PKK Desa/Kelurahan. Sedangkan Kader KB yang terlibat dalam Tim Pendamping Keluarga dapat meliputi PPKBD, Sub PPKBD, Kader Kelompok Kegiatan Bina Keluarga, Kader Dasawisma, Tenaga Penggerak Program Bangsa Kencana, Tenaga Lini Lapangan Program Bangsa Kencana, dan kader organisasi agama/kemasyarakatan lainnya/tokoh-tokoh masyarakat/agama.

Komposisi dan kriteria ideal Tim Pendamping Keluarga adalah sebagai berikut:

1. Bidan, dengan kriteria:

- minimal memiliki ijazah pendidikan bidan;
- memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik;
- memiliki kemampuan menggunakan gadget.

KEBIJAKAN

3. Dalam rangka tujuan pembangunan berkelanjutan pada tahun 2030, ditetapkan 5 (lima) pilar dalam strategi nasional percepatan penurunan stunting, yaitu :

- Peningkatan komitmen dan visi kepemimpinan di Kementerian/Lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten/kota, dan pemerintah desa;
- Peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat;
- Peningkatan konvergensi intervensi spesifik dan sensitif di Kementerian/Lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten/kota, dan pemerintah desa;
- Penguatan ketahanan pangan dan gizi pada individu, keluarga dan masyarakat; dan
- Penguatan dan pengembangan sistem, data, informasi, riset dan inovasi.

STRATEGI

Strategi pelaksanaan pendampingan keluarga adalah peningkatan kolaborasi dan sinergitas peran bidan, kader TP PKK dan kader KB dengan Tim PPS, pengelola dan pelaksana pembangunan di desa/kelurahan serta pemangku kepentingan untuk tujuan sebagai berikut :

- Penyediaan dan penapisan data sasaran keluarga berisiko stunting;
- Peningkatan kualitas persiapan kehidupan berkeluarga;
- Peningkatan pemenuhan asupan gizi keluarga;
- Peningkatan pengasuhan dan tumbuh kembang balita;
- Peningkatan kesertaan KB pasca persalinan (KBPP);
- Peningkatan fasilitasi akses dan mutu kualitas kesehatan keluarga;
- Peningkatan fasilitasi akses air minum dan sanitasi di lingkungan keluarga;
- Penguatan fasilitas pelayanan rujukan bagi keluarga dan calon pengantin/calon pasangan usia subur;
- Penguatan fasilitasi pemberian bantuan sosial kepada keluarga berisiko stunting.
- Peningkatan kualitas pelaporan pelaksanaan pendampingan keluarga.

PENDAMPINGAN KELUARGA

B. Tim Pendampingan Keluarga

Pendampingan keluarga dilakukan oleh Tim Pendamping Keluarga Desa/Kelurahan yang terdiri dari Bidan, Kader PKK dan Kader KB. Dalam berbagai kondisi, komposisi Tim Pendamping Keluarga di Desa/Kelurahan dapat disesuaikan melalui bekerjasama dengan Bidan dari Desa/Kelurahan lainnya atau melibatkan Perawat atau tenaga Kesehatan lainnya. Dalam kaitan Tim Pendamping Keluarga, Bidan yang diprioritaskan adalah Bidan yang berada atau ditugaskan di desa/kelurahan dan teregistrasi. Namun dalam kondisi-kondisi tertentu, Bidan yang dimaksud dalam Tim Pendamping Keluarga dapat berupa seorang perempuan yang lulus dari pendidikan bidan, sudah atau akan melakukan registrasi sesuai dengan ketentuan peraturan perundangundangan.

PENDAMPINGAN KELUARGA

2. Kader/Pengurus TP PKK Tingkat Desa/Kelurahan, dengan kriteria:

- memiliki SK atau Surat Tugas sebagai pengurus atau anggota PKK;
 - berdomisili di desa yang bersangkutan;
 - memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik;
 - memiliki kemampuan menggunakan gadget.
3. Kader KB, dengan kriteria:
- merupakan PPKBD/Sub PPKBD/Kader Poktan/Tenaga Penggerak Desa/Kader KB di Desa/Kelurahan;
 - memiliki SK atau Surat Tugas sebagai pengurus atau anggota IMP/kader KB;
 - berdomisili di desa yang bersangkutan;
 - memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik;
 - memiliki kemampuan menggunakan gadget.

Komposisi dan kriteria di atas bersifat tidak mengikat dan dapat disesuaikan dengan kondisi tenaga yang ada di masing-masing daerah tanpa mengurangi esensi arah kebijakan dan strategi dari pelaksanaan pendampingan keluarga dalam upaya percepatan penurunan stunting di Desa/Kelurahan.

PENDAMPINGAN KELUARGA



C. Mekanisme Kerja Tim Pendampingan Keluarga

1. Tugas Utama :

Tim Pendamping Keluarga melaksanakan pendampingan yang meliputi penyuluhan, fasilitasi pelayanan rujukan dan fasilitasi penerimaan program bantuan sosial dan surveillance kepada keluarga termasuk Calon Pengantin/Calon Pasangan Usia Subur dan/atau keluarga berisiko *stunting* serta melakukan surveilans kepada sasaran prioritas untuk mendeteksi dini faktor risiko *stunting*.

2. Peranan

Dalam rangka memperkuat pelaksanaan tugas pendampingan keluarga, setiap tenaga dalam Tim Pendamping Keluarga memiliki pembagian peranan, yaitu :

- Bidan sebagai koordinator pendampingan keluarga dan pemberi pelayanan Kesehatan ;
- Kader/Pengurus TP PKK Tingkat Desa/Kelurahan sebagai penggerak dan fasilitator (mediator) pelayanan-pelayanan bagi keluarga
- Kader KB sebagai pencatat dan pelapor data/perkembangan pelaksanaan pendampingan keluarga dan/atau kelompok sasaran.

PENDAMPINGAN KELUARGA



4. Pembagian Tugas Sesuai Sasaran

a. Bidan

Mengacu pada Permenkes No. 28 tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, maka Bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan :

- Pelayanan Kesehatan Ibu meliputi :
 - (1) konseling pada masa sebelum hamil;
 - (2) antenatal pada kehamilan normal;
 - (3) persalinan normal;
 - (4) ibu nifas normal;
 - (5) ibu menyusui; dan
 - (6) konseling pada masa antara dua kehamilan.
- Pelayanan Kesehatan Anak meliputi :
 - (1) pelayanan neonatal esensial;
 - (2) penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujuk;
 - (3) pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah; dan
 - (4) konseling dan penyuluhan
- Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana, meliputi :
 - (1) penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana; dan
 - (2) pelayanan kontrasepsi oral, kondom, dan suntikan.

PENDAMPINGAN KELUARGA



Dalam pendampingan keluarga, Bidan dapat melakukan pendampingan sekaligus memberikan pelayanan kesehatan pada :

1) Calon Pengantin/Calon Pasangan Usia Subur:

- Menjelaskan *resume* hasil skrining kondisi risiko *stunting* pada calon Pengantin/calun PUS berdasarkan *output* Aplikasi Pendampingan Keluarga.
- Menjelaskan *treatment* (perawatan/penanganan) untuk menurunkan faktor risiko *stunting* berdasarkan kondisi calon pengantin/calun PUS sesuai *output* Aplikasi Pendampingan Keluarga.
- Menjelaskan *treatment* (perawatan/penanganan) pencegahan *stunting* yang harus dilakukan oleh calon pengantin/calun PUS sesuai rekomendasi Aplikasi Pendampingan Keluarga.
- Memantau dan memastikan kepatuhan calon pengantin/calun PUS dalam mengonsumsi suplemen zat besi dan vitamin A dalam peningkatan status gizi sesuai anjuran (jadwal konsumsi).
- Melakukan KIE dan Komunikasi Antar Pribadi/Konseling terhadap PUS baru yang belum layak hamil untuk menunda kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi (Pil atau Kondom).

PENDAMPINGAN KELUARGA



Dalam pendampingan keluarga, Bidan dapat melakukan pendampingan sekaligus memberikan pelayanan kesehatan pada :

4) Ibu Pasca Persalinan:

- Melakukan Kunjungan Nifas dan Kunjungan Neonatal /Kf dan KN minimal 3 kali.
 - Memastikan ibu pascasalim sudah menggunakan KBPP MKJP.
 - Melakukan deteksi dini faktor risiko dan komplikasi masa nifas.
 - Melakukan rujukan jika diperlukan dan pendampingan pada kasus rujukan
 - Melakukan KIE dan Komunikasi Antar Pribadi/Konseling serta pelayanan KBPP (utamakan MKJP).
- 5) Bayi baru lahir 0 – 59 bulan:
- Melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir
 - Melakukan skrining awal faktor risiko *stunting* pada bayi.
 - Usia 0 – 23 bulan
 - Usia 24 – 59 bulan
 - Melakukan penyuluhan (KIE, pemantauan, stimulasi), fasilitasi rujukan jika diperlukan dan fasilitasi bantuan sosial bagi keluarga sasaran bantuan sosial.

PENDAMPINGAN KELUARGA



2) Ibu Hamil:

- Memastikan dan memfasilitasi ibu hamil melakukan ANC 6 kali dan memiliki buku KIA.
 - Memastikan kepatuhan ibu hamil terhadap saran dokter, Bidan dan tenaga kesehatan lainnya.
 - Memastikan pemenuhan asupan gizi ibu hamil.
 - KIE tentang gizi dan kesehatan reproduksi
 - Membantu ibu hamil risiko menerima penyaluran program bansos *stunting*.
 - Memasang/Menempatkan Stiker PAK (Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) bahwa dirumah tersebut terdapat ibu hamil.
 - Koordinasi dengan keluarga ibu hamil untuk melakukan persiapan dana persalinan.
- 3) Ibu Pasca persalinan:
- KIE tentang pemberian ASI Eksklusif.
 - KIE tentang 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).
 - Membantu penyaluran program bansos *stunting* tepat sasaran.
 - KIE tentang KBPP (utamakan MKJP).

PENDAMPINGAN KELUARGA



c. Kader KB

1) Calon Pengantin/Calon PUS:

- Melaksanakan KIE dan fasilitas Pelayanan Program Bangsa Kencana dan pembinaan keluarga.
- Melakukan KIE tentang pencegahan *stunting* pada fase calon pengantin/calun PUS dan memastikan calon pengantin/calun PUS mendapatkan informasi pencegahan *stunting* secara menyeluruh.
- Menginformasikan dan memastikan calon pengantin/calun PUS melakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas pelayanan kesehatan.
- Memfasilitasi dan memastikan calon pengantin/calun PUS memasukan/meng-input hasil pemeriksaan kesehatan di Aplikasi Pendamping Keluarga secara benar.
- Melakukan pengecekan dan memastikan calon pengantin/calun PUS mengetahui kondisi risiko *stunting* pada dirinya sesuai dengan *resume* skrining dari *output* Aplikasi Pendamping Keluarga.
- Melakukan pengecekan dan memastikan calon pengantin/calun PUS mengetahui *treatment* (perawatan/penanganan) yang harus dilakukan untuk menurunkan faktor risiko *stunting* pada dirinya sesuai rekomendasi Aplikasi Pendamping Keluarga.
- Melaporkan pelaksanaan pendampingan catin melalui aplikasi, termasuk status kesehatan, pelaksanaan rekomendasi, dan KIE calon pengantin secara berkala (minimal 2 kali atau lebih sesuai kebutuhan).
- Melaporkan kondisi keluarga kepada Pemerintah Desa/Kelurahan dan TPDS Desa/Kelurahan

PENDAMPINGAN KELUARGA



3. Langkah Kerja Tim Pendamping Keluarga

a. Langkah pertama : koordinasi

Tim Pendamping Keluarga berkoordinasi dengan TPDS sekitar dengan rencana kerja, sumber daya, pemecahan kendala pelaksanaan pendampingan keluarga di lapangan.

b. Langkah kedua: pelaksanaan penyuluhan, fasilitasi pelayanan rujukan dan fasilitasi penerimaan program bantuan sosial
Pelaksanaan pendampingan yang meliputi penyuluhan, fasilitasi pelayanan rujukan dan fasilitasi penerimaan program bantuan sosial kepada sasaran prioritas percepatan penurunan *Stunting* sesuai dengan kebutuhan mereka dalam kerangka percepatan penurunan *Stunting*.

c. Langkah ketiga: pencatatan dan pelaporan

Tim pendamping keluarga melakukan pencatatan dan pelaporan hasil pendampingan dan pemantauan keluarga berisiko *Stunting* sebagai bahan pertimbangan pengambilan tindakan yang dibutuhkan dalam upaya percepatan penurunan *Stunting*. Pencatatan dan pelaporan dilakukan melalui sistem aplikasi dan/atau manual.

PENDAMPINGAN KELUARGA



Kewenangan Bidan dalam menjalankan program pemerintah meliputi:

- memberikan pelayanan alat kontrasepsi dalam rahim dan alat kontrasepsi bawah kulit;
- asuhan antenatal terintegrasi dengan intervensi khusus penyakit tertentu;
- penanganan bayi dan anak balita sakit sesuai dengan pedoman yang ditetapkan;
- memberikan imunisasi rutin dan tambahan sesuai program pemerintah;
- melakukan pembinaan peran serta masyarakat di bidang Kesehatan ibu dan anak, anak usia sekolah dan remaja, dan penyehatan lingkungan;
- pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, anak pra sekolah dan anak sekolah;
- melaksanakan deteksi dini, merujuk, dan memberikan penyuluhan terhadap Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk pemberian kondom, dan penyakit lainnya

PENDAMPINGAN KELUARGA



Dalam pendampingan keluarga, Bidan dapat melakukan pendampingan sekaligus memberikan pelayanan kesehatan pada :

2) Ibu Hamil:

- Melakukan skrining awal terhadap kondisi kesehatan dan kehamilan.
 - Melakukan pemeriksaan kesehatan kehamilan berkoordinasi dengan dokter (minimal 6 kali selama kehamilan)
 - Melakukan pendampingan Ibu hamil dalam rangka pencegahan factor risiko *stunting* melalui surveillance ibu hamil dan janin minimal 5 kali;
 - Melakukan KIE dan Komunikasi Antar Pribadi/Konseling tentang kehamilan sehat.
 - Memfasilitasi rujukan dan koordinasi dengan tim pelayanan ANC terpadu.
- 3) Ibu Bersalin:
- Melakukan deteksi dini faktor risiko
 - Melakukan pertolongan persalinan.
 - Melakukan rujukan jika diperlukan dan melakukan pendampingan pada kasus rujukan

PENDAMPINGAN KELUARGA



Pembagian Tugas Sesuai Sasaran

b. Kader/Pengurus TP PKK Desa/Kelurahan:

1) Calon pengantin/calun PUS:

- Menginformasikan dan memastikan calon pengantin/calun Pasangan Usia Subur mendaftarkan pernikahan paling sedikit tiga bulan sebelum menikah.
- Menginformasikan dan memastikan calon pengantin/calun PUS melakukan registrasi di Aplikasi Pendampingan Keluarga.
- Menghubungkan calon pengantin/calun PUS kepada fasilitas kesehatan dan memastikan untuk mendapatkan fasilitasi dalam melakukan *treatment* (perawatan/penanganan) pencegahan *stunting* seperti suplemen untuk meningkatkan status gizi dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat.
- Menginformasikan dan memastikan calon pengantin mengikuti kelas dan/atau mendapatkan materi bimbingan perkawinan di institusi agamanya masing-masing.
- Melakukan KIE kepada PUS baru yang belum layak hamil menunda kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi (Pil atau Kondom).

PENDAMPINGAN KELUARGA



4) Bayi Baru Lahir 0 – 59 bulan:

- Melakukan pendampingan pola asuh tumbuh kembang anak.
- Memastikan bayi mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan.
- Memastikan bayi diates 6 bulan mendapatkan MPASI dengan gizi cukup (gizi seimbang dan bervariasi).
- Memastikan bayi mendapatkan imunisasi dasar lengkap sesuai jadwal.
- Membantu penyaluran bansos *stunting* kepada bayi baru lahir 0-59 bulan.
- Melakukan koordinasi dengan Kader Posyandu dan Kader BKB (Bina Keluarga Balita)

PENDAMPINGAN KELUARGA



c. Kader KB

2) Ibu Hamil:

- Memastikan dan memfasilitasi ibu hamil mendapatkan pemeriksaan kehamilan dengan skema 2,1,3 dan mendapat pelayanan dokter 1 kali pada trimester 1 dan 1 kali pada trimester 3.
 - Memastikan asupan gizi ibu hamil dan mendapat akses air bersih yang layak.
 - KIE tentang gizi dan kesehatan reproduksi.
 - KIE dan komunikasi antar pribadi/konseling tentang KBPP (utamakan MKJP).
 - Membantu Program Bansos tepat sasaran dan tepat guna.
 - Melaporkan pelaksanaan pendampingan ibu hamil melalui aplikasi, termasuk status kesehatan, pelaksanaan rekomendasi, dan KIE ibu hamil secara berkala.
- 3) Ibu Bersalin:
- Memastikan ibu bersalin untuk mendapat pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan sesuai ketentuan SPM.
- 4) Ibu Pasca Persalinan:
- Pendampingan pelayanan KBPP MKJP
 - KIE tentang 1000 HPK;
 - KIE dan komunikasi antar pribadi/konseling tentang KBPP (terutama MKJP).

PENDAMPINGAN KELUARGA



c. Kader KB

- 5) Bayi Baru Lahir 0 - 59 bulan:
 - a) Memastikan bayi mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan.
 - b) Memastikan bayi diatas 6 bulan mendapatkan MPASI dengan gizi cukup (gizi seimbang dan bervariasi).
 - c) Memastikan bayi mendapatkan imunisasi dasar lengkap sesuai jadwal.
 - d) membantu penyuluran bansos *stunting* kepada bumil berisiko *stunting*.
 - e) Melakukan pendampingan kepada keluarga balita untuk melakukan pengasuhan sesuai dengan usia anak.
 - f) Memastikan anak mendapatkan stimulasi sesuai usia agar tumbuh kembangnya optimal.
 - g) Melakukan koordinasi dengan Kader Posyandu dan Kader BKB (Bina Keluarga Balita).
 - h) Melaporkan pelaksanaan pendampingan melalui aplikasi, termasuk status kesehatan, pelaksanaan rekomendasi, dan KIE secara berkala.

PENDAMPINGAN KELUARGA



3. Masa Kehamilan

- a. Pendampingan pada semua ibu hamil dengan melakukan skrining awal (variabel: risiko 4T, Hb, status gizi KEK/Obes berdasar IMT dan atau LILA serta penyakit penyerta), terdiri dari 3 kategori:
 - Kehamilan Sehat
 - Kehamilan Patologis (penyakit penyerta)
 - Kehamilan Risiko *Stunting* (spesifik: anemia, KEK, 4T)
- b. Pendampingan ketat pada kehamilan Risiko *Stunting* dan Kehamilan Patologis, masif 8-10 kali selama kehamilan, terintegrasi dengan Tim ANC Puskesmas/Tk. Kecamatan.
- c. Pendampingan pada kehamilan sehat, dengan intensitas 6-8 kali, terintegrasi dengan Tim ANC Puskesmas/Tk. Kecamatan
- d. Pendampingan ketat pada janin terindikasi Risiko *Stunting*, terdiri dari 2 kategori:
 - Janin Sehat
 - Janin Risiko *Stunting* (variabel: TBU tidak sesuai usia kehamilan (PIT, gemelli)
- e. Deteksi dini setiap penyulit. Jangan sampai terlambat mendiagnosa, terlambat merujuk dan akhirnya terlambat penanganan (menekan AKI dan AKB).

PENDAMPINGAN KELUARGA



E. Sarana Prasarana

Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan tugas tim pendamping keluarga, dipersiapkan sarana prasarana kerja untuk mendukung kelancaran tugas. Sarana prasarana yang dimaksud dapat menggunakan yang telah tersedia di layanan-layanan masyarakat atau fasilitas kesehatan. Penyediaan sarana prasarana tim pendamping keluarga dapat dilakukan secara kolaboratif dari TPPS di seluruh tingkatan wilayah.

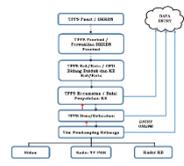
F. Pencatatan dan Pelaporan

1. Instrumen Pencatatan dan Pelaporan Tim Pendamping Keluarga
 - a. Pendaftaran/Registrasi
 - 1) Tim pendamping keluarga terdiri dari 3 orang yang berasal dari unsur Bidan, Kader TP PKK dan Kader KB. Dapat terdiri dari unsur selain bidan jika pada suatu desa tidak terdapat bidan atau diambilkan bidan dari desa terdekat (bidan merangkap menjadi koordinator Tim Pendamping Keluarga di desa/kelurahan yang lain jika di desa tersebut tidak memiliki tenaga bidan).
 - 2) Tim pendamping keluarga di register menggunakan kartu pendaftaran Tim Pendamping Keluarga (K/0/TPK/21).
 - 3) Pemutihan data (K/0/TPK/21) dapat dilakukan setiap saat melalui aplikasi/manual.

PENDAMPINGAN KELUARGA



2. Alur Pelaporan



Pelaporan dilakukan oleh Tim Pendamping Keluarga melalui aplikasi pendampingan keluarga. Jika sarana dan prasarana tidak terpenuhi (alat komunikasi dan jaringan), maka pelaporan dilakukan secara berjenjang dari Tim Pendamping Keluarga kepada TPPS Desa/Kelurahan.

PENDAMPINGAN KELUARGA



D. Pendampingan Keluarga yang Berkelanjutan

- Tim pendamping keluarga melakukan pendampingan keluarga secara berkelanjutan mulai dari calon pengantin, PUS, masa kehamilan, masa nifas dan kepada bayi baru lahir 0 – 59 bulan.
1. Calon Pengantin
 - a. Skrining kelayakan menikah 3 bulan sebelum hari H (variabel: Umur, Tinggi Badan, Berat Badan, Lingkar Lengan Atas/LILA) terdiri 2 kategori
 - Lolos skrining berarti layak menikah.
 - Tidak lolos skrining perlu pendampingan ketat.
 - b. Jika tidak lolos skrining, diberi waktu koreksi selama 3 bulan, laporkan hasil akhir (terkoreksi atau belum).
 2. Pasangan Usia Subur
 - a. Skrining kelayakan calon ibu hamil, terdiri dari 2 kategori:
 - Calon ibu hamil sehat (berasal dari yang lolos skrining dan yang terkoreksi).
 - Calon ibu hamil dengan penyulit (berasal dari yang belum terkoreksi).
 - b. Melakukan pendampingan dan memberikan pelayanan kontrasepsi untuk menunda kehamilan (pil atau kondom).

PENDAMPINGAN KELUARGA



4. Masa Nifas

- Memastikan KBPP, ASI eksklusif, imunisasi, asupan cukup gizi ibu menyusui, serta tidak ada komplikasi masa nifas. Pastikan kunjungan *Postnatal Care* (PNC).
5. Balita 0 - 59 bulan yang terbagi sebagai berikut:
 - a. Usia 0-23 bulan
 - Skrining awal bayi baru lahir (variabel: BB, PB, ASI Eksklusif, MPASI, Imunisasi Dasar Lengkap, penyakit kronis; SPA, kecacingan, diare, berat badan dan tinggi badan sesuai usia, perkembangan sesuai usia), terdiri dari 2 kategori:
 - Bayi Lahir Sehat (kondisi normal)
 - Bayi Lahir Risiko *Stunting* (BBLR, Premature, PB kurang dari 48 cm, tidak mendapatkan ASI Eksklusif, tidak mendapatkan MPASI, tidak mendapatkan Imunisasi Dasar Lengkap, mengalami sakit kronis : SPA, kecacingan, diare, mengalami gizi kurang, mengalami gizi buruk, berat badan dan tinggi badan tidak sesuai usia, perkembangan tidak sesuai usia)
 - Dilakukan pendampingan baduta sampai usia 23 bulan.
 - b. Usia 24-59 bulan
 - Balita sehat (kondisi normal)
 - Balita tidak sehat; mengalami sakit kronis : SPA, kecacingan, diare, mengalami gizi kurang, mengalami gizi buruk, berat badan dan tinggi badan tidak sesuai usia, perkembangan tidak sesuai usia
 - Dilakukan pendampingan balita sampai usia 59 bulan

PENDAMPINGAN KELUARGA



b. Registrasi Pendampingan Keluarga

- 1) Tim pendamping keluarga mencatat dan melaporkan setiap aktivitas/kegiatan pendampingan secara *real time*.
- 2) Aktivitas atau kegiatan pendampingan terhadap sasaran keluarga dicatat pada registrasi pendampingan keluarga sesuai dengan sasaran yang didampingi, yaitu : Calon, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Ibu Pasca Salin, Balita.
- 3) Aktivitas pendampingan yang dicatat, meliputi :
 - a) Data identitas dan karakteristik keluarga (keluarga berisiko *stunting*)
 - b) Data sasaran yang didampingi :
 - (1) data identitas sasaran (Calon/ibu hamil/ibu menyusui/ibu pasca salin/balita) yang didampingi;
 - (2) data antropometri/pengukuran tubuh
 - (3) data hasil pemeriksaan kesehatan
 - (4) data status gizi
 - c) Data Penapisan
 - d) Data Kegiatan Pendampingan :
 - (1) Waktu pendampingan
 - (2) Metode pendampingan (konseling/ KIE/ penyuluhan/ lainnya)
 - (3) Fasilitas rujukan pelayanan
 - (4) Fasilitas pemberian bantuan sosial
- 4) Tim Pendamping Keluarga meng Input aktivitas pendampingan pada aplikasi/manual.
- 5) Setiap aktivitas pendampingan dicatat menurut tanggal pendampingan pada aplikasi/manual.

PENDAMPINGAN KELUARGA



G. Peran Penyuluh KB/PLKB

1. Sebagai salah satu pelaksana di TPPS tingkat Kecamatan, Penyuluh KB/PLKB bertugas:
 - a. mengkoordinasikan penanganan *stunting* di tingkat Kecamatan berjalan dengan baik;
 - b. melakukan *updating* data secara berkala dalam hal pendataan, pendampingan, dan pelayanan target sasaran *stunting* pada skala Kecamatan;
 - c. memastikan implementasi kegiatan percepatan penurunan *stunting* di tingkat desa/kelurahan berjalan sesuai dengan arahan TPPS Kabupaten/kota.
2. Sebagai *manager* data dalam pelaksanaan percepatan penurunan *stunting* di tingkat kecamatan, termasuk pengelolaan data linier dari tim pendamping keluarga.
3. Sebagai verifikator dan validator data usulan anggota tim pendamping keluarga yang telah ditetapkan dalam proses penyediaan tim pendamping keluarga.
4. Sebagai fasilitator dan mitra kerja, terkait kolaborasi pelaksanaan pendampingan keluarga bersama tim pendamping keluarga.
5. Sebagai Pelaksana KIE dan Komunikasi Antar Pribadi/konseling dalam upaya percepatan penurunan *stunting* di tingkat desa/ kelurahan.

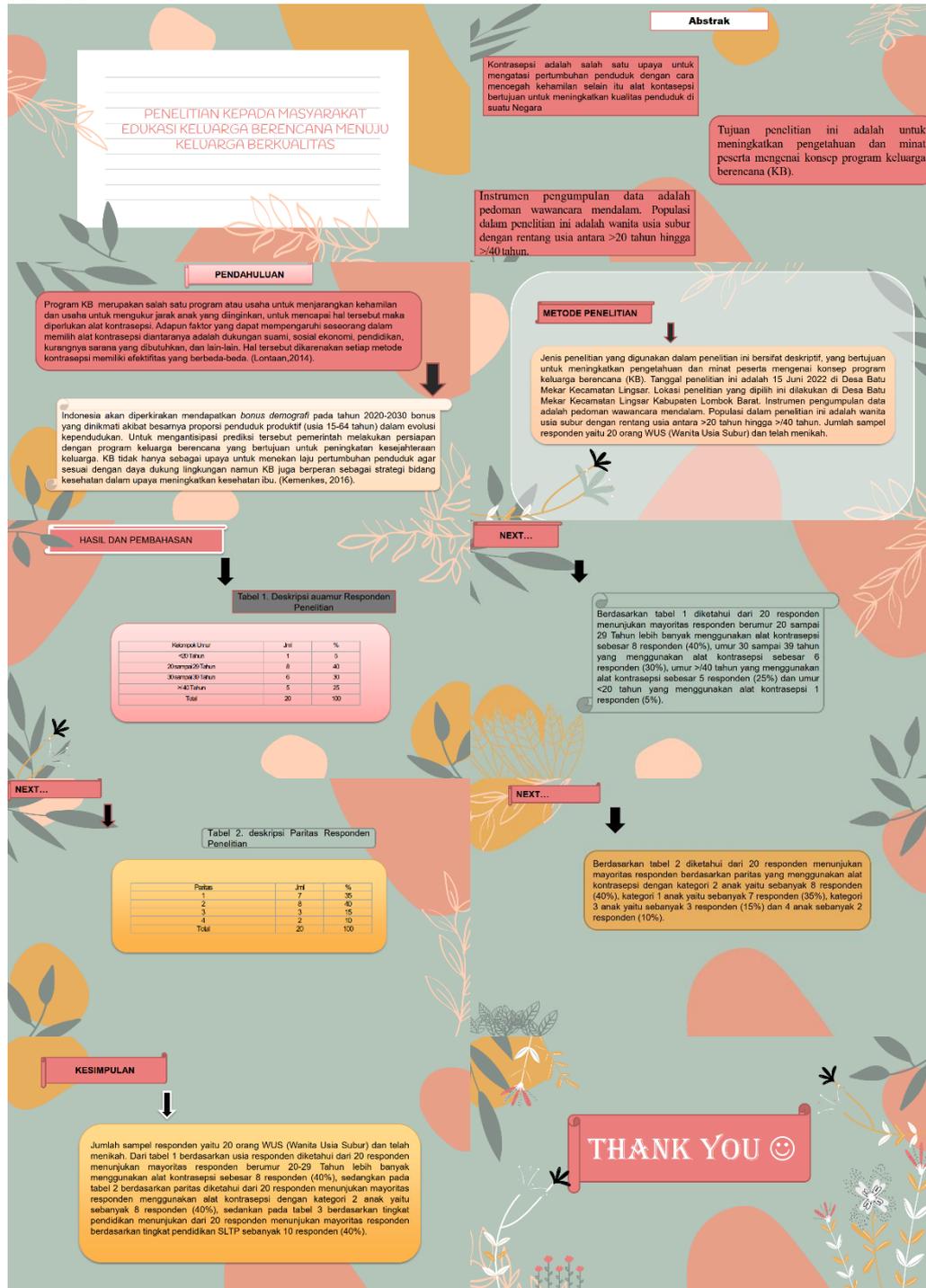
PENUTUP



Pendampingan keluarga menjadi pembaruan pendekatan dalam upaya mewujudkan Indonesia berkualitas bebas *stunting*. Oleh sebab itu, tenaga pendamping keluarga yang berkualitas, kolaborasi lintas sektor dan system kerja pendampingan yang baik menjadi kunci keberhasilan percepatan penurunan *stunting*.

Konsep pendampingan keluarga menjadi bentuk kolaborasi berbagai program dan kegiatan lintas sektor di tingkat desa. Tidak berhenti pada program dan kegiatan, konsep pendampingan keluarga juga mengkolaborasi kader-kader lapangan binaan lintas sektor untuk dapat bekerjasama dengan keahlian dan keterampilan mereka masing-masing untuk mengisi gap pelaksanaan percepatan penurunan *stunting*. Tim Pendamping keluarga yang terdiri dari Bidan, Kader TP PKK dan Kader KB serta kader-kader lain di desa menjadi ujung tombak proses penurunan *stunting* di tingkat hulu, terutama dalam melaksanakan deteksi dini hingga upaya meminimalisir atau pencegahan dari faktor risiko *stunting*. Dengan demikian, diharapkan kolaborasi ini menjadi bentuk sinergitas pelaksanaan pengentasan *stunting*, sehingga upaya percepatan penurunan *stunting* dapat berjalan efektif, efisien dan berkesinambungan.

Materi



Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah

Jumilah Fitriana¹, Nova Oktaviani², Rika Aprillia³, Ryan Nabela Maha Rani⁴, Ida Sofiyanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitrianajumilah7@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mpanova103@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rikaap11@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ranimaha276@gmail.com

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

Korespondensi Email : fitrianajumilah7@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-21 Published, 2022-07-13</p>	<p>Preschool children are children who are experiencing growth and development. Infancy is an important period in the process of human growth and development. Toddler is a general term for children aged 1-3 years (toddlers) and preschoolers (3-5 years). Factors that influence growth and development are nurturing environment, stimulation, and nutrition. The ability of children's growth and development requires stimulation in order to develop optimally and according to their age. One effort to stimulate children so that growth and development disorders do not occur is by using children's yoga. Yoga is a comprehensive health system that was formed from ancient Indian culture since 300 BC. Yoga is a holistic science for development both physically, mentally and spiritually. Yoga includes both physical (asana) and mental (meditation) exercises. Children's yoga has many benefits. The purpose of this literature review is to find out the benefits of yoga for preschoolers. The research method used in this study is a literature review. The article search was carried out on Google Scholar and Pubmed with the keywords children's yoga for preschoolers. The selected articles are Indonesian and English articles published from 2017 to 2022 in ten journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that the benefits of yoga for children were to increase learning concentration, cognitive abilities, gross motor skills, emotional intelligence, and body balance.</p>
<p>Kata Kunci : Children, Yoga, Benefits</p>	<p>Abstrak Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan gizi. Kemampuan tumbuh kembang anak memerlukan stimulasi agar berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Salah</p>

satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu dengan menggunakan yoga anak. Yoga adalah sistem kesehatan menyeluruh yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 300 SM. Yoga adalah ilmu *holistic* untuk pengembangan baik secara fisik, mental, dan spiritual. Yoga mencakup latihan fisik (*asana*) dan pikiran (meditasi). Yoga anak memiliki banyak manfaat. Tujuan *literature review* ini adalah mengetahui manfaat yoga anak prasekolah. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak sepuluh jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat yoga anak yaitu meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan kognitif, kemampuan motorik kasar, kecerdasan emosional, dan keseimbangan tubuh.

Pendahuluan

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Menurut Sutomo & Anggraeni (2010), balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air, dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik namun, kemampuan lain masih terbatas. Kemampuan memusatkan diri pada satu objek merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki anak agar mampu memahami sesuatu dengan baik. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat dan ukuran panjang, sedangkan perkembangan yaitu bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh, sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya, termasuk juga perkembangan emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungannya (Kania, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2018, didapatkan perbandingan perkembangan anak pada usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3%, dimana 64,6% literasi, 97,8% fisik, 69,9 % sosial emosional, dan 95,2% learning (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan gizi. Kemampuan tumbuh kembang anak memerlukan stimulasi agar berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi yaitu perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang didapat dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang bahkan tidak mendapat stimulasi (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014). Febriani (2015), mengatakan dari yoga anak dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi, sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu dengan menggunakan yoga anak. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting diberikan kepada anak. Kegiatan mendidik suatu proses dari mulai memberikan pengetahuan, menanamkan sikap serta membentuk kepribadian anak.

Permasalahan yang sering terjadi saat ini seringkali anak prasekolah sulit berkonsentrasi saat belajar padahal, konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar (Kintari, 2014).

Menurut Departemen Pendidikan Indonesia (2008), “Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau sama artinya dengan keadaan khusuk individu atau seseorang pada sesuatu”. Konsentrasi atau perhatian merupakan hal yang sangat penting dan sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Saat kita mendengarkan teman berbicara maka, kita hanya harus memusatkan perhatian pada pembicara tersebut dan menghalau berbagai distraksi yang muncul. Perhatian adalah proses dimana seseorang meningkatkan penerimaan informasi pada suatu objek yang tiba dari dalam dan dari luar individu. Konsentrasi dapat diterapkan pada berbagai aktivitas, salah satunya adalah saat belajar.

Menurut Surya (2009), konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu. Faktor internal misalnya kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternalnya yaitu yang dapat membantu anak lebih berkonsentrasi dalam belajar, misalnya lingkungan fisik, suara, pencahayaan, dan lain sebagainya (Susanto, 2006). Bagi anak pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti pelajaran di dalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik namun, dalam proses pembelajaran yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar, sehingga dampak yang diakibatkan yaitu menurunnya hasil belajar dan menghambat proses belajar mengajar. Agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik saat pembelajaran maka hal yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan yoga anak.

Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur napas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, mengencangkan otot tubuh dan memperkuat organ-organ dalam serta menghadirkan perasaan tenang dan sehat. Saat melakukan yoga anak, anak merasakan kesadaran, kegembiraan dan ketenangan dalam diri dan pikirannya (Chidananda, 1991). Banyak manfaat yoga untuk anak prasekolah, maka dilakukan penelitian *literature review* mengenai manfaat yoga. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat yoga anak prasekolah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penulisan artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak sepuluh artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak sepuluh artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	“ <i>Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah</i> ” Ida Sofiyanti, Heni Setyowati Tahun 2021	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (<i>Quasi Experimental</i>) yang digunakan <i>Non Equevalent Control Grub Design</i> . Sampel penelitian ini adalah 30 siswa, dimana kelompok eksperimen sebanyak 15 siswa, sedangkan sampel pada kelompok kontrol sebanyak 15 siswa. Teknik penelitian yaitu Analisa univariat dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi. Setelah diketahui distribusi data, langkah selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent <i>t-test</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.
2	“ <i>Implementation of Yoga Gymses to Improve Student Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen</i> ” Nadzifatus Sangadah, Kusumastuti Tahun 2019	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian ini adalah siswa TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen sejumlah 5 siswa yang memiliki konsentrasi kurang baik. Data yang diperoleh dari tes tertulis. Instrumen yang digunakan penulis dalam penerapan lembar observasi mengenai konsentrasi anak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah penerapan yoga di TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen, 3 partisipan dengan tingkat konsentrasi kurang kategori cukup baik (60%), dan 2 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori baik (40%).
3	“ <i>Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar</i> ” Puti Wirmayani, Supriyadi Tahun 2017	Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain <i>Non Equivalent Control Group Design</i> . Sampel diambil secara acak melalui teknik two stages cluster sampling hingga didapat subjek yang berada di kelas IV SD N 1 Padangsambian sebanyak 73 siswa. Tahap penelitian terdiri dari <i>pre test</i> , perlakuan yoga (untuk kelompok eksperimen), dan <i>post test</i> . Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner kemampuan konsentrasi belajar yang terdiri dari 24 item dengan reliabilitas 0,859.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada kelompok kontrol.
4	“ <i>Praktik Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Daya Kognitif Siswa Sebagai Implementasi Pendidikan Karakter</i> ” Ni Putu Eni Astuti, Putu Beny Pradnyana Tahun 2020	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan siswa SDN 2 Ssetan Denpasar, Bali. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan analisis dari hasil observasi terkait konsentrasi belajar dan penguatan karakter siswa selama mengikuti ekstrakurikuler yoga serta analisis dari hasil wawancara terkait sistematika dan materi yoga asana yang telah diajarkan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga asana dapat meningkatkan salah satu fungsi kognitif yakni konsentrasi belajar siswa sebesar 71%.
5	“ <i>Optimalisasi Keterampilan Fisik</i> ”	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Terdapat 3 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

- Motorik Kasar Anak Dengan Latihan Yoga Asana Ditengah Pandemi Covid-19*
Ni Putu Eni Astuti
Tahun 2020
- anak yang menjadi subjek didalam penelitian ini yang mengikuti kegiatan yoga asana ditengah pandemi covid-19, yang diadakan oleh dosen PGSD STKIP Suar Bangli di Desa Buah Tabanan, Bali. Sumber data menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil observasi dan wawancara mengenai sistematika dan rangkaian asana dan sumber data sekunder diperoleh melalui telaah pustaka yoga dan kajian penelitian khususnya yoga anak.
- kegiatan yoga asana terdiri dari lima tahapan mulai dari asana peregangan, inti, pengendoran, pranayama, dan meditasi sederhana. Dari rangkaian tersebut, asana peregangan dan asana inti dapat paling mengoptimalkan kinerja motorik kasar anak dengan (1) meningkatkan rentang gerak anak melalui gerakan sendi, (2) meningkatkan kinerja aktivitas fisik dengan mempersiapkan otot, melatih kelenturan otot di belakang lutut, memperkuat otot lengan, punggung, perut, bahu dan kaki, (3) meningkatkan kelenturan dan menyalurkan urat-urat syaraf tulang belakang, (4) meningkatkan koordinasi gerak anggota tubuh anak.
- 6 “*Pengaruh Pemberian Modifikasi Senam Yoga Terhadap Imitasi Motorik Kasar (Koordinasi Mata Dan Tangan) Pada Anak Penyandang Autis Mutiara Hati Sidoarjo*”
Reza Abrillian Firdaus,
Pudjjuniarto
Tahun 2022
- Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian semu (*Quasi Experiment*). Sasaran pada penelitian ini adalah seluruh siswa penyandang autis kelas 6 SD yang berjumlah 20 anak di SLB Autis Mutiara Hati Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, interview dan diikuti dengan *pretest* dan *posttest*. Jenis lembar observasi yang digunakan adalah lembar observasi terstruktur karena di dalam lembar observasi tersebut memiliki pilihan alternatif jawaban yang telah ditentukan oleh peneliti, sehingga responden tidak berkesempatan untuk mengisi jawaban sendiri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merekap data menggunakan lembar observasi lalu diikuti dengan interview berdasarkan tingkatan autis supaya alur penelitian dapat berjalan sesuai dengan prosedur penelitian, serta dilakukan adanya *pretest* dan *posttest*
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian modifikasi senam yoga terhadap imitasi motorik kasar pada anak penyandang autis di SLB Autis Mutiara Hati Sidoarjo.

- menggunakan olahraga rekreasi, yakni lempar bola (level 1), tangkap bola (level 2) dan memindahkan bola (level 3). Teknik analisis data penelitian ini yaitu menggunakan Uji Normalitas (*Kolmogorov-smirnov*), Uji Homogenitas (*Independent Sample T-Test*) dan Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*). Data akan di kalkulasi dengan menggunakan aplikasi SPSS v23.
- 7 “*Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara*”
Wayan Ayumita
Astrina Tahun 2017
- Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan analisis data secara deskriptif kualitatif. Sampel penelitian ini adalah anak PAUD Pelangi Cakranegara. Data diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi dan dilakukan pengecekan keabsahan data yaitu: kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Dalam penelitian ini menggunakan teori Humanistik dan teori Model (*Modeling*).
- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua *asana* yang dilatih di PAUD Pelangi Cakranegara dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan tersebut.
- 8 “*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*. 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 sampel menggunakan *simpel random sampling*. Analisa data menggunakan *uji Mann Whitneey*.
- Hasil penelitian yang menggunakan uji Mann Whitneey sesudah terapi yoga dengan program SPSS diperoleh nilai sin (p)= 0,000. Nilai $0.000 < 0,05$. Hasil uji Mann Whitneey menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol.
- 9 “*Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*”
Herista Novia Widianti,
Muthiah
Munawwarah,
Abdurrasyid Tahun 2018
- Penelitian bersifat eksperimental dengan membandingkan dua kelompok perlakuan. Sampel terdiri dari 12 anak *down syndrome* laki-laki dan perempuan, umur 7-12 tahun, dan kategori IQ *mild* dan *moderate*, lalu dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok I terdiri dari 6 orang diberikan latihan *kids yoga*. Latihan diilakukan 2 sesi per minggu selama 5 minggu.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan metode *kids yoga* dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*. Latihan dengan metode *kids yoga* lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*.
- 10 “*Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive*
- Sebanyak 45 anak (rentang usia 5–6 tahun) berpartisipasi dalam kegiatan ini
- Hasil penelitian studi ini memberikan bukti bahwa program yoga 12 minggu memiliki efek

Abilities of Preschool Children Aleksandra Veljkovi , Katani , and Masanovic 2021	Aleksi Borko Bojan Tahun	belajar selama 12 minggu. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (n = 23) berusia $5,82 \pm 0,23$ tahun, dengan tinggi rata-rata $115 \pm 0,05$ cm dan berat rata-rata $21,45 \pm 4,55$ kg, dan kelompok kontrol (n = 22) berusia $5,90 \pm 0,27$ tahun, dengan tinggi rata-rata $117 \pm 0,05$ cm, $22,60 \pm 3,60$ kg (Tabel 1). Semua anak menghadiri program prasekolah standar selama hari di salah satu lembaga prasekolah di PoŽarevac, Serbia. Kelompok eksperimen terdiri dari 23 anak yang hadir program yoga prasekolah (tiga sesi 30 menit per minggu) di selain partisipasi mereka di lembaga prasekolah standar program. Kelompok kontrol terdiri dari 22 anak sehat dari lembaga prasekolah tunggal yang tidak terlibat dalam setiap PA terorganisir tambahan di luar prasekolah standar program. Perlu dicatat bahwa penulis menunjukkan bahwa pada anak-anak pada usia ini, berat badan, tinggi dan daya tahan dan perkembangan kemampuan fisik sangat mirip pada anak perempuan dan anak laki-laki dan partisipasi bersama dalam program yang sama tidak kontraindikasi (12). Semua orang tua peserta memberikan persetujuan tertulis untuk anak-anak untuk berpartisipasi dalam penelitian. Studi ini disetujui oleh Komite Peninjau Kelembagaan Universitas Niš (Ref. No. 04-1186/2) dan dilakukan berdasarkan Deklarasi dari Helsinki	menguntungkan pada anak-anak prasekolah yang biasanya berkembang, Menunjukkan pengaruh positif pada kemampuan motorik mereka.
--	-----------------------------	--	---

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel yang didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu

Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sofiyanti & Setyowati (2021), menyatakan bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah dapat didukung dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak dengan dilakukan latihan yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan atau dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30-45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernapasan, gerakan yoga, keseimbangan, dan fokus. Hal

inidukung oleh penelitian yang dilakukan Sangadah & Kasumastuti (2019) di TK MNU 32 Nurul Hikmah, mengungkapkan bahwa penerapan yoga dapat meningkatkan konsentrasi dengan diberikannya asuhan penerapan senam yoga 6 kali dalam rentang waktu 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit. Wirmayani & Supriyadi (2017), juga mendukung penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar dengan pemberian yoga yaitu Yoga *Pranayama*, Yoga *Asana*, dan Meditasi. *Pranayama* mengajarkan anak bagaimana cara menggunakan nafas untuk menangkan tubuh, *asana* membantu anak untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh serta meningkatkan konsentrasinya, meditasi memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi seseorang, yoga secara signifikan dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada anak-anak.

Komitor & Adamson (2015), kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan, tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian.

Menurut Sangadah (2019), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri, dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga, sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik (Acarya, 2013).

Menurut Chotimah (2017), yoga sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dalam yoga bisa melancarkan aliran darah, kebutuhan oksigen dalam tubuh dengan baik, terutama pada otak, sehingga menyebabkan mudahnya berkonsentrasi dalam melakukan semua kegiatan. Menurut Caleda (2014), aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada otak dimana dapat menghasilkan *serotonin*, *norepinephrine*, dan *dopamine*. *Serotine* dapat menjaga agar aktifitas otak dapat terkendali dan dapat menyeimbangkan suasana hati. *Norepinephrine* sangat berguna untuk mengatur atensi, pandangan dan motivasi. *Dopamine* dapat mengatur proses pembelajaran dan gerakan.

Meningkatkan Kognitif

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Pradnyana (2020), menunjukkan bahwa praktik yoga *asana* dapat meningkatkan salah satu fungsi kognitif yakni konsentrasi belajar siswa dengan *hatha* yoga tahapannya dimulai dari doa, *asana* peregangan, *asana* inti, *asana* pengendoran, *pranayama* serta meditasi, kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi melalui penyatuan teknik gerakan dan teknik pernapasan yang tepat. Didalam praktik yoga juga dapat menguatkan karakter siswa, penguatan karakter utama yang tercermin didalam pembelajaran yoga adalah religius, disiplin, dan integritas. Lebih spesifik nilai-nilai karakter yang terkandung didalam kegiatan praktik yoga meliputi disiplin, percaya diri, peduli, kreatif, mandiri, kerja keras, toleransi, cinta damai, bertanggung jawab, dan menghargai prestasi, sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kognitif siswa.

Latihan yoga 12 minggu dari sesi yoga 30 menit per minggu memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan perhatian, mengurangi kurangnya perhatian, dan hiperaktif pada anak usia 5 tahun, sehingga yoga merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kognitif, dan perilaku dalam proses pembelajaran maka prestasi akademik anak akan meningkat (Jarraya et al., 2019).

Meningkatkan Motorik Kasar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Pradnyana (2020), menyatakan bahwa kegiatan yoga *asana* terdiri dari lima tahapan mulai dari *asana*

peregangan, inti, pengendoran, *pranayama*, dan meditasi sederhana. Dari rangkaian tersebut, *asana* peregangan dan *asana* inti dapat paling mengoptimalkan kinerja motorik kasar anak dengan (1) meningkatkan rentang gerak anak melalui gerakan sendi, (2) meningkatkan kinerja aktivitas fisik dengan mempersiapkan otot, melatih kelenturan otot di belakang lutut, memperkuat otot lengan, punggung, perut, bahu, dan kaki, (3) meningkatkan kelenturan dan menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, (4) meningkatkan koordinasi gerak anggota tubuh anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Veljkovi, Katani & Bojan Masanovic (2021), memberikan pernyataan bahwa yoga selama 12 minggu memiliki pengaruh positif pada kemampuan motorik anak prasekolah.

Komitor & Adamson (2015), menyatakan bahwa yoga dapat membantu koordinasi motorik mata-tangan, dengan nyanyian dan latihan tepuk tangan yang dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh sehingga terasa selaras terkoordinasi.

Menurut Tina (2015), metode senam yoga bisa juga menjadi terapi khusus untuk mereka terutama anak yang memiliki spektrum autisme, supaya mereka bisa lebih fokus jika berinteraksi terhadap lawan bicara disekitar maupun di lingkungannya selain itu, senam yoga juga dapat melatih mereka untuk membedakan volume suara mulai dari yang bisik hingga tenang namun, hasilnya juga berbeda-beda tiap anak. Jikalau yoga rutin dilakukan, maka bisa mendapatkan hasil yang terbaik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Firdaus & Pudjijuniarto (2022), yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode senam yoga yang bersifat modifikatif dengan olahraga rekreasi yaitu lempar bola, tangkap bola, dan memindahkan bola selama 6 minggu dalam frekuensi 1 minggu 3 kali, hal ini berguna untuk menstimulus imitasi motorik kasar dan perkembangan motorik kasar pada anak penyandang autisme.

Meningkatkan Kecerdasan Jamak

Menurut Astrina (2017), menyebutkan bahwa yoga *asana* dapat mengembangkan kecerdasan jamak. Gerakan-gerakan yoga *asana* yang diajarkan pada anak usia dini tergolong tahap pemula dan menengah, dan juga diberikan beberapa kreasi gerakan atau *acro* yoga. Semua *asana* yang dilatih dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan *asana* tersebut. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan yang mengambil dari nama binatang, tumbuhan, benda lainnya serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya. Dari berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak. Melalui latihan yoga *asana*, anak dapat mengembangkan enam kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) yaitu: (1) kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*) ditunjukkan peserta didik memiliki kemampuan berbicara secara lisan di depan teman dan guru, mendengarkan dan dapat mengulangi kalimat dengan baik, dapat menyebutkan nama-nama gerakan, bercerita singkat terkait dengan gerakan, (2) kecerdasan jasmaniah kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*) ditunjukkan dengan mengikuti gerakan-gerakan dan mengekspresikannya, dapat mengingat gerakan setelah beberapa latihan, menunjukkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan dalam bergerak, (3) kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*) ditunjukkan dengan rasa senang ketika berlatih yoga *asana*, mengetahui kemampuannya dengan menampilkan gerakan yang dapat dilakukan di depan guru dan teman-temannya, dan dapat mengerti akan baiknya berlatih yoga untuk dirinya, sehingga dapat memotivasi diri melakukan yoga, (4) kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan memberikan perhatian kepada teman saat melakukan gerakan, berkomunikasi dengan baik dalam melakukan gerakan, bekerjasama, dan saling menjaga saat melakukan partner gerak atau *acro* yoga, (5) kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan dalam membayangkan, menghayal terkait dengan tumbuhan, binatang atau benda lainnya yang berhubungan dengan gerakan

yang dilakukan, sehingga dapat menghasilkan gerakan seperti tumbuhan atau binatang seperti yang dibayangkan atau dihayalkan, (6) kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuannya mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan, dan juga dapat menyebutkan nama-nama dewa. Latihan yoga *asana* yang diajarkan di PAUD Pelangi Cakranegara berimplikasi pada kesiapan belajar anak dan motivasi anak datang ke sekolah. Melalui latihan yoga *asana* yang diajarkan sedemikian rupa sebagai pembukaan pembelajaran menyebabkan anak lebih siap untuk belajar di kelas. Yoga *asana* merupakan kerativitas pembelajaran di sekolah yang menyenangkan dapat menyebabkan kesiapan belajar pada anak, sehingga membuat peserta didik termotivasi datang ke sekolah.

Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Lestari (2021), menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak. Yoga memiliki beberapa komponen salah satunya seperti latihan bernapas untuk meningkatkan fungsi sistem pernapasan, teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi, menurunkan ketegangan, stres, meningkatkan konsentrasi, dan emosional (Butzer, et al 2014).

Penelitian Laila & Andini (2016), menunjukan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap perubahan gangguan emosional pada siswa siswi sekolah dasar. Yoga dapat meredakan stres dan kecemasan dimana sistem saraf parasimpatis "PNS" terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung, membantu pencernaan, dan mengaktifkan proses pembersihan dalam tubuh, istirahat dan pernapasan yoga yang mengajarkan ritme napas yang teratur, pelan dalam akan meningkatkan PNS (pernapasan diafragma), sehingga dapat meredakan emosi pada diri seseorang (Maladi tina, 2020). Yoga dapat meredakan stres dan kecemasan dengan cara sistem saraf parasimpatis "PNS" terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung, membantu pencernaan, dan mengaktifkan proses pembersihan dalam tubuh, istirahat dan pernapasan yoga yang mengajarkan ritme napas yang teratur, pelan, dan dalam akan meningkatkan PNS (pernapasan diafragma), sehingga dapat meredakan emosi pada diri seseorang (Maladi tina, 2020).

Meningkatkan Keseimbangan Tubuh

Menurut Adamson (2015), menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dengan melatih keseimbangan untuk berdiri satu kaki hal ini dapat melatih keseimbangan tubuh-otot, peredaran darah, sistem endokrin serta pikiran, sehingga dapat mengatasi ketidakstabilan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti, Munawarah & Abdurasyid (2018), menunjukkan latihan dengan metode yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*. Latihan dengan metode yoga anak lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*. Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: (1) latihan dengan metode *hopscotch* dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*, (2) latihan dengan metode yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*, (3) latihan dengan metode yoga anak lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*.

Latihan yoga anak terbukti lebih signifikan dalam meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome* dibandingkan dengan latihan metode *hopscotch*. Karena pada latihan yoga anak latihan berlangsung lebih kondusif, latihan ini tidak hanya untuk meningkatkan fungsi *proprioceptive, vestibular*, penguatan ekstremitas saja seperti halnya

latihan metode *hopscotch* namun juga berfokus pada penguatan *trunk pelvic* dimana dalam latihan tersebut dapat membantu mengaktifkan otot-otot stabilisator dan memperbaiki postur anak *down syndrome*, sehingga dapat memperbaiki kontrol postural yang berdampak pada peningkatan keseimbangannya.

Simpulan dan Saran

Yoga memiliki beberapa manfaat yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu dapat meningkatkan konsentrasi belajar, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan kemampuan motorik kasar, meningkatkan kecerdasan jamak, meningkatkan kecerdasan emosional, dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Saran bagi pendidikan adalah perlunya memasukkan yoga anak pada kurikulum di TK umum maupun disabilitas.

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

- Acarya, Avadhutika Anandamitra. (2013). *Yoga Untuk Kesehatan*, Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Aleksi Veljkovi A, Katani B, Masanovic B. Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children. *Front Pediatr*. 2021 Nov 26;9:799226. doi: 10.3389/fped.2021.799226. PMID: 34926359; PMCID: PMC8675896.
- Astuti, N. P. E dan Pradnyana, P. B. (2020). Praktik Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Daya Kognitif Siswa Sebagai Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*. 9(5)): 634-644.
- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., et al. (2014). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second-and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*.
- Chidananda, S.S. (1984). *The Philosophy, Psychology And Practice Of Yoga*. India: The Divine Life Society.
- Chotimah, Husnul. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap konsentrasi Belajar Siswa SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang*. Undergraduate Thesis. University Of Muhammadiyah Malang.
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Febrina Suci Hati, Prasetya Lestari. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol 4 no 1, Hal 44-48. Yogyakarta, 2016
- Firdaus, R. A dan Pudjijuniarto. (2022). Pengaruh Pemberian Modifikasi Senam Yoga Terhadap Imitasi Motorik Kasar (Koordinasi Mata Dan Tangan) Pada Anak

- Penyandang Autis Mutiara Hati Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olah Raga*, 10(2): 29-34.
- Jarraya, S, Wagner, M, Jarraya, M, Engel, F.A. (2019). *12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children*.
- Komitor, J.B., & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Laila, Tri Andini. (2016). *Pengaruh Terapi Yoga Anak Terhadap Perubahan Gangguan Emosional Pada Siswa Siswi Di Sdn 1 Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*.
- Maladi tina. (2020). *Workshop Yoga For Edukasi*, yoga forkidsjakarta.
- Nia Kani. (2006). "Stimulasi Tumbuh Kembang Anak" Bandung, 11 Maret.
- Ni Putu Astuti. (2020). *Optimalisasi Keterampilan Fisik Motorik Kasar Anak Dengan Latihan Yoga Asana Ditengah Pandemi Covid-19*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 4(5) : 926-936.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang.
- Riskesdas 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>.
- Sangadah, N dan Kusumastuti. (2019). *Implementation of Yoga Gyms to Improve Students Concentration in Kindergarten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen*. 10(2): 539-545.
- Sindhu, Pujiatuti. 2013. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.
- Sofiyanti, I dan Setyowati, H. (2021). *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. 4(2): 150-156.
- Surya, Hendra. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Susanto, Handy. (2006). *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46-51.
- Sutomo, B. dan Anggraini, D.Y. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka.
- Wayan Ayumita Astrina. *Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara*. 1-12.
- Widanti, H. N , Muthiah Munawwarah dan Abdurrasyid. *Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*. 9(10): 1-11.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Wirmayani, P dan Supriyadi. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana*. 4(2): 460-473.

Yulianti, Y dan Lestari, P. (2021). *Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*. 3(1) : 60-7.

Faktor Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Anissa Regita¹, Diah Ayu Ningsih², Adelia Natalia Bria³, Risha Nur Elviatun N⁴, Luvi Dian Afriyani⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anissaregita127@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diahayayu294@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, adelianataliabria@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, risha170995@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email : anissaregita127@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-21

Published, 2022-07-13

Keywords:

Exclusive Breastfeeding

Success Factor

Abstract

Mother's Milk (ASI) is the only perfect and best food for babies because it contains the nutritional elements needed by babies for optimal baby growth and development. Breastfeeding for mothers also helps the process of returning the uterus to its original shape, reduces bleeding, reduces the risk of breast and ovarian cancer, increases and strengthens the bond of love between mother and child. Therefore, breastfeeding should be given exclusively until the age of 6 (six) months and still maintain breastfeeding continued with complementary foods until the age of 2 years. The purpose of this study was to determine the success factors of exclusive breastfeeding in breastfeeding mothers. This type of research is a literature review. Article searches were carried out using Google Scholar with the keyword Exclusive ASI. The selected articles are Indonesian articles published from 2018 to 2021 as many as nine articles that can be accessed in full text in PDF format. The results showed that several success factors of exclusive breastfeeding include knowledge in exclusive breastfeeding, education in exclusive breastfeeding, support from families, nutritional fulfillment of breastfeeding mothers, the role of husbands and the role of health workers..

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Menyusui bagi ibu juga membantu proses pengembalian uterus ke bentuk semula, mengurangi perdarahan, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, meningkatkan dan mempererat tali kasih sayang ibu dan anak. Oleh sebab itu pemberian ASI perlu diberikan secara eksklusif sampai umur 6 (enam) bulan dan tetap mempertahankan pemberian ASI dilanjutkan bersama makanan pendamping sampai usia 2 tahun. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk menganalisis faktor apa

saja yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Jenis penelitian ini adalah literatur review. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan Google Cendekia dan Scopus dengan kata kunci ASI Eksklusif. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak 2018 sampai 2022 sebanyak sembilan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format PDF. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor keberhasilan ASI eksklusif meliputi pengetahuan dalam pemberian ASI eksklusif, pendidikan dalam pemberian ASI eksklusif, dukungan dari keluarga, pemenuhan gizi ibu menyusui, peran suami serta peran petugas kesehatan.

Pendahuluan

Asi eksklusif atau pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberikan ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 4 sampai 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan bisa diperkenalkan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai usia 2 tahun (Nurliana Mansyur dkk, 2014)

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. ASI menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk kesehatan dan tumbuh-kembangnya pada awal-awal kehidupan. Menyusui merupakan suatu proses alamiah dimana seluruh ibu di seluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI. Namun, seiring dengan berkembangnya zaman terjadi peningkatan ilmu dan teknologi demikian pesat yang menjadikan pengetahuan dasar tentang menyusui terlupakan. Padahal kekurangan pengetahuan tentang menyusui merupakan hal yang besar, dikarenakan pengetahuan ini mempunyai peran penting dalam mempertahankan kehidupan manusia (Didit Damayanti dkk, 2017)

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.

Hal ini sejalan dengan teori Lawrance Green (dalam Martina Pakpahan, dkk 2021:43) 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).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti termotivasi menyusun literatur review dengan tujuan untuk menganalisis faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Metode

Metode penelitian ini adalah literatur review. Pada literatur review ini penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan Google Cendekia dan Scopus dengan kata kunci ASI Eksklusif/ *Exclusive Breastfeeding*. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2022. Hasil penelusuran artikel dengan kata kunci asi eksklusif di Google Cendekia ditemukan

sebanyak 1.000 artikel, untuk penelusuran di Scopus ditemukan sebanyak 1.000 artikel. Artikel kemudian diseleksi berdasarkan teori perilaku menurut Lawrance Green dan hasilnya terdapat 9 (sembilan) artikel yang layak dan dapat diakses fulltext dalam format PDF.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	<i>“Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif” Refi Lindawati (2019)</i>	Penelitian menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 6-24 bulan di Desa Peucangpari Kecamatan Cigemblong.	Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 69% responden tidak memberikan ASI eksklusif. Variabel pengetahuan, pendidikan dan dukungan keluarga berhubungan secara signifikan dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan pada ibu yang pengetahuannya kurang baik.
		Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen berupa kuesioner. Data diolah menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel menggunakan pendekatan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat penelitian.	Pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang berpendidikan tinggi yaitu dengan latar belakang pendidikan yang lulus dari SLTA atau PT. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah menerima informasi sehingga akan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang memiliki dukungan keluarga dibandingkan pada ibu yang tidak memiliki dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu jenis dari dukungan sosial. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti anggota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja.
2	<i>“Hubungan antara Pengetahuan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Kedungrejo</i>	Jenis penelitian ini adalah observasional dan bersifat deskriptif analitik. Sedangkan ditinjau dari waktu pelaksanaannya penelitian ini adalah penelitian cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan pendidikan ibu terhadap pemberian ASI eksklusif. Hasil uji statistik menggunakan <i>fisher`s exact</i> menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tidak berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif.

<i>Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo</i> Diah Ayu Pitaloka, Rumaidhil Abrory, Ayu Deni Pramita (2018)	yaitu pengumpulan data variabel bebas dan variabel terikatnya dilakukan satu kali dalam kurun waktu tertentu. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling. Pengambilan sampel dilakukan dengan acak yaitu menggunakan metode lotre. Data kemudian dikumpulkan dan diuji dengan menggunakan uji Fisher`s excast untuk menguji hubungan antara pengetahuan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif.	Hasil pengujian menggunakan Odds Ratio menunjukkan ibu dengan pengetahuan dibawah rata-rata cenderung memberikan ASI eksklusif pada bayi usia 6-12 bulan. Hasil pengujian statistik menggunakan Fisher`s exact menunjukkan bahwa pendidikan ibu tidak berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil pengujian dengan menggunakan Odds Ratio menunjukkan ternyata ibu yang berpendidikan rendah cenderung memberikan ASI Eksklusif pada bayi 6-12 bulan dibanding dengan ibu yang berpendidikan tinggi.
--	--	--

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
3	<i>“Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Pekerja Pabrik”</i> Faradila, Risma Aliviani Putri (2021)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Sumber data menggunakan 12 informan terdiri dari 5 informan utama dan 7 informan triangulasi. Teknik pengumpulan data dilakukan wawancara mendalam.	Hasil pengujian dengan menggunakan Odds Ratio menunjukkan ternyata ibu yang berpendidikan rendah cenderung memberikan ASI Eksklusif pada bayi 6-12 bulan dibanding dengan ibu yang berpendidikan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu terkait dengan pengertian dan manfaat ASI eksklusif sudah baik. Pengalaman ibu memberikan ASI dan pemerah ASI pada penelitian ini sudah baik, dimana ibu sudah tahu bagaimana cara dan teknik pemerah ASI dengan baik dan benar dan ibu sudah tahu bagaimana cara menjemen waktu dengan baik. Upaya ibu meningkatkan produksi ASI dengan cara makan-makanan yang bergizi dan banyak minum, tidak banyak pikiran dan tidur cukup. Hambatan bagi semua ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya mayoritas sama yaitu faktor ibu bekerja, meskipun karena tempat kerja sudah tersedia pojok ASI dan di rumah sudah ada pengasuh bayi atau biasanya dengan nenek, namun ibu tidak maksimal melakukan pemerahan ASI karena keterbatasan waktu dan juga karena ibu langsung menyusui saat pulang bekerja,

			sehingga ASI perah menjadi berkurang dan terbatas untuk diperah. Semua pekerja pabrik mendapatkan dukungan dalam memberikan ASI Eksklusif bentuk dukungna berupa keluarga dan tenaga kesehatan dalam pemberian ASI. Harapan ibu pekerja dapat kembali memberikan ASI Eksklusif pada anak berikutnya atau apabila diberikan kesempatan kembali memiliki anak agar diberikan secara maksimal.
4	<i>“Hubungan Antara Karakteristik Dan Pengetahuan Dengan Pemberian Asi Secara Eksklusif Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi</i>	Penelitian ini menggunakan metode analitik korelatif dengan pendekatan rancangan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara karakteristik (pendidikan, pekerjaan, sosial budaya) dengan pemberian ASI secara eksklusif dan tidak terdapat hubungan antara karakteristik (usia, paritas, status
No	Peneliti	Metode	Hasil Penelitian
	<i>Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Kampung Dalam Tahun 2018”</i> Alexander, Melyani, Lindawati (2018)	memiliki bayi yang berusia 0-6 bulan periode Januari sampai dengan bulan Februari tahun 2018 yaitu sebanyak 36 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat serta analisis bivariat menggunakan uji chi square.	ekonomi) dengan pemberian ASI secara Eksklusif pada ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Kampung Dalam tahun 2018. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pemberian ASI secara Eksklusif pada ibu yang mempunyai bayi usia 0- 6 bulan di Puskesmas Kampung Dalam tahun 2018. Perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan di masyarakat oleh tenaga kesehatan terutama tentang pemberian ASI secara Eksklusif agar pemberian ASI secara Eksklusif semakin bertambah, dan target nasional pemberian ASI secara eKsklusif yaitu 80% dapat tercapai.
5	<i>“Status Pekerjaan Dan Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif”</i> Happy Marthalena Simanungkalit (2018)	Penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan metode Cross Sectional. Jumlah sampel yaitu sebanyak 79 responden. Adapun cara pengumpulan data dengan wawancara. Uji statistik yang digunakan adalah Penghitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Variabel yang memiliki hubungan dengan pemberian ASI eksklusif yaitu pengetahuan. Sedangkan untuk variabel lainnya, yaitu umur, pendidikan, dan pekerjaan tidak menunjukkan adanya hubungan dengan pemberian ASI eksklusif. Bagi petugas Kesehatan agar meningkatkan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai pemberian ASI eksklusif untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui.

Slovin. Kriteria Inklusi sampel yaitu Ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan yang berada di wilayah kerja puskesmas Jekan Raya : Bersedia diwawancara dan setuju dijadikan sampel, bila memiliki lebih dari 1 bayi usia 6-12 bulan, dipilih bayi yang usianya paling muda. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Peneliti memberikan kesempatan yang sama untuk ditetapkan sebagai uji Chi-square (X²) dan Fisher Exact Test.

Masyarakat khususnya ibu menyusui agar meningkatkan pengetahuan dan aktif mencari informasi mengenai manajemen laktasi agar bayi dapat terpenuhi kebutuhan ASInya. Peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang belum diteliti terkait dengan pemberian ASI eksklusif

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
6	<i>“Peran Suami Dan Petugas. Kesehatan Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kota Madya Yogyakarta”</i> Nur Khasanah, Sukmawati (2019)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan studi kasus melalui wawancara terhadap bidan dan suami ibu menyusui. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara observasi, wawancara mendalam, studi dokumentasi dan triangulasi. Kemudian di analisis dengan teknik content analysis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran suami masih kurang dalam meningkatkan produksi ASI, hal tersebut dikarenakan suami masih kurang memahami pentingnya ASI eksklusif dan pasif dalam meningkatkan informasi terkait ASI eksklusif. Sedangkan peran petugas kesehatan sudah cukup baik dalam mendukung program ASI eksklusif, diantaranya mengadakan konseling ASI eksklusif pada ibu menyusui, menyediakan ruang pojok ASI di fasilitas kesehatan, membina posyandu dan melakukan penyuluhan terkait ASI eksklusif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada sembilan artikel didapatkan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah sebagai berikut :

1. Faktor Predisposisi

Menurut teori Lawrence Green (dalam Martina Pakpahan,dkk 2021:43) faktor predisposisi pada literatur review ini adalah

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seorang terhadap suatu objek. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan meminta upaya pelayanan kesehatan. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut semakin luas pula pengetahuannya. (Martina Pakpahan,dkk 2021). Hasil penelitian Refi Lindawati (2019) menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada

7	<p><i>“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif”</i> Umi Salamah, Philipa Hellen Prasetya (2019)</p>	<p>Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan metode penelitian survei analitik yang bertujuan untuk survei atau penelitian. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki anak > 6 bulan-2 tahun yang ada di Posyandu RW 08 kelurahan Rawasari yang berjumlah 82 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil dengan teknik total sampling.</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian bahwa faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian asi eksklusif adalah sebagian besar ibu yang tidak bekerja sebesar 40 orang (70,2%) yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara pekerjaan dengan pemberian ASI Eksklusif. Sebagian besar ibu tidak berhasil melakukan IMD sebesar 29 orang (87,9%) yang artinya ada hubungan signifikan antara keberhasilan IMD dengan pemberian ASI Eksklusif dan nilai OR: 22,5 yang artinya ibu yang tidak berhasil melakukan IMD mempunyai peluang 22 kali gagal dibandingkan ibu yang berhasil melakukan IMD. Sebagian besar pengetahuan buruk sebesar 40 orang (85,1%) dengan P value 0,000 yang artinya ada hubungan signifikan pengetahuan buruk dengan pemberian ASI Eksklusif dan nilai OR: 6,7 yang artinya pengetahuan buruk 6 kali gagal dibandingkan dengan pengetahuan baik. Sebagian besar tidak didukung oleh suami sebesar 45 orang (91,8%) dengan P value 0,000 yang artinya ada hubungan signifikan dukungan suami dengan pemberian ASI Eksklusif dan nilai OR: 22,5 yang artinya ibu yang tidak didukung oleh suami 22 kali gagal dibandingkan dengan ibu yang didukung oleh suami.</p>
---	---	---	---

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
8	<p><i>“Dukungan Ayah ASI terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif”</i> Eka Safitri Yanti (2020)</p>	<p>Penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan menggunakan metode cross sectional yang bertempat di Desa Tanjung Gunung Kabupaten Bangka Tengah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Penelitian dilakukan kepada 35 pasangan suami istri yang memiliki bayi usia 6 bulan hingga 1 tahun. Kuesioner yang berisi pertanyaan tentang karakteristik pasangan,</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan secara statistik, hasil yang bermakna ditemukan jika dukungan ayah diberikan sepanjang masa intrapartum, antepartum dan masa menyusui tanpa ada satu masa pun yang terlewat ($p=0,013$). Tetapi apabila dukungan yang sama (finansial, fisik dan emosional) diberikan secara terpisah pada masing-masing periode, tidak ditemukan hubungan yang bermakna ($p>0,05$). Peran ayah dapat berupa mengantar istri, memberikan makanan bergizi, mengajak berolahraga, membantu pekerjaan rumah tangga,</p>

	dukungan dari pasangan (berupa finansial, fisik dan emosional) dan kapan dukungan tersebut diberikan. Seluruh pasangan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar informed consent. Hasil data yang didapat kemudian diolah menggunakan SPSS.	menyiapkan biaya persalinan, ikut menentukan tempat persalinan, mendampingi saat persalinan, mengingatkan pemberian ASI eksklusif dan memberikan dukungan moril. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan ayah sejak masa antepartum, intrapartum hingga menyusui sangat berarti dalam keberhasilan ASI Eksklusif namun dukungan tersebut harus diberikan pada semua fase, bukan hanya pada fase-fase tertentu saja.
9	<p><i>“Husband’s Support in Giving Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic”</i> Heni Setyowati, Ida Sofiyanti, Indri Tri Rezeki (2021)</p> <p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dan peneliti melakukan analisis univariat.</p>	Hasil penelitian dari uji analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan ASI Eksklusif yaitu 51,7%. Sedangkan sebagian lainnya tidak memberikan ASI eksklusif yaitu 48,3%, sebagian besar responden kurang mendapat dukungan dari suami yaitu 41,7%, dan hanya sebagian kecil dari responden mendapat dukungan yang cukup dari suami yaitu 25,0%.

ibu yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan ibu yang pengetahuannya kurang baik. Ibu yang memiliki pengetahuan kurang baik menyatakan bahwa ASI tidak cukup bagi bayi sehingga harus diberikan makanan tambahan.

b. Pendidikan

Pendidikan memberikan pengaruh besar pada perilaku masyarakat. Pendidikan sangat diperlukan dan sekolah merupakan sarana yang baik bagi pendidikan. Oleh karena itu lingkungan sekolah, baik lingkungan fisik atau lingkungan sosial yang sehat, akan sangat memengaruhi terhadap perilaku sehat seseorang. Makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak juga pengetahuan yang dimiliki (Martina Pakpahan, dkk 2021). Hasil penelitian Refi Lindawati (2019) menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang berpendidikan tinggi yaitu dengan latar belakang pendidikan yang lulus dari SLTA atau Perguruan tinggi.

2. Faktor Pendukung

Menurut penelitian (Khasanah, Nur., dan Sukmawati. 2019: 1-9) faktor-faktor pemungkin yang mem-fasilitasi perilaku seseorang adalah peran petugas kesehatan dalam meningkatkan produksi ASI sudah cukup baik. Petugas kesehatan biasanya berperan dalam memberikan konseling tentang ASI eksklusif, menyediakan ruang pojok ASI di tempat praktik bidan, menolak adanya susu formula, membina kader di posyandu, melakukan sosialisasi tentang ASI Eksklusif, memberikan suplemen pelancar ASI, menyarankan ibu untuk meningkatkan frekuensi menyusui, mengajarkan suami ibu menyusui tentang cara pijat oksitosin, dan menganjurkan suami untuk menyediakan makanan yang baik untuk ibu menyusui seperti sayuran hijau.

3. Faktor Penguat

Menurut teori Lawrence Green (dalam Martina Pakpahan, dkk 2021:43) faktor penguat pada literatur review ini adalah :

a. Peran suami

Hasil penelitian Nur Khasanah (2019) menyatakan bahwa peran suami dalam pemberian ASI eksklusif masih kurang. Banyak suami yang belum mengetahui pentingnya ASI eksklusif dan enggan untuk mencari informasi terkait ASI eksklusif. Padahal peran suami sangat penting bagi ibu dalam proses menyusui, dukungan yang diberikan suami dapat membuat ibu merasa lebih tenang sehingga memperlancar produksi ASI.

b. Dukungan keluarga

Hasil penelitian Refi Lindawati (2019) menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang memiliki dukungan keluarga dibandingkan pada ibu yang tidak memiliki dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu jenis dukungan sosial. Dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti, yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima, dan menjaga individu. Dukungan keluarga ini membuat seseorang memiliki kepercayaan diri dalam membuat keputusan.

c. Peran petugas kesehatan

Hasil penelitian Nur Khasanah (2019) didapatkan bahwa peran petugas kesehatan sudah cukup baik dalam mendukung program ASI Eksklusif yang sudah di atur pemerintah dalam PP ASI No. 33 tahun 2012 dimana tenaga kesehatan memiliki peranan, tugas dan tanggung jawab yang sangat penting dalam pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif. Sebagian besar petugas kesehatan sudah melaksanakan program-program dalam membantu keberhasilan pemberian ASI eksklusif, diantaranya konseling ASI eksklusif dengan diadakannya kelas ibu sejak asa kehamilan.

Simpulan dan Saran

Keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan hasil dari telaah penelitian didapatkan hasil bahwa faktor keberhasilan pemberian ASI eksklusif tersebut diantaranya, tingkat pengetahuan ibu, tingkat pendidikan ibu, dukungan dari keluarga, peran suami serta peran petugas kesehatan khususnya Bidan.

Saran untuk para ibu menyusui adalah perlunya upaya dalam meningkatkan pemenuhan ASI eksklusif. Dengan cara menambah informasi terkait pentingnya ASI eksklusif dan manfaatnya. Saran untuk suami dan keluarga adalah untuk tetap memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu agar memberikan ASI eksklusif. Saran untuk petugas kesehatan adalah untuk tetap menjalankan program yang sudah ada.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staff Universitas Ngudi Waluyo serta teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Alexander, Melyani, Lindawati. (2018). *Hubungan Antara Karakteristik Dan Pengetahuan Dengan Pemberian Asi Secara Eksklusif Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Kampung Dalam*. 8 (2) : 266-275.

Brown, A., Rance, J. and Bennett, P. (2015) *“Understanding the relationship between breastfeeding and postnatal depression : the role of pain and physical difficulties”*

Damayanti, didit dkk. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Indonesia : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Faradila., dan Risma Aliviani Putri. (2021). *Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Pekerja Pabrik*. 3 (2) : 256-264.
- Indri Tri Rezeki, H. S. I. S. . (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.
- Khasanah, Nur., dan Sukmawati. 2019. *Peran Suami Dan Petugas. Kesehatan Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kota Madya Yogyakarta*. 2 (1) : 1-9.
- Kusumaningrum, Tiya, K ArinaMalia, S, and D Hudiyawati. (2016). “*Gambaran Faktor-Faktor Ibu Yang Tidak Memberikan ASI Eksklusif Di Desa Cepokosawit Kabupaten Boyolali.*” (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).: 5–83
- Lindawati, R. (2019). *Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif*. 6 (1) : 30-36.
- Mansyur, Nurliana, dan A. Kasrinda Dahlan. (2014). *Buku Ajar : Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang : Selaksa Kelompok Penerbit Intrans Wisma Kalimetro.
- Maritalia Dewi, (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Martina, Pakpahan dkk. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Pitaloka, dkk. (2018). *Hubungan antara Pengetahuan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo*. 2 (3) : 265-270.
- Pujiastuti Wahyu, (2016). *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Transmedik
- Simanungkalit Marthalena, Happy. (2018). *Status Pekerjaan Dan Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif*. 16 (2) : 236-244.
- Salamah, Umi., dan Philipa Hellen Prasetya. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif*. 5 (3) : 199-204.
- Safitri Indah, (2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali*.
- Yanti Safitri, Eka. (2020). *Dukungan Ayah ASI terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif*. 1 (2) : 67-74.

Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Indah Lestari¹, Hapsari Windayanti², Nafa Nofitasari³, Ana Zully Astuti⁴, Alya Fernanda Khairani⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, whyuindah252@gmail.com

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

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nafanov03@gmail.com

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

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

Korespondensi Email: whyuindah252@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-22

Published, 2022-07-13

Keywords: Hypnobirthing, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Pregnancy is a meeting between sperm and ovum so that nidation occurs. In pregnancy there are 2 changes, namely physiological changes and psychological changes. These changes are caused by maternal adaptation which is the result of the work of pregnancy hormones and the mechanical pressure of the uterus which continues to enlarge and the presence of tissues that contribute differently. This adaptation is also divided into 2, namely physiological and psychological adaptations. In the first trimester there is nausea and vomiting and significant mood swings. For the second trimester is characterized by an improved appetite and begins to realize about the feelings experienced. In the third trimester there is excessive anxiety which causes fear during labor. For this reason, management is needed in the face of labor. This management can be in the form of complementary therapies, namely hypnotherapy, yoga, and acupressure. The most appropriate therapy to deal with anxiety is hypnotherapy or commonly called hypnobirthing. Hypnobirthing is relaxation with the addition of suggestions through strokes. The hand becomes a means to rub the area under the breast to the stomach. Even this method has been done by pregnant women when the baby struggles in the womb. This study aims to analyze the effect of hypnobirthing techniques on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women in facing childbirth. The method used in writing this journal uses a literature review study, which is a search for literature both internationally and nationally. Sources for conducting this literature review include a systematic search study of computerized databases

using Google Scholar, Pubmed, and Proquest. At the journal search stage using the keywords "hypnobirthing, anxiety, pregnant women, third trimester" articles used between 2012 and 2021. By using 6 articles as references. These results reveal that hypnobirthing is effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women in facing labor. The average anxiety level of pregnant women who get hypnobirthing techniques is lower than those who are not given hypnobirthing techniques. This can be seen from the statistical results of the best journal from the results of the analysis obtained a score of $p=0.003$, this score is smaller than $=0.05$ which means that there is a difference in the average anxiety level after joining the hypnobirthing class where the anxiety level decreases from the score before joining the hypnobirthing class. Hypnobirthing can cause relaxation in the body so that the body responds to release endorphin hormones that make mothers relax and reduce pain especially when the brain reaches alpha waves or during relaxation. In this condition when the body releases the hormones serotonin and endorphins so that the mother is in a relaxed state without tension and anxiety.

Abstrak

Kehamilan adalah pertemuan antara sperma dan *ovum* sehingga terjadi nidasi. Pada kehamilan terdapat 2 perubahan yaitu perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Perubahan-perubahan tersebut itu disebabkan karena adaptasi *maternal* yang merupakan hasil dari kerja hormon kehamilan dan tekanan mekanis uterus yang terus membesar serta adanya jaringan yang ikut andil berbeda-beda. Adaptasi ini juga dibagi menjadi 2 yaitu adaptasi fisiologis dan psikologis. Pada trimester I terjadi mual dan mutah serta perubahan suasana hati yang signifikan. Untuk trimester II ditandai dengan nafsu makan membaik dan mulai menyadari tentang perasaan yang dialami. Di trimester III terjadi kecemasan yang berlebihan yang menyebabkan ketakutan saat persalinan. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan dalam menghadapi persalinan. Penatalaksanaan ini dapat berupa terapi komplementer yaitu hipnoterapi, yoga, dan akupresure. Terapi yang paling tepat untuk menghadapi kecemasan yaitu hipnoterapi atau biasa disebut *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Bahkan cara ini telah dilakukan oleh para ibu hamil ketika bayinya meronta dalam kandungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam

menghadapi persalinan. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi *literature review* yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *data base* terkomputerisasi dengan menggunakan google cendekia, pubmed, dan proquest. Pada tahap pencarian jurnal menggunakan kata kunci "*hypnobirthing*, kecemasan, ibu hamil, trimester III" artikel yang digunakan antara tahun 2012 sampai 2021. Dengan menggunakan 6 artikel sebagai referensi. Hasil ini mengungkapkan *hypnobirthing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Rata-rata tingkat kecemasan wanita hamil yang mendapatkan teknik *hypnobirthing* lebih rendah daripada yang tidak diberikan teknik *hypnobirthing*. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik jurnal terbaik dari hasil analisis didapatkan skor $p=0,003$, skor ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti dapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* dimana tingkat kecemasan menurun dari skor sebelum bergabung dengan kelas *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* dapat menyebabkan relaksasi pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat relaksasi. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga ibu dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan.

Pendahuluan

Kehamilan menjadi salah satu periode yang paling dinantikan oleh pasangan suami istri yang telah menikah, terutama bagi seorang wanita. Sebagian wanita berpendapat bahwa kehamilan merupakan kodrat yang harus dijalani dan akan menentukan kehidupan selanjutnya. Berbagai perubahan terjadi saat kehamilan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Kedua hal tersebut harus diadaptasikan agar ibu mampu menjalani masa kehamilannya. Kehamilan merupakan penyatuan dari *spermatozoa* dan *ovum* dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019). *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *pregnancy*. Menurut WHO, *pregnancy* atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya.

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil perlu adanya adaptasi yang disebut dengan adaptasi *maternal*. Adaptasi *maternal* merupakan hasil dari kerja hormon kehamilan dan tekanan mekanis uterus yang terus membesar serta adanya jaringan lain yang ikut andil dalam proses adaptasi ini. Setiap trimester adaptasi yang dialami pada ibu hamil akan berbeda-beda. Adaptasi *maternal* dibagi menjadi dua yakni adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Perubahan pada trimester I gejala fisik lain dan psikologis, seperti perubahan

suasana hati misalnya mudah marah, mudah sedih dan mudah gembira, kram di bawah perut, sering buang air kecil, perubahan payudara, sakit kepala, sembelit, insomnia, dan perdarahan. Beberapa ibu hamil akan mengalami perubahan kulit di trimester II. Di antaranya berupa munculnya bercak hitam di wajah, garis gelap dari pusar hingga kemaluan, serta munculnya *stretch mark* di area perut, payudara, pantat, dan paha. *Stretch mark* ini muncul akibat kulit yang meregang saat hamil (Indriyani, 2013).

Pada trimester III ditandai dengan anggota badan yang sering mengalami pembengkakan adalah pergelangan kaki, tangan, jari, dan wajah. Payudara ibu hamil juga sudah bisa mengeluarkan ASI. Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Rasa takut mulai muncul pada trimester III. Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupan sendiri seperti apakah bayi akan lahir tidak normal, persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah ibu akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Kecemasan ini dapat memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan *prematuur*, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran (Rika, Syafrina, Ratna,dkk, 2021).

Untuk itu penanganan dalam menghadapi kecemasan itu ada beberapa jenis yang pertama ada hipnoterapi, yoga, akupresure, *massage*. Untuk hipnoterapi ada beberapa jenis diantaranya *anodyne awareness* yaitu jenis hipnoterapi yang diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan. Menurut *The Indonesian Board Of Hypnoterapy* hipnoterapi itu memerlukan 7 tahapan *Pre Induction, Induction, Deepening, Depth level test* (Tes kedalaman hipnosis), *Suggestion therapy, Hypnotherapeutic technique*, dan *Termination*. Selain itu, hipnoterapi bermanfaat pada psikis yaitu mengurangi stres dan memperbaiki perasaan menjadi lebih baik. Kemudian ada terapi yoga, terapi yoga ini bermanfaat untuk fisik yaitu sebagai kekuatan daya tahan tubuh serta membentuk poster tubuh. Metode terapi yoga dilakukan dengan senam. Akupresure adalah metode tusuk jari pada titik-titik tertentu di tubuh. *Massage* merupakan salah satu manajemen nyeri non-farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menenangkan diri, relaksasi, menenangkan syaraf, dan menurunkan tekanan darah. Untuk itu terapi yang paling tepat menangani kecemasan adalah hipnoterapi karena yang berhubungan dengan psikologi ibu hamil (Modul Konsep Terapi Komplementer, 2021).

Jadi, untuk meminimalisir komplikasi persalinan yang mungkin terjadi karena kecemasan maka diperlukan penatalaksanaan seperti *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah relaksasi dengan penambahan sugesti melalui usapan. Tangan menjadi sarana untuk mengusap daerah bawah payudara hingga perut. Bahkan cara ini telah dilakukan oleh para ibu hamil ketika bayinya meronta dalam kandungan. Untuk menenangkan sang bayi, biasanya ibu akan mengusap perutnya diiringi dengan membisikkan kalimat-kalimat lembut. Niat positif untuk ibu hamil adalah bayi tumbuh sehat jasmani dan rohani sampai kehamilan 9 bulan menghadapi proses persalinan dengan alami, nyaman dan lancar (Ika, 2021).

Metode

Jenis penelitian jurnal yang didapat merupakan bentuk analisis metode data penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi *literature review* yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi dengan menggunakan Google Cendekia, Pubmed, dan Proquest. Pada tahap awal pencarian artikel diperoleh 15 jurnal dari tahun 2012 sampai 2021 dengan menggunakan kata kunci "*hypnobirthing, kecemasan, ibu hamil, trimester III*". Kemudian ditelaah sehingga didapatkan 6 jurnal yang relevan. Untuk 9 artikel tidak digunakan karena tidak memiliki kriteria penuh dari kata kunci yang telah dicari. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik jurnal berdasarkan judul, penulis, tahun, metode, dan ringkasan hasil

No.	Judul dan Penulis Jurnal (Tahun)	Metode	Hasil Penelitian
1	“Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal” Asmarany, Kamilia (2012)	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen <i>One Group Pretest-Posttest</i> Design. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 orang ibu hamil trimester 3. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik uji dua sampel yang berhubungan yaitu analisis perbedaan skor kecemasan sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan yaitu dengan Uji Wilcoxon.	Hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon menemukan yaitu $z = -3.061$; $p = 0.002 < 0.05$ (signifikan). Dari hasil tersebut didapatkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara pengukuran sebelum perlakuan (<i>pretest</i>) dan sesudah perlakuan (<i>posttest</i>) yaitu metode <i>hypnobirthing</i> . Berdasarkan hasil penelitian ini, <i>hypnobirthing</i> terbukti memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan anak pertama. Empat teknik dasar dalam <i>hypnobirthing</i> yaitu teknik relaksasi dengan pernapasan, teknik relaksasi otot, teknik visualisasi dengan relaksasi pelangi, dan berkomunikasi dengan janin memberikan efek relaksasi.
2	“Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Untuk Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu” Gustina (2019)	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode <i>spearman rank</i> dengan sampel 20 orang ibu hamil trimester 3. Analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik dengan <i>spearman rank</i> . Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah skala likert.	Peneliti menggunakan analisis statistik <i>non-parametrik Spearman Rank</i> sehingga menunjukkan hasil seberapa besar hubungan antara kecemasan dengan intensitas keikutsertaan melalui nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 (p kurang dari 0,5). Koefisiensi korelasi tersebut mengindikasikan hubungan antara variabel kecemasan terhadap intensitas keikutsertaan <i>hypnobirthing</i> dengan menggunakan daftar hadir. Dapat diketahui pula nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu ($0,001 < 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Menurut tabel Sugiyono (dalam Priyatno, 2012) nilai -689 menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara intensitas keikutsertaan dengan tingkat kecemasan ibu hamil.

- 3 “*Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang*” Temi Karunia Tri dan Woro Nurul Seftianingtyas (2021)
- Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, Subjek Penelitian sebanyak 32 ibu hamil dengan umur kehamilan trimester III dengan teknik analisis data menggunakan Analisa *Chi-Square*. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala PHQ 9, sedangkan instrument atau alat ukur untuk memantau menggunakan catatan rekam medik sebagai lembar observasi pada ibu Hamil Trimester III. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square*.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021. Dapat dilihat bahwa dari 32 responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang dilakukan teknik *hypnobirthing* kemudian merasa tidak cemas adalah sebanyak 19 orang (82,6%) dan yang dilakukan teknik *hypnobirthing* kemudian mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (17,4%). Sedangkan ibu hamil tidak dilakukan teknik *hypnobirthing* namun tidak mengalami kecemasan adalah sebanyak empat orang (44,4%) dan ibu hamil yang tidak dilakukan teknik *hypnobirthing* dan mengalami kecemasan adalah sebanyak lima orang (55,6%). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P Value* 0.031 ($p < 0.05$) berarti “Ada Hubungan teknik *Hypnobirthing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur Bontang”, dan OR 5.937500 (1.084300 – 32.513065) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan teknik *hypnobirthing* lebih berpeluang 5,9 kali untuk tidak mengalami cemas dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik *hypnobirthing*.
- 4 “*Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*” Haryati Sahrir (2020)
- Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Non-Randomized Control Group Pretest Posttest Design* di mana terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Jenis penelitian ini termasuk metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data yaitu Berdasarkan hasil analisis data pada perlakuan antar kelompok didapatkan hasil bahwa skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (*pretest*) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (*posttest*) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang artinya terdapat pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menjelang persalinan.

- penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu *Skala Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HAM-A). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dengan primigravida trimester III berumur 20-35 tahun. Hasil analisis meliputi uji normalitas, uji Hipotesis, dan uji Mann Whitney.
- 5 “*Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida*” Liza Anggraeni dan Siti Maisaroh (2021)
- Desain penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis *quasy experimental*. Subjek pada penelitian ini adalah Ibu primigravida trimester III dengan usia kehamilan 30-35 minggu. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Untuk menguji hasil tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji Mann Whitney.
- Hasil penelitian berdasarkan *posttest* pada kelompok intervensi 3 orang (30%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang (20.0%) mengalami kecemasan ringan, 2 orang (20%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 3 orang (30%) mengalami tingkat kecemasan berat. Hasil uji-T berpasangan (*paired-t test*) memperlihatkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan *pretest* (sebelum perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50 dan nilai mean tingkat kecemasan *posttest* (setelah perlakuan *hypnobirthing*) adalah 2.50. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan *hypnobirthing*.
- 6 “*The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery*” Pramita Sandy Ulya Imannura, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini (2016)
- Desain penelitian ini adalah RCT (*Randomized Control Trial*) dengan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian 30 ibu hamil dengan usia kehamilan 30-34 minggu. Untuk menguji hasil tingkat kecemasan antara kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji Mann Whitney.
- Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Mann Whitney, itu menunjukkan bahwa data itu berdistribusi normal dengan skor $p=0,003$, skor ini lebih kecil dari $= 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* di mana tingkat kecemasan menurun dari skor sebelum bergabung dengan kelas *hypnobirthing*. Data menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum mengikuti kelas *hypnobirthing* adalah 55,80 menjadi 41,33 setelah mengikuti kelas *hypnobirthing*. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelas *hypnobirthing* dalam mengurangi kecemasan.

Pembahasan

Menurut hasil analisis dari 6 jurnal didapatkan adanya hubungan, perbedaan dan pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III dalam hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel penggunaan teknik *hypnobirthing* naik, maka variabel tingkat kecemasan akan menurun tetapi jika variabel penggunaan teknik *hypnobirthing* menurun maka variabel tingkat kecemasan akan meningkat. Pada artikel pertama menurut Kamilia Asmarany (2012) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara pengukuran sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan metode *hypnobirthing*. Dengan metode *hypnobirthing* dapat membantu menanamkan keyakinan pada ibu hamil bahwa dapat mengalami persalinan secara alami dengan tenang, nyaman, dan percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis. Rangkaian metode *hypnobirthing* mulai dari relaksasi otot, teknik pernapasan, teknik visualisasi dengan relaksasi pelangi dan berkomunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat relaksasi. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Kuswandi, 2011).

Pada artikel kedua menurut Gustina (2019) Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan latihan teknik *hypnobirthing* maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan fisik maupun psikis. Pengaruh *hypnobirthing* pada penelitian ini dengan diberikan relaksasi dan didengarkan kalimat-kalimat positif dan lembut sehingga menciptakan persalinan yang sehat dan nyaman sehingga kecemasan pada ibu hamil trimester III berkurang. Pada artikel ketiga menurut Temi Karunia Tri dan Woro Nurul Seftianingtyas (2021). Ada hubungan teknik *hypnobirthing* pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RS Pupuk Kaltim Bontang tahun 2021 karena teknik *hypnobirthing* yang dilakukan ibu hamil trimester III secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Dari 32 responden ibu hamil Trimester III. Sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 orang (71,9%) dan sebagian kecil tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak sembilan orang (28,1%). Penurunan kecemasan tersebut dipengaruhi oleh pendidikan dan usia. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan wawasan tentang penanganan yang dialami selama kehamilan. Usia pun mempengaruhi kecemasan pada seorang ibu. Pada umumnya kedua hal tersebut saling berhubungan. Persepsi-persepsi tentang hal negatif karena pengaruh usia dan kurangnya pendidikan itu dapat meningkatkan terjadinya kecemasan. Jika seorang ibu memiliki pendidikan dan usia yang cukup dalam masa kehamilannya itu akan cenderung memiliki kecemasan yang relatif sedikit.

Pada artikel keempat menurut Haryati Sahrir (2020) hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (*pretest*) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (*posttest*) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang artinya terdapat pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menjelang persalinan. Penerapan teknik *hypnobirthing* pada penelitian ini mampu menetralkan dan memprogram ulang rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif. Hasilnya, rekaman yang tertanam dalam pikiran bawah sadar bahwa persalinan yang menakutkan dan menyakitkan itu bisa terhapus dan berganti dengan keyakinan baru bahwa persalinan berlangsung sangat spiritual, mudah, lancar, dan nyaman sehingga dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan.

Pada artikel kelima menurut Liza Anggraeni dan Siti Maisaroh (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil TM III primigravida setelah dilakukan *hypnobirthing* dengan nilai standar deviasi *pretest* dan *posttest*. Tingkat kecemasan pada ibu dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Saat akan melahirkan selalu diikuti dengan nyeri akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf somatik. Dalam situasi ini, sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar) melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan tubuh saat darurat. Sehingga *hypnobirthing* membantu memusatkan perhatian berdasarkan keyakinan perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Metode yang diberikan dengan mengajarkan teknik relaksasi yang alami, mulai dari relaksasi otot, pernafasan, pikiran, dan penanaman kalimat positif, komunikasi dengan janin yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respons untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Teknik relaksasi yang diberikan membuat tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh.

Pada artikel keenam menurut Pramita Sandy Ulya Imannura, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini (2016) didapatkan hasil bahwa terdapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan. Subjek penelitian berjumlah 30 ibu hamil dengan usia kehamilan 30-34 minggu, subjek penelitian dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi *hypnobirthing* dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah bergabung dengan kelas *hypnobirthing* dimana tingkat kecemasan menurun dibandingkan sebelum mengikuti kelas *hypnobirthing*. Dalam penelitian, ibu diajarkan teknik dasar *hypnobirthing* termasuk relaksasi dan afirmasi, visualisasi, komunikasi dengan janin, dan pendalaman dapat membantu untuk mengendalikan tubuh dan jiwa atau pikirannya secara harmonis selama kehamilan guna mempersiapkan persalinan. Setelah ibu belajar memasuki kondisi relaksasi yang dalam, ibu hamil akan mampu menetralkan rekaman negatif di alam bawah sadar dan menggantinya dengan program yang positif. Serta *hypnobirthing* mengajarkan ibu hamil untuk berintegrasi dengan ritme alami tubuh dalam melakukan proses persalinan dan membiarkan tubuh untuk berfungsi semestinya, sehingga ibu tidak akan merasakan kesakitan. Adapun beberapa manfaat *hypnobirthing* menjelang persalinan bagi ibu, yaitu membantu ibu untuk merasakan nyaman, rileks, dan aman sebelum persalinan; mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan, dapat mengontrol sensasi nyeri saat kontraksi uterus, mengurangi kebutuhan anestesi, mengurangi kelelahan ibu dan sangat menghemat energi selama proses persalinan, dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh.

Trimester III disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Rasa takut mulai muncul pada trimester III (Gustina, 2019). Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri seperti apakah bayi akan lahir tidak normal, persalinan dan kelahiran berpikir apakah ibu akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Sehingga ibu hamil berspekulasi negatif dan menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan tersebut dilakukan tindakan *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah suatu tindakan terapi komplementer yang mampu merubah pemikiran dan keyakinan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan potensi melahirkan yang normal tanpa adanya resiko (Pramita, 2016). *Hypnobirthing* ini dilakukan pada trimester III dengan metode meminta pasien untuk konsentrasi penuh sehingga mendapatkan ketenangan setelah itu diberi sugesti positif yang mampu mengurangi kecemasan, sehingga ibu merasa lebih rileks dan nyaman, teknik relaksasi dengan

pernapasan, relaksasi dengan visualisasi, dan teknik berkomunikasi dengan janin. Dari hasil uji pembahasan penelitian ke-6 jurnal diatas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, terdapat perbedaan pada ibu hamil trimester III yang sebelum diberikan *hypnobirthing* dan sesudah diberikan *hypnobirthing* untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Ibu hamil yang sebelumnya belum diberikan *hypnobirthing* tingkat kecemasannya lebih tinggi, trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan.

Hypnobirthing adalah metode yang menggunakan hipnotis diri sendiri dan teknik relaksasi untuk mengurangi persepsi misalnya ketakutan, kecemasan dan tegang. *Hypnobirthing* dimulai dari awal trimester III. Berdasarkan penelitian yang telah dianalisis penggunaan hipnosis selama persalinan itu dapat membantu wanita hamil dengan trimester III dalam mengatasi kecemasan. *Hypnobirthing* didasarkan pada kekuatan sugesti. Metode penggunaan *hypnobirthing* ini dapat melalui mendengarkan musik, melihat video, pemikiran dan kata-kata positif untuk memandu pikiran, membuat tubuh santai, dan mengontrol napas saat sedang terjadi kecemasan. Misalnya diputarkan musik suara alam, video berkembangnya sebuah bunga, atau memikirkan kalimat-kalimat pernyataan “saya ingin melahirkan secara normal, saya rileks, bayi saya juga rileks”. Dalam proses *hypnobirthing* ini dapat memberikan kenyamanan, relaksasi, dan bantuan selama proses persiapan persalinan, sehingga stres berkurang dan meminimalisir ketakutan saat persalinan jadi *hypnobirthing* itu dapat mempercepat proses persalinan.

Tingkat kecemasan pada jurnal diatas dapat diukur menggunakan Skala PHQ 9 Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HAM- A), dan uji analisis Mann Whitney. Dari alat ukur kecemasan tersebut dapat dilihat berapa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Pada pengukuran Kuesioner *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) memuat kajian terkait *mood*, kognitif dan gejala fisik akibat depresi seperti kehilangan minat, merasa tidak bahagia, putus asa dan tidak punya harapan, gangguan tidur, cepat merasa kelelahan, hilangnya nafsu makan atau justru banyak makan, penilaian buruk terhadap diri sendiri, ketidakmampuan konsentrasi, nada bicara pelan serta ide menyakiti diri. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) adalah kuesioner psikologis yang digunakan oleh dokter untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien.

Simpulan

Dari 6 artikel yang telah ditelaah didapatkan kesimpulan bahwa kehamilan adalah pertemuan antara *spermatozoa* dengan *ovum* sehingga terjadi nidasi. Kehamilan ini terjadi selama 9 bulan 40 hari. Pada kehamilan terjadi perubahan yaitu perubahan fisiologi dan perubahan psikologi. Perubahan fisiologi sangat berpengaruh pada keadaan psikologi ibu hamil sehingga menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan ini mempengaruhi proses kehamilan sehingga perlu ditangani mulai dari trimester III dengan cara *hypnobirthing*. Dari hasil penelitian pada jurnal dan artikel yang telah didapatkan *hypnobirthing* ini mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan *hypnobirthing* terjadi perbedaan yang cukup signifikan terhadap kecemasan ibu hamil. *Hypnobirthing* yang dilakukan kepada ibu hamil ini dengan cara menanamkan sugesti positif seperti membayangkan anak yang dilahirkan telah lahir sehat dan selamat, konsentrasi, ketenangan, dan relaksasi.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, ada beberapa saran yang harus diperhatikan oleh peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III adalah :

1. Peneliti selanjutnya diharapkan mencari dan mengkaji lebih banyak referensi terkait dengan *hypnobirthing* agar lebih lengkap dan lebih baik kembali.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempersiapkan diri dalam pengambilan dan pengumpulan serta segala sesuatu dapat dilaksanakan lebih baik lagi.

Ucapan Terima Kasih

Kami berterimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Anggraeni, Liza dan Siti Maisaroh(2021).*Hubungan Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida*. Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Vol. 7 No. 1, Mei 2021.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/327> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.30 WIB.

Asmarany, Kamilia(2012).*Efektifitas Penerapan Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal*.Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1, Oktober 2012 pukul 19.32 WIB.

<http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/download/85/32> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.34 WIB.

Ayuningtyas, Ika Fitria(2021).*Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Gustina(2019).*Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Untuk Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Putri Ayu*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/10> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.36 WIB.

Handayi, Rika, Syafrina Batubara, Ratna Dewi, dkk(2021).*Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy*.Purbalingga: Eureka Media Aksara.

<https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.40 WIB

Imannura, Pramita Sandy Ulya, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini(2016).*The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery*.

Journal of Maternal and Child Health (2016), 1(3): 200-204. <http://thejmch.com/index.php?journal=thejmch&page=article&op=view&path%5B%5D=29> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.42 WIB.

Indriyani(2013).*Adaptasi Fisiologi dan Psikologi pada Ibu Hamil*.Universitas Muhammadiyah Jember

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.unmuhjember.ac.id/1076/9/14.%2520BAB%2520I.pdf&ved=2ahUKEwjssNGu4b74AhXo7TgGHR64AwkQFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw0wf91WcLmGQlxxn7wN4pvb> Diakses pada tanggal 8 Juni 2022 pukul 21.05

Kuswandi, Lanny(2011).*Keajaiban Hypno-Birthing (Panduan Praktis Melahirkan Alami, Lancar, dan Tanpa Rasa Sakit)*. Jakarta: Pustaka Bunda

Yulaikhah, Lily (2019).*Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*.Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Vol. 53, Issue 9

<http://elearning.fkkumj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F8673%2Fcourse%2Fov> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 20.50

Modul Konsep Terapi Komplementer(2021).Ungaran: Universitas Ngudi Waluyo.

Sahrir, Haryati(2020).*Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Hasanuddin Journal of Midwifery Volume 2 Issue 1, February 2020. <http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/view/2668> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 19.50 WIB

Tri, Temi Karunia dan Woro Nurul Seftianingtyas(2021).*Hubungan Tehnik Hypnobirthing, Usia Dan Pendidikan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di RS PKT Bontang*. <https://stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id/Kesehatan/article/view/10> Diakses tanggal 8 Juni 2022 pukul 20.20 WIB.

Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

Shinta Lutfiani¹, Kartika Sari², Sita Salsha Bellatika³, Yulinda Yasa Putri⁴, Vanisa⁵, Nur Baiti⁶

¹Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, shintalutfiani01@gmail.com

²Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kartiksari@unw.ac.id

³Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sittasalsha@gmail.com

⁴Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulindayasaputri1@gmail.com

⁵Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vanisav282@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, nurbaitybay@gmail.com

Korespondensi Email : shintalutfiani01@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pijat bayi,
Kualitas tidur.

Abstract

Infancy or toddlerhood is a golden period for children's growth and development that needs special attention. One of the factors that influence growth and development is sleep and rest. Deep sleep is very important for the baby's growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak (Vina, 2010 in Minarti 2012). Therefore, babies who sleep longer, the baby's growth and development will be achieved optimally and it will allow the baby's body to repair and renew all cells in the body (Walker et al., 2017). The quality of baby sleep can be obtained by paying attention to the way of sleep, the environment, as well as comfort and sleep patterns. Such as paying attention to room temperature, comfortable clothes, room lighting and giving touches such as massage (orreca, et al. 2017). Many experts have proven that infant massage performed by parents (especially mothers) can provide many benefits such as weight and length, better sleep, relief and reduction of abdominal pain, better physiological and behavioral responses (Dalili et al., 2016). The purpose of this study was to determine the effectiveness of infant massage on respiratory distress and improved infant sleep quality. The method used is analysis with literature review studies. The source for conducting this literature review uses Google Scholar and ProQuest. At the journal search stage using the keyword "Baby Massage", the articles used were between 2016 and 2021. By using 5 (five) articles as references. The results of this journal research show that massage therapy is a very effective method in reducing respiratory distress in children and improving sleep quality.

Abstrak

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang memengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat.

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017). Kualitas tidur bayi dapat diperoleh dengan memperhatikan cara tidur, lingkungan, serta kenyamanan dan pola tidurnya. Seperti halnya memperhatikan suhu ruang, pakaian yang nyaman, penerangan ruangan dan pemberian sentuhan seperti pijatan (Orreca, et al. 2017). Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Metode yang digunakan yaitu analisis dengan studi literature review. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini menggunakan Google Cendekia dan ProQuest. Pada tahap pencarian jurnal menggunakan kata kunci "Pijat Bayi", artikel yang digunakan antara tahun 2016 sampai 2021. Dengan menggunakan 6 (enam) artikel sebagai referensi. Hasil Penelitian jurnal ini menunjukkan bahwa terapi pijat merupakan metode yang sangat efektif dalam mengurangi meningkatkan kualitas tidur.

Pendahuluan

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Handayani, 2012). Bayi atau balita banyak yang mengalami kekurangan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Minarti, 2012). Bayi yang tidur dalam keadaan nyenyak, dapat membuat pertumbuhan otak bayi dan akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga atau di saat bayi sedang terbangun. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai

masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017). Orang tua adalah yang paling mudah melihat perkembangan bayi mereka, yaitu dalam perkembangan gerakan tubuh yang meliputi motorik kasar dan motorik halus (Susilaningrum, Nursalam and Utami, 2005).

Kualitas tidur bayi dapat diperoleh dengan memperhatikan cara tidur, lingkungan, serta kenyamanan dan pola tidurnya. Seperti halnya memperhatikan suhu ruang, pakaian yang nyaman, penerangan ruangan dan pemberian sentuhan seperti pijatan (Orreca, et al. 2017). Pijatan yang lembut dapat membuat bayi lebih merasa nyaman dan relaks (Lind-Dyken, D. Baby Center 2021). Ada dua jenis sentuhan, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kangguru, atau mengganti bayi untuk bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi pijat. Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan di awal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017). Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Tri Wahyuni, 2016).

Metode

Jenis penelitian jurnal yang didapat merupakan bentuk analisis metode data penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi literature review, yaitu sebuah pencarian literatur nasional dan literatur internasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi, dengan menggunakan Google Cendekia dan ProQuest. Pada tahap awal pencarian jurnal dan artikel diperoleh 13 jurnal dari tahun 2018 sampai 2021 dengan menggunakan kata kunci "pijat bayi dan kualitas tidur bayi". Yang diidentifikasi yang belum dieksplorasi, relevansi dengan jurnal dan artikel untuk dikompilasi. Dari jumlah jurnal tersebut hanya 6 jurnal yang dianggap relevan. Dari 13 jurnal karena 8 jurnal tidak memiliki kriteria penuh, 4 artikel yang memiliki kualitas menengah, dan 1 artikel memiliki kualitas artikel terbaik. Sampel yang digunakan adalah bayi dengan gangguan tidur.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik jurnal berdasarkan judul, penulis, tahun, metode, dan ringkasan hasil

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1	" <i>Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan</i> " Acong Tang, Djohan Aras. (2018)	Penelitian ini yaitu eksperimental dengan jenis rancangan penelitian pre-experimental dengan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner yang telah diuji	Hasil pengkajian didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
		validitasnya dan pedoman wawancara. Informasi tentang karakteristik dan keadaan umum responden.	
2	<i>“Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”</i> Ellyzabeth sukrawti, Nur Immah Norif Didik (2020)	Penelitian ini yaitu pre eksperimental atau quasy eksperiment dengan pendekatan pretest posttest one group design.	Hasil menunjukkan sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi. Setelah dilakukan pijat bayi. didapatkan bahwa sebagian besar 73,33% responden mempunyai kualitas tidur yang baik. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p- value sebesar 0,034 dimana p-value < (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
3	<i>“Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta”</i> Darah Arafah, Sulistiyanti Anik (2016)	Penelitian ini adalah penelitian eksperimental menggunakan desain Quasy Experimental yang merupakan jenis rancangan penelitian yang mempunyai ketelitian tinggi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok bayi dengan durasi waktu pijat 15 menit dan durasi waktu pijat 30 menit (p-value = 0,041 < 0,05). Pada kelompok bayi dengan durasi waktu pijat 30 menit mempunyai lama waktu tidur sebesar 14,56 jam, lebih tinggi dari pada kelompok bayi dengan durasi pijat 15 menit yang memiliki rata-rata lama tidur sebesar 14,26 jam.
4	<i>“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Uptd Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020”</i> Nurhayati (2021)	Penelitian ini, menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.	Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPT Puskesmas Padangmatinggi sebelum dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 26 bayi (86,6%), Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi sesudah dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 22 bayi (73,3%), Ada pengaruh pijat Bayi terhadap Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
5	<i>“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019”</i> Asnita Sinaga, Natalia Laowo (2019)	Penelitian ini yaitu quasi eksperiment, dengan pendekatan rancangan penelitian One Group Pretest dan Pos	Menunjukkan hasil bahwa peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Peningkatan kualitas tidur pada bayi lebih signifikan pada hari ke 4. Ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p=value sebesar 0,000 kurang dari nilai 0,05, sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.
6	<i>“The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months”</i> Heri Saputro, Choridhatul Bahiya (2021)	Penelitian yang digunakan adalah Quasy Experimental Design dengan Non Equivalent Control Group Design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah pemijatan pada bayi usia 1-7 bulan. Kualitas tidur bayi setelah pijat bayi pada kelompok perlakuan sebagian besar (60%) baik dan sebagian besar kelompok kontrol (60%) berada pada kategori buruk. Kualitas tidur bayi membaik setelah dipijat menunjukkan bahwa pijat bayi diduga kuat mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah pemeberian terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu bentuk rangsangan dan rabaan. Rangsangan dan rabaan yang paling penting dalam perkembangan, pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur.

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan / pijat akan merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorfin merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi

menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat. Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta dan theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Pijat bayi berhubungan cukup berarti terhadap kualitas tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa bayi akan dapat tidur terlelap karena otot mendapat stimulus dari pijatan karena bayi merasa nyaman dan mengantuk, dan setelah di pijit kebanyakan bayi tidur dalam waktu yang lama. Selain lama, bayi tampak tidur dengan pulas dan tanpa bangun dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat, karena alasan inilah adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Dibandingkan dengan anak yang belum mendapat stimulasi pijat bayi, efektivitas pijat bayi memberikan manfaat perkembangan motorik yang sangat baik untuk anak usia 8-28 hari.

Simpulan dan Saran

Hasil Penelitian jurnal ini menunjukkan bahwa terapi pijat merupakan metode yang sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Saran bagi ibu yang mengalami masalah tidur pada bayi diharapkan mengikuti kelas pijat bayi supaya bisa melakukan penanganan dan melakukan pijat mandiri untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada anak nya. Saran bagi penelitian selanjutnya bisa meneliti tentang efektivitas pijat bayi terhadap Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pengampu, dan teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

Abdurrahman, S, M (2015). *“Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di desa Tabumela kecamatan Tilango kabupaten Gorontalo”*. Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.

Goldamerta, A, P (2016). *“Pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi”* [skripsi], Universitas Hasanuddin, Makassar.

Handayani, D. (2012). *“Perawatan Bayi Baru Lahir”*. Jakarta: Aspirasi Pemuda.

Ifalahma, D & Anik, S (2016). *“Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta”*. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 6 (2)

Lin-Dyken, D. Baby Center (2021). *What's the Best Sleepwear for My Baby*.

Mardiana, L, & Martini, D, E (2014). *“Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa Munungrejo kecamatan Ngimbang kabupaten Lamongan, Surya, Lamongan”*.

Martini, D, E (2014). *“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan”*.

Maulana, Eka Riza & T.R (2016). *“Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik”*. *Majalah Farmasetika*, 1(2)

- Minarti, N.M.A. & Utami. K (2012). “Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012”. *Jurnal*. Denpasar, Bali.
- Nurhayati (2021). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia”. *Jurnal Education and Development*. 9(2)
- Orreca, et al (2017). *Infant Massage and Quality of Early Mother–Infant Interactions: Are There Associations with Maternal Psychological Wellbeing, Marital Quality, and Social Support?* *Frontiers in Psychology*, 7, pp. 2049.
- Paldi, A (2016). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang”. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Pamungkas, B, A (2016). “Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Prasetyo, D. S. (2017). “*Buku Pintar Pijat Bayi*,” Yogyakarta. *Buku biru*.
- Putri, D, A (2015). “*Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo*”. Skripsi Kebidanan.
- Poltekkes Bhakti Mulia Riksani R (2018). “*Cara mudah dan aman pijat bayi*”. *Dunia Sehat*, Jakarta Timur.
- Saputro, H & Bahiya, C (2021). “The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months”, *Journal for Research in Public Health*, Vol. 2, Issue 2, hh. 88-94
- Trivedi, D. (2015). “*Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months, Primary health care research & development*” 16(1), pp. 3–4. doi: 10.1017/S1463423614000462.
- Rohmawati, F (2018). “*Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*”. Skripsi, STIKES Insan Cendekia Medika.
- Setiawan, A (2015). “*Pemberian terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada asuhan keperawatan an. N dengan infeksi saluran pernapasan akut di ruang Melati RSUD Karanganyar*”. STIKKH, Surakarta.
- Sinaga, A, & Laowo, N (2020). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019”. *Excellent Midwifery Journal*, vol.3, no.1, hh. 27-31.
- Sukmawati, E & N.D.N.I (2020). “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 13 (1)
- Tang, A (2018). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan”. *Global Health Science*, vol.3, no.1, hh. 12-16.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Walker, P. et al (2017). "*Enjoy Baby Massage*". 2017th ed. United Kingdom.

Warsini, N, D (2016). "*Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di desa Duwet kecamatan Wonosari kabupaten Klaten*". Kosala, DIY.

Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat RT 4 dan RT 5A RW 5 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang

Tya Lestari¹, Ida Sofiyanti², Ratih Kumalasari³, Irma Suryani⁴

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tyalestari607@gmail.com

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

³ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kumalaratih5@gmail.com

⁴ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, irmasuryani0814@gmail.com

Korespondensi Email: tyalestari607@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Hamil, Asi Eksklusif, Remaja, KB, Lansia

Abstract

Community empowerment is an activity to increase community participation in meeting the needs of life and solving problems experienced by the community, especially in the health problems of mothers and children. The activity is carried out through the Community Midwifery Care practice program which is a community service-based activity to increase students' empathy for the condition of the community and its environment. The Practice of Community Midwifery Care for Midwife Professional Education Study Program is carried out in Langensari Village RT.4 and RT.5A RW.05 with service methods such as counseling, training, demonstrations and simulations. The results of the activity showed a positive response from Langensari Village and high active community participation, including participating in work programs carried out by female students. Problems that arise in the field of health, especially in mothers and children, adolescents, and the elderly. Management has been carried out optimally with the results of: (1) Increasing the knowledge of pregnant women about the importance of the Childbirth Planning and Prevention of Complications (P4K) Program and sticking P4K stickers at home; (2) Increasing the knowledge of breastfeeding mothers about the importance of Exclusive Breast Milk (ASI) in infants aged 1-6 months; (3) Increased knowledge in adolescents by conducting counseling on adolescent reproductive health and about Sexually Transmitted Diseases (STDs); (4) There is an increase in the knowledge of Couples of Childbearing Age (PUS) about the importance of using contraceptives after childbirth; (5) There is an increase in the elderly's knowledge about health in the elderly, the lifestyle of the elderly and balanced nutritional food for the elderly. The community in Langensari Village plays an active role and participates in activities or work programs carried out by students.

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat merupakan kegiatan peningkatan partisipasi masyarakat dalam pemenuhan

kebutuhan hidup dan menyelesaikan permasalahan yang dialami masyarakat terutama pada masalah kesehatan pada ibu dan anak. 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 Langensari RT.4 dan RT.5A RW.05 dengan metode pengabdian seperti penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Kelurahan Langensari serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh mahasiswi. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya pada ibu dan anak, remaja, serta lansia. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil: (1) Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dan penempelan stiker P4K di rumah; (2) Peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada bayi umur 1-6 bulan; (3) Terjadinya peningkatan pengetahuan pada remaja dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dan tentang Penyakit Menular Seksual (PMS); (4) Terjadinya peningkatan pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi setelah melahirkan; (5) Terjadinya peningkatan pengetahuan lansia tentang kesehatan pada lansia, pola hidup lansia dan makanan gizi seimbang untuk lansia. Masyarakat di Kelurahan Langensari ikut berperan aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan atau program kerja yang dilakukan oleh mahasiswa.

Pendahuluan

Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan di bawah 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-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 2 hari pada tanggal 11 Mei sampai 12 Mei 2022, maka ditemukan beberapa masalah yang perlu penyelesaian. Permasalahan tersebut terdiri dari masalah pada ibu hamil, remaja, bayi, KB dan lansia. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) sebanyak 1 orang (100%). Meningkatnya perilaku remaja yang kurang sehat di RT 4 dan RT 5 bagian A yang berhubungan dengan kurangnya pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi sebanyak 27 orang (96,4%), tidak mengetahui tentang PMS 19 orang (67,9%), tidak mengetahui tentang kehamilan remaja 11 orang (39,3%), tidak mengetahui NAPZA 28 orang (100%), Kebiasaan merugikan Kesehatan seperti merokok hanya 2 orang (7,1%). Kurangnya pengetahuan pada ibu tentang ASI eksklusif. Didapatkan yang tidak ASI eksklusif sebanyak 2 orang (66,7 %) dan 1 orang ASI eksklusif (33,3%). Kurangnya pengetahuan ibu tentang kb menyebabkan penggunaan kb suntik hanya 2 orang (40%), dan yang tidak menggunakan kb ada 3 orang (60%). Berkurangnya kepedulian lansia terhadap pengecekan kesehatan Lansia yang tidak mengikuti kegiatan posbindu sebanyak 29 orang (85.3%) dan yang mengikuti posbindu hanya 5 orang (14,7%).

Metode

Metode yang digunakan sebagai upaya optimalisasi pemberdayaan masyarakat adalah (1) pengkajian (2) analisis masalah (3) perencanaan (4) pelaksanaan (5) evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 10 Mei 2022-12 Juni 2022. Tim pengabdian yang terlibat yaitu tiga mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pengkajian

Dalam pengkajian ini tim pengabdian masyarakat 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 ketua RT dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap tim berbeda. Setelah diteliti data yang diperoleh dari ketua RT ternyata data dahulu dan belum diperbarui sehingga adanya perbedaan dengan data saat ditabulasi. Beberapa masyarakat yang bekerja sebagai buruh pabrik sehingga menyebabkan sulit bertemu dengan masyarakat secara langsung untuk melakukan pengkajian pada pagi dan siang hari sehingga tim harus mendatangi sampai 2 kali bahkan 3 kali. Hasil Pengkajian selama 2 hari yaitu tanggal 11 Mei -12 Mei 2022 menghasilkan data : terdapat 35 Kepala Keluarga (KK) pada dua RT 4 dan RT 5A. Terdapat 11 KK di RT 4 dengan 32 jiwa yang tinggal di dalam 7 rumah, dan 24 KK di RT 5 A dengan 78 jiwa yang tinggal di dalam 20 rumah. Terdapat 6 jiwa yang beragama Katolik dan 104 jiwa beragama Islam. Total jiwa yang tinggal di RT 4 dan 5A adalah 110 jiwa. Terdapat masjid di Rt 5A, masyarakat menggunakan bahasa Jawa dan Indonesia. Adanya karang taruna dan kelompok remaja di RT 5 A, serta Dawis gabungan antara RT 4 dan seluruh RT 5 Kelurahan Langensari.



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 Remaja, ibu hamil, bayi, KB, lansia.

Tabel 1 Ibu hamil

No	Pengetahuan	Tahu	Tidak	Persentase
1	Tanda bahaya kehamilan	1	-	100%
2	P4K	-	1	100%

Tabel 2 Asi Eksklusif

No	Keterangan	Ya	Tidak	Persentase
1	Asi Eksklusif	1		33.3 %
2	Tidak Asi Eksklusif		2	67.7 %
Total				100%

Tabel 3 Pengetahuan Remaja tentang Organ Reproduksi

No	Pengetahuan organ reproduksi	Jumlah	Persentase
1	Tahu	1	3.6 %
2	Tidak	27	96.4 %
Total		28	100%

Tabel 4 Pengetahuan PUS tentang KB

No	Pengetahuan ttg KB	Jumlah	Persentase
1	Tahu	4	33.3 %
2	Tidak Tahu	8	66.7 %
Total		12	100 %

Tabel 5 Lansia yang mengikuti Posbindu

No	Posbindu	Jumlah	Persentase
1	Ya	5	14.7
2	Tidak	29	85.3
Total		34	100 %

Tahap 3 Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan :

Tabel 6 Perencanaan

No	Analisis masalah	Rencana penyelesaian masalah	Sasaran	Waktu/Tempat	Penanggung jawab
1.	Kurangnya pengetahuan Ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang P4K sebanyak 1 orang (100%)	Diberikan penyuluhan pentingnya stiker P4K	Ny. W	Kamis, 26 Mei 2022/ pukul 10.00 WIB Rumah Ny. W	Mahasiswa: Ratih Kumalasari

No	Analisis masalah	Rencana penyelesaian masalah	Sasaran	Waktu/ Tempat	Penanggung jawab
				Metode door to door Media : poster	
2.	Meningkatnya perilaku remaja yang kurang sehat di RT 4 dan RT 5 bagian A yang berhubungan dengan kurangnya pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi sebanyak 27 orang (96,4%), tidak mengetahui tentang PMS 19 orang (67,9%), tidak mengetahui tentang kehamilan remaja 11 orang (39,3%), tidak mengetahui NAPZA 28 orang (100%), Kebiasaan merugikan Kesehatan seperti merokok hanya 2 orang (7,1%)	Diberikan penyuluhan tentang kespro remaja dan PMS.	Remaja RT 4 dan RT 5A	Rabu, 25 Mei 2022/pukul 19.30 WIB . Rumah pak RT	Mahasiswa: Tya Lestari
				Metode: penyuluhan Media : leaflet	
3.	Kurangnya pengetahuan pada ibu tentang ASI eksklusif. Didapatkan yang tidak ASI eksklusif sebanyak 2 orang (66,7 %) dan 1 orang ASI eksklusif (33,3%)	Diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif	- Ny. D - Ny. S	Senin, 23 Mei 2022/ pukul 13.00 WIB Metode: door to door Media : Poster	Mahasiswa: Irma Suryani
4.	Berkurangnya kepedulian lansia terhadap pengecekan kesehatan Lansia yang tidak mengikuti kegiatan posbindu sebanyak 29 orang (85.3%) dan yang mengikuti posbindu hanya 5 orang (14,7%).	Diberikan penyuluhan Lansia tentang pola hidup sehat	Lansia	Selasa, 24 Mei 2022/ jam 08.00 WIB Rumah Kader Media : poster	Mahasiswa : Ratih kumala
5.	Kurangnya pengetahuan ibu tentang kb menyebabkan penggunaan kb suntik hanya 2 orang (40%), dan yang tidak menggunakan kb ada 3 orang (60%)	Diberikan penyuluhan tentang kb	- Ny.S - Ny.SS	Senin, 23 Mei 2022 /pukul 20.00 WIB. Metode : door to door Media : leaflet	Mahasiswa : Irma Suryani

Tahap 4 Pelaksanaan

Masalah yang **pertama** pada ibu hamil yang terdapat di RT 5 bagian A tidak mengetahui tentang P4K, dan maka dilakukan konseling secara mandiri tentang pentingnya stiker P4K dan kenapa stiker P4K harus ditempel di kaca rumah. Kegiatan Konseling ini dilakukan dengan asuhan individu oleh Mahasiswa Ratih Kumala pada tanggal 26 Mei 2022 di rumah Ibu hamil Ny. W RT.05 bagian A didampingi oleh Ida Sofiyanti S. Si.T., M. Keb. Hal ini sejalan dengan penelitian Herlina (2017), yang menunjukkan hasil

pentingnya pelaksanaan program P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) kemungkinan memiliki kontribusi dalam membantu ibu hamil mempersiapkan persalinannya, dan untuk menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) perlu ditinjau kembali dari berbagai macam aspek di Puskesmas Imogiri 1 Bantul Yogyakarta.



Gambar 2 Program pelaksanaan sosialisasi P4K dan penempelan stiker P4K

Masalah yang **kedua** adalah ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayinya, bayi tidak diberi ASI Eksklusif karena kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif dan manfaat diberikannya ASI Eksklusif. Permasalahan tersebut diatasi dengan dilakukannya konseling individu oleh Mahasiswa Ratih Kumala tanggal 23 Mei 2022 di rumah Ny. D RT.05 bagian A dan mahasiswa Tya Lestari tanggal 23 Mei 2022 di rumah Ny. S RT.05 bagian A didampingi oleh Ida Sofiyanti S. Si.T., M. Keb. Hal ini sejalan dengan 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.

Penelitian lain oleh Astuti, Windayanti dan Sofiyanti (2020), pemberian pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan motivasi ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan motivasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding*, sehingga bisa disimpulkan keberhasilan dari pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh motivasi ibu menyusui dan adanya pendidikan kesehatan yang telah diberikan.

Penelitian lain oleh Windayanti, Astuti dan Sofiyanti (2020), menyatakan bahwa ada beda kualitas tidur ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* itu sendiri merupakan pemberian sugesti. Proses *Hypnobreastfeeding* tersebut dengan cara memberikan stimulasi ke otak untuk melepaskan *neurotransmitter*/senyawa kimiawi yang terdapat di otak, *encephalin* dan *endorphin* berfungsi dapat meningkatkan perasaan bahagia sehingga mengubah penerimaan seseorang terhadap kondisi yang dialami saat ini, sehingga ibu menyusui harus dalam kondisi bahagia agar kualitas tidurnya baik dan bisa memberikan ASI kepada bayinya.

Penelitian Setyowati, Sofiyanti, 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.



Gambar 3 Konseling Pentingnya Asi Eksklusif

Masalah yang **ketiga** terdapat pada remaja, upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi maka dilakukan penyuluhan yang berkoordinasi dengan ketua RT 05 dan juga ketua remaja yang diselenggarakan pada tanggal Rabu, 25 Mei 2022 /pukul 19.30 WIB di Rumah Bapak S ketua RT 05 RW 5, penyampaian materi dipaparkan oleh mahasiswa Tya Lestari dan Irma Suryani dan didampingi oleh Ida Sofiyanti S. Si.T., M. Keb., beserta tanya dan jawab seputar kesehatan reproduksi remaja. Jumlah 28 remaja yang diundang namun hanya 23 yang hadir dengan hasil meningkatnya pengetahuan remaja tentang kespro dan PMS (Penyakit Menular Seksual). Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni (2011) yang menunjukkan hasil semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang perawatan organ reproduksi maka tindakan pencegahan penyakit juga akan semakin baik, sebaliknya jika remaja memiliki pengetahuan buruk tentang perawatan organ reproduksi maka tindakan pencegahan penyakit juga berlangsung buruk.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Setyowati, Sofiyanti dan Ambarwati (2022), menunjukkan remaja dengan penyimpangan perilaku tersebut membutuhkan penanganan serta perlu mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi baik untuk remaja putri dan putra, perlu menata masa depan yang baik dengan meninggalkan perilaku yang tidak bermanfaat yang dapat merusak masa depan remaja. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan dan prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memfasilitasi remaja agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan perilaku hidup sehat untuk menjadi remaja yang kuat harapan bangsa. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok siswa yang aktif. Tahap Kedua mensosialisasikan kesehatan reproduksi. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang kesehatan reproduksi.

Penelitian Astuti, Sofiyanti dan Salafas (2019), tentang Generasi Berencana (GenRe) yang mempromosikan program program Keluarga Berencana sejak dini bagi kaum remaja. Dengan hasil penelitian ada peningkatan pengetahuan remaja tentang GenRe setelah diberikan pendidikan kesehatan. Harapan dari tim adalah dengan dilakukannya kegiatan ini peningkatan remaja meningkat dan diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku yang baik seputar kespro remaja.



Gambar 4 Penyuluhan pentingnya kesehatan reproduksi pada remaja

Kemudian, masalah yang **keempat** adalah pada Pasangan Usia Subur (PUS). Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang penggunaan alat kontrasepsi adalah dengan melakukan konseling invidu dari rumah ke rumah karena kurangnya pengetahuan pada ibu nifas tentang KB. Kegiatan ini dilakukan asuhan secara individu oleh Mahasiswa Irma Suryani tanggal 23 Mei 2022 di rumah Ny. D dan mahasiswa Tya Lestari tanggal 23 Mei 2022 di rumah Ny. S di dampingi oleh Ida Sofiyanti S. Si.T., M. Keb. Hal ini sejalan dengan penelitian Hayati (2017), dengan hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu mengenai metode kontrasepsi dengan pemilihan kontrasepsi hormonal dan non Hhrmonal di Wilayah Puskesmas Majalaya Kabupaten Bandung dengan p-value $0,423 > 0,05$. Saran bagi puskesmas diharapkan dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang pengetahuan pemilihan metode kontrasepsi secara tepat dan benar dalam upaya meningkatkan pengetahuan pada akseptor KB atau masyarakat.



Gambar 5 Konseling pentingnya penggunaan KB

Dan masalah yang **terakhir** terdapat pada lansia, karena kebanyakan lansia tidak dapat hadir pada posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatannya dengan alasan sehat dan sibuk. Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah melakukan konseling tentang pentingnya posyandu lansia dari rumah ke rumah yang terdapat lansia, kemudian mengundang lansia untuk datang ke posyandu lansia dengan pemeriksaan kesehatan secara gratis, pada tanggal Senin, 13 Mei 2022 /pukul 09.00 WIB di Rumah ibu kader. Saat pelaksanaan posyandu lansia didapatkan hasil dari 34 lansia di RT 4 dan RT 5 bagian A yang tercatat hanya ada 15 orang yang menghadiri posyandu lansia. Lansia diperiksa kesehatannya seperti menimbang berat badan, Indeks Masa Tubuh (IMT), tinggi badan, tekanan darah dan lansia juga mendapatkan konseling tentang pola hidup sehat dan makan-makanan seimbang. Serta lansia yang hadir juga mengikuti kegiatan senam untuk bisa diaplikasikan di rumah saat santai, untuk mencegah pikun dan melatih konsentrasi terhadap lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Latifah (2013), hasil penelitian menunjukkan 21 (58,3%) responden pada kelompok kasus memiliki kualitas hidup yang baik, dan 11

(30.6%) responden pada kelompok kontrol memiliki kualitas hidup yang baik. Rata-rata kehadiran kelompok kasus dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia sebesar 7 kali pertemuan, sementara kelompok kontrol sebanyak 3 kali pertemuan. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai $p=0,018$, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan kualitas hidup antara lansia yang aktif dengan yang tidak aktif dalam mengikuti posyandu lansia di Desa Sironoboyo Kecamatan Pacitan.



Gambar 6 Penyuluhan tentang pola hidup sehat dan makanan seimbang pada lansia

Tahap 5 Evaluasi

Hasil evaluasi secara menyeluruh bahwa kegiatan penyuluhan, demonstrasi dan simulasi pelatihan memberikan dampak positif terkhusus pada masalah kesehatan. Keberhasilan program pengabdian masyarakat tidak terlepas adanya keterlibatan dan partisipasi aktif mitra selama kegiatan berlangsung, seperti dukungan dari Bidan Desa serta kader dan serta masyarakat. Selain itu melalui program kerja pengabdian masyarakat telah memberikan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan bagi masyarakat, karena berbagai masalah telah berhasil diselesaikan. Diharapkan pengetahuan yang telah didapatkan, mampu ditingkatkan dan diterapkan secara menyeluruh dan berkesinambungan serta dapat lebih memotivasi produktivitas kesehatan masyarakat di Kelurahan Langensari RT 4 dan 5A RW 5 Kabupaten Semarang.

Simpulan dan Saran

Pengkajian selama 2 hari tanggal 11 Mei – 12 2022 didapatkan 35 Kepala Keluarga (KK) pada dua RT 4 dan RT 5A. Terdapat 11 KK di RT 4 dengan 32 jiwa yang tinggal di dalam 7 rumah, dan 24 KK di RT 5 A dengan 78 jiwa yang tinggal di dalam 20 rumah. Terdapat 6 jiwa yang beragama Katolik dan 104 jiwa beragama Islam. Total jiwa yang tinggal di RT 4 dan 5A adalah 110 jiwa. Terdapat masjid di RT 5A, masyarakat menggunakan bahasa Jawa dan Indonesia. Adanya karang taruna dan kelompok remaja di RT 5 A, serta Dawis gabungan antara RT 4 dan seluruh RT 5 Kelurahan Langensari.

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 Bidan Desa 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 pentingnya P4K pada ibu hamil; (2) Peningkatan pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada remaja; (3) Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada ibu menyusui; (4) Peningkatan pengetahuan tentang alat kontrasepsi mulai dari jenis-jenisnya kemudian kelebihan serta kekurangan kontrasepsi tersebut dan efek samping menggunakan kontrasepsi; (5) Peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia yang bisa diterapkan di rumah, kemudian makan-makanan sehat untuk lansia serta senam lansia untuk mencegah pikun yang bisa dilakukan di rumah.

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

- Anggraeni. (2018) “*Gambaran Pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi pada Remaja di Panti Asuhan*”. ISSN: 2580-3077. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI), <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/article/view/888/637>, (Accessed : 17 June 2022)
- Astuti, P.A., Sofiyanti, I., Salafas, E. (2019) “Pendidikan Kesehatan Tentang Generasi Berencana (GenRe) di SMK Kesdam IV/ Diponegoro Magelang. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 2(1), pp 49-52. Availabel <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/view/163/145> (Accessed: 18June2022)
- Astuti, P.F., Widayanti, H., Sofiyanti, I (2020) “*Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui*”. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 3(1), pp 46-50. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/492/pdf> (Accessed 19 June 2022)
- Aswitami, N.G.A.P (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. <http://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/view/132>. (Accessed: 17 June 2022)
- 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).
- Herlina, S.M (2017) “*Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4k) Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu Di Puskesmas Imogiri I Bantul Yogyakarta*”. Naskah Publikasi: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. <http://lib.unisayogya.ac.id/>. (Accessed : 16 June 2022)
- Latifah, D (2013) “*Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Aktif Mengikuti Posyandu Lansia Dengan Yang Tidak Aktif Mengikuti Posyandu Lansia Di Desa Sirnobojo Kecamatan Pacitan*”. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. http://eprints.ums.ac.id/26041/13/NASKAH_PUBLIKASI.pdf. (Accessed : 17 june 2022).
- Saifuddin. 2009. Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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: 18June2022).

Setyowati, H., Sofiyanti, I., Widyawati, S. A. (2022) “Pemberdayaan Remaja dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja di MA Miftahul Huda Tayu”. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 4(1), pp 22-28. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/IJCE/article/view/1631/1088>. (Accessed : 18 june 2022).

Sofiyanti, I., Astuti, F.P., Windayanti, H. (2019) “Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui”. *Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84-89. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/267/249>. (Accessed : 18 June 2022)

Sumarah. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Fitramaya

Syahlan. (2010). *Kebidanan Komunitas*. Yayasan Bina Sumber

Windayanti, H., Astuti, P.F., Sofiyanti, I. (2020) “Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui”. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), pp 151-159. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/631/pdf>, (Accessed : 18 june 2022)

Windayanti, H., Sofiyanti, I., Astuti, P.F (2021) “Peran Konselor ASI dalam Keberhasilan Pemberian Kolostrum”. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(Nomor khusus), pp 93-100. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf12nk218>. (Accessed : 18 June 2022)

Pengabdian Kepada Masyarakat RT 07 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang

Aprillia Rahmasanti¹, Heni Setyowati², Anggit Indah Kencana Pitaloka³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, aprilliar174@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
heni.setyo80@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, anggitindahkp13@gmail.com

Korespondensi Email: aprilliar174@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Education

Counseling Skills

Community Midwifery

Abstract

Community midwifery practice activities can generate community participation, so that the community can deal with their health problems and seek alternative solutions to problems with students. The problems found in the assessment that had been carried out in RT 07 Langensari Village were the lack of knowledge of adolescents about reproductive health and STIs, smoking behavior in adolescents and the elderly, not being given exclusive breastfeeding, and breastfeeding mothers not giving birth. Efforts can be made to improve public health by providing health education and skills. Objectives The purpose of holding this activity is to increase the knowledge of citizens, both teenagers and adult men, then the prevalence of exclusive breastfeeding babies. And for students to be able to identify, plan, implement, activities. The method used in the management of community activities carried out at Rt 07 Langensari Village uses the method of situation analysis, tabulation assessment, determining problem priorities, POA, planning, implementation, evaluation and individual care. Results After health education and practical activities were carried out, the knowledge of citizens, both teenagers and men, as well as postpartum mothers, there were some who lacked knowledge, and after health education was carried out on each of the materials provided such as reproductive health and STI counseling, counseling on the dangers of smoking for health, giving oxytocin massage and exclusive breastfeeding counseling. Furthermore, the post test has increased after the post test is carried out

Abstrak

Kegiatan praktik kebidanan komunitas dapat membangkitkan peran serta masyarakat, sehingga masyarakat dapat menangani masalah kesehatannya dan mencari alternatif pemecahan masalah bersama mahasiswa. Adapun permasalahan yang ditemukan pada pengkajian yang sudah dilakukan di RT 07 Desa Langensari yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan IMS, perilaku merokok pada remaja dan lansia, tidak diberikan Asi Eksklusif, dan Asi

tidak lancar pada ibu nifas. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan dan keterampilan. Tujuan diadakannya Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga, baik remaja maupun laki-laki dewasa, dan pengetahuan ibu terhadap ASI eksklusif. Dan untuk mahasiswa mampu mengidentifikasi, merencanakan, mengimplementasikan, kegiatan. Metode yang dilakukan pada penatalaksanaan kegiatan komunitas yang dilakukan di Rt 07 Desa Langensari menggunakan metode analisis situasi, pengkajian tabulasi, menentukan prioritas masalah, POA, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan Asuhan individu. Hasil Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan adanya praktik kegiatan, pengetahuan warga baik remaja dan bapak-bapak, maupun ibu nifas ada beberapa yang berpengetahuan kurang, dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang masing masing materi yang diberikan seperti penyuluhan kesehatan reproduksi dan IMS, penyuluhan bahaya merokok untuk kesehatan, pemberian pijat oksitosin dan penyulhan Asi Eksklusif. Selanjutnya dilakukan post test mengalami peningkatan setelah dilakukan post test.

Pendahuluan

Praktik Kebidanan Komunitas adalah upaya yang dilakukan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan ibu dan balita dengan melibatkan keluarga sebagai mitra perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kebidanan, serta menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dalam keluarga di masyarakat. Asuhan Kebidanan Komunitas adalah rangkaian kegiatan masyarakat yang dilakukan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri dalam memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhan dibidang kesehatan dan dibidang lain yang berkaitan agar mampu mencapai kehidupan sehat sejahtera (Departemen Kesehatan RI, 2005).

Pada kegiatan Praktik Kebidanan Komunitas ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh kesempatan melaksanakan praktik pada kondisi sebenarnya atau kehidupan nyata di komunitas. Pada saat melakukan Praktik kebidanan komunitas, mahasiswa akan mengelola asuhan ANC, PNC, BBL, Bayi, Balita, Kesehatan Reproduksi dan KB di dalam komunitas. Sehingga dalam memberikan asuhan, mahasiswa dapat menerapkan konsep falsafah kebidanan, yaitu memandang klien sebagai manusia secara utuh dengan memperhatikan aspek bio-psiko-sosial-spiritual. Pada pelaksanaannya, kegiatan praktik kebidanan komunitas dapat membangkitkan peran serta masyarakat, sehingga masyarakat dapat menangani masalah kesehatannya dan mencari alternatif pemecahan masalah bersama mahasiswa (Cholifah & Yanik, 2019)

Asuhan kebidanan pada keluarga merupakan asuhan kebidanan komunitas dimana pelayanan kebidanan komunitas merupakan upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan lansia di dalam keluarga dan masyarakat supaya keluarga dan masyarakat selalu berada dalam kondisi kesehatan yang optimal. Kegiatan pelayanan kebidanan komunitas termasuk di dalamnya adalah penyuluhan dan nasihat tentang kesehatan, pemeliharaan kesehatan lansia, pengobatan sederhana bagi ibu dan balita, perbaikan gizi keluarga, imunisasi ibu dan anak, pertolongan persalinan serta pelayanan KB (Puji dkk, 2021)

Dalam kegiatan komunitas yang sudah dilakukan oleh mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo agar mendapatkan perubahan dan peningkatan terhadap kesehatan warga Desa Rt 07 Desa Langensari dan dapat mengatasi permasalahan yang ada di Rt 07 Desa Langensari.

Metode

Metode yang dilakukan pada penatalaksanaan kegiatan komunitas yang dilakukan di Rt 07 Desa Langensari menggunakan metode analisis situasi, pengkajian tabulasi data, menentukan prioritas masalah, POA, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Analisis situasi

Masalah yang ada harus dikelompokkan menjadi masalah yang spesifik sehingga mudah dikenal. Masalah dengan pendekatan segitiga pelayanan dibedakan atas aspek penyelenggara pelayanan (*provider*), aspek masyarakat (perilaku dan status kesehatan) dan lingkungan (fisik, biologis, kimiawi, sosio-budaya dan ekonomi).

2. Pengkajian tabulasi

Setelah dilakukan analisis situasi dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar kesehatan, langkah selanjutnya adalah dilakukan pengkajian masalah dengan menabulasi data hasil pengkajian yang dilakukan di rt 07/05 menggunakan aplikasi *Microsoft.Exel* untuk menentukan masalah yang ada

3. Menentukan prioritas masalah

Setelah dilakukan tabulasi data dan ditentukan masalah, selanjutnya menentukan prioritas masalah dengan metode CARL.

4. POA

POA dibuat untuk menetapkan tujuan, rencana kegiatan, sasaran untuk mengatasi masalah. Proses pemecahan masalah dilakukan dengan menyusun rencana pelaksanaan kebidanan komunitas yang merupakan tindakan menetapkan apa yang dilakukan untuk membantu sasaran dalam upaya preventif dan promotif.

5. Pelaksanaan

Pelaksanaan pelayanan kebidanana di komunitas merupakan bentuk pelaksanaan yang bersifat operasional pelayanan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan berdasarkan diagnosa dan prioritas masalah. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 25-26 Mei 2022 yang dilakukan sesuai dengan rencana asuhan yang telah ditentukan pada *plan of action* (POA).

6. Evaluasi

Evaluasi adalah mengidentifikasi masalah, mengumpulkan data dan menganalisis data, menyimpulkan hasil yang telah dicapai, menginterpretasikan hasil menjadi rumusan kebijakan, dan menyajikan informasi (rekomendasi) untuk pembuatan keputusan berdasarkan pada aspek kebenaran hasil evaluasi.

Hasil dan Pembahasan Prioritas Masalah

Tabel 1. Prioritas Masalah

BAYI	C	A	R	L	Skoring	Urutan prioritas
Tidak diberikan ASI EKSLUSIF	8	8	8	8	4096	3
REMAJA	C	A	R	L	Skoring	Urutan prioritas
Tidak mengetahui tentang IMS	8	8	8	9	4696	1
Tidak mengetahui tentang kespro	8	8	8	9	4608	2

Merokok			8	8	7	8	3584	4
LANSIA			C	A	R	L	Skoring	Urutan prioritas
Merokok			7	8	7	7	2744	4
IBU NIFAS			C	A	R	L	Skoring	Urutan prioritas
Pengeluaran ASI yang kurang lancar			8	7	7	8	3136	5

Pada Prioritas masalah ini didapatkan beberapa masalah yang ada di rt 07 yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan IMS yaitu prioritas 1 dan 2, kurangnya pengetahuan ibu menyusui akan pentingnya ASI Eksklusif dengan prioritas 3, kurangnya pengetahuan remaja laki-laki dan bapak-bapak terhadap bahaya merokok pada prioritas 4 dan adanya masalah pada ibu nifas yaitu pengeluaran ASI yang sedikit dengan prioritas 5.

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. Dalam penyusunan prioritas masalah kesehatan keluarga harus didasarkan pada sifat masalah, kemungkinan masalah dapat diubah, potensi masalah untuk dicegah, dan masalah yang menonjol (Wirza, 2021).

Penyuluhan kesehatan reproduksi dan IMS

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 kesehatan reproduksi dan IMS, yang terdiri dari pengertian, penyebab, dampak dan upaya pencegahan. 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 remaja putri dan putra mengenai kespro dan IMS antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 3. Pre-test dan post test penyuluhan kespro dan IMS

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

Menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun. Kesehatan Reproduksi (kespro) adalah Keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi. Kesehatan Reproduksi Menurut WHO adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Atau Suatu keadaan dimana manusia dapat menikmati kehidupan seksualnya serta mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman. Masa reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pada laki-laki dan perempuan yang mengalami pubertas maka alat reproduksi sudah mulai berkembang, mulai berproses dan berfungsi, Artinya laki-laki

sudah bisa menghamili dan perempuan sudah bisa hamil (BKKBN, 2017). Menurut (PKBI, 2020) Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi. Hal ini sesuai dengan asuhan yang diberikan kepada remaja yaitu berupa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan IMS pada remaja.



Gambar 1 Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dan IMS

Kegiatan penyuluhan bahaya merokok terhadap kesehatan

Berdasarkan hasil pre test dan post test yang telah dilakukan kepada remaja dan bapak-bapak yang merokok dengan diberikan beberapa pertanyaan yang sama antara sebelum dan sesudah didapatkan hasil pre-test yang memiliki pengetahuan baik (5%), cukup (37%), dan kurang (58%). Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang pendidikan bahaya merokok terhadap kesehatan yang terdiri dari pengertian, kandungan rokok, penyebab, dampak dan upaya pencegahan merokok. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan post test, ketika sudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil post-test yang memiliki pengetahuan baik (68%), cukup (32%). Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang bahaya merokok terhadap kesehatan.

Tabel 4. Pre-test dan post test penyuluhan bahaya merokok

Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Baik	5%	68%
Cukup	37%	32%
Kurang	58%	0%

Rokok merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esofagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi, serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Meskipun masyarakat mengetahui mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, angka konsumsi rokok di Indonesia semakin tahun semakin meningkat. Bahaya rokok tidak hanya dirasakan oleh si perokok tetapi juga dirasakan oleh Secondhand-Smoke atau yang biasa disebut dengan perokok pasif, yaitu orang-orang yang berada disekitar perokok aktif sehingga turut menghirup berbagai senyawa kimia yang terkandung dalam asap rokok (Rusip, 2011). Hal ini sesuai dengan masalah yang ada pada remaja dan bapak-bapak yang ada di RT 07/05 yang belum memiliki minat untuk berhenti merokok. Oleh karena itu penulis memberikan asuhan berupa penyuluhan tentang bahaya merokok pada remaja dan bapak-bapak warga RT 07/05.



Gambar 2 Kegiatan penyuluhan bahaya merokok terhadap kesehatan

Praktik 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 5. Pre-test dan post test praktik pijat oksitosin

Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Baik	0%	100%
Cukup	0%	0%
Kurang	100%	0%

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin postpartum. Manfaat dari pijat oksitosin diantaranya adalah membantu ibu secara psikologis, memberikan ketenangan, mengurangi stress serta meningkatkan rasa percaya diri dan berfikir positif akan kemampuan diri dalam memberikan ASI. Selain untuk memperlancar pengeluaran ASI pijat/Massage oksitosin juga membantu proses involusi uterus. Dengan pijat oksitosin maka hipofisis posterior akan meningkatkan produksi hormon oksitosin. Hormon ini akan menstimulasi otot polos dalam uterus saat persalinan maupun nifas (Rahayu & Yunarsih, 2018). Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa pijat oksitosin berpengaruh dalam memperlancar pengeluaran ASI dan involusi uterus. 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 dengan pernyataan (Heni & Widayati, 2015) bahwa Pijat oksitosin dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI (Setyowati & Andayani, 2016).



Gambar 3 Kegiatan praktik pijat oksitosin

Penyuluhan tentang ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil pre test dan post test yang telah dilakukan kepada ibu menyusui antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan ASI Eksklusif didapatkan hasil pre-test (100%) memiliki pengetahuan cukup. Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang Asi eksklusif yang terdiri dari pengertian, manfaat, kandungan, dan cara menyimpan Asi. ketika sudah diberikan penyuluhan didapatkan hasil post-test (100%) pengetahuan baik. Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif kepada ibu menyusui.

Tabel 6. Pre-test dan post test penyuluhan ASI eksklusif

Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Baik	0%	100%
Cukup	100%	0%
Kurang	0%	0%

ASI Eksklusif (menurut WHO) adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. Hal ini sesuai dengan asuhan yang diberikan kepada ibu berupa penyuluhan ASI Eksklusif yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif. ASI sangat penting diberikan kepada bayi karena ASI merupakan makanan terlengkap untuk bayi dan memiliki banyak keuntungan untuk bayi dan ibu. Hal ini sesuai dengan (Dinkes, 2017) menyatakan bahwa keuntungan ASI bagi bayi yaitu: Membantu bayi memulai kehidupannya dengan baik, Kolostrum/susu mengandung antibodi yang kuat untuk mencegah infeksi, ASI mengandung campuran yang tepat berbagai bahan makanan untuk bayi, ASI mudah dicerna oleh bayi, ASI saja tanpa makanan tambahan adalah cara terbaik, Pemberian ASI disarankan sampai 2 tahun. Sedangkan bagi ibu: Membuat rahim berkontraksi dan mencegah terjadi perdarahan, Mempercepat penurunan berat badan, Meningkatkan bonding kepada bayi. Cara Penyimpanan ASI : ASI dapat disimpan dalam botol gelas/plastic, termasuk plastic klip : 80-100 cc, ASI yang disimpan dalam freezer dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah dua hari, ASI beku perlu dicairkan dahulu dalam lemari es 4 derajat Celcius, ASI beku tidak boleh dimasak/ dipanaskan, hanya dihangatkan dengan merendam dalam air hangat.



Gambar 4 Penyuluhan tentang Asi Eksklusif

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di RT 07/05 Desa Langensari ditemukan beberapa masalah yang terjadi yaitu tabunya pengetahuan remaja tentang kespro dan IMS, Kebiasaan buruk merokok pada remaja laki-laki dan dewasa laki-laki/ lansia, Pengeluaran ASI yang kurang lancar pada ibu nifas, dan Kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif. Adapun kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan dan peragaan langsung pijat oksitosin kepada ibu nifas.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim pengabdian, segenap civitas Akademika Universitas Ngudi Waluyo, Kepala Desa Langensari, Bidan desa, Ketua RT 07, kader RT 07/05 dan masyarakat RT 07/05 Desa Langensari yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Armini, N., Sriasih, N., & Marhaeni, G. (2017). *“Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah”*. ANDI: Yogyakarta
- Cholifah, S., & Purwanti, Y. (2021). *“Asuhan Kebidanan Komunitas”*. UMSIDA Press: Sidoarjo
- Dinni & Legina. (2021). *“Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding”*. Malang: CV. Pustaka Learning Center Anggota IKAPI, No.271/JTI/2021
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *“Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016”*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf> (Accessed : 25 Juni 2022)
- Emy, S., Kh Endah, W. (2013). *“Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di BPM Wilayah Kabupaten Klaten”*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2 Nomor 2, November 2013.
- Heni, S., Ari, A., & Widayati. (2015). *“Perbedaan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Setelah Pemberian Pijat Oksitosin”*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 10 No. 3 2015
- Maita & Liva. (2016). *“Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI”*. Volume VII Nomor 3, Juli 2016. ISSN 2086-3098 (cetak) ISSN 2502-7778(elektronik)
- Priharyanti, W., Menik, K., & Khusnul, A. (2018). *“Peningkatan Produksi ASI Ibu PostPartum Melalui Tindakan Pijat Oksitosin”*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol 2, No 1, 2018 ISSN: 2580-3077
- Puji, Ninik, & Rini. (2021). *“Buku Panduan dan Buku Target Stase Asuhan Kebidanan Komplementer Prodi Pendidikan Profesi Program Profesi*. Semarang: Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Soejono, S., & Sri, M. (2006). *“Penelitian Hukum Normatif”*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wirza. (2021). *“Prioritas Masalah dan Penentuan Target”*. <https://slideplayer.info/slide/17990605/>. (diakses 25 Juni 2022)

Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Mengikuti Posyandu Lansia

Risma Ramadhanty¹, Ari Widyaningsih², Dewi Novitasari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, rismaramadhanty6@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, widyaningsihari89@gmail.com

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

Korespondensi Email: rismaramadhanty6@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Knowledge, importance of posyandu for the elderly, elderly

Abstract

The elderly (elderly) are the final stage of the aging process. A process that will be experienced by everyone. At this time a person will experience a gradual physical, mental and social deterioration so that he cannot perform his daily duties (stage of decline). Posyandu for the elderly is an integrated service post for the elderly community in a certain area that has been agreed upon, driven by the community where they can get health services through the puskesmas program by involving the participation of the elderly, families, community leaders and social organizations in the organizers. Lack of knowledge about the importance of posyandu for the elderly affects health. Community midwifery care activities are community service activities in fulfilling daily needs and solving problems experienced by the community. The health counseling method is one of the methods used to increase a person's knowledge, abilities through learning practice techniques or instruction with the aim of changing or influencing human behavior individually, in groups, or society. The results of the study were obtained (94%) of the elderly did not participate in the posyandu for the elderly. Related to this problem, the community service program, especially in RT 13 RW 05 Langensari Village, provided a solution to the problem by conducting counseling on the importance of elderly posyandu. The purpose of this activity is to provide increased knowledge about the importance of posyandu for the elderly by comparing knowledge before and after being given information. The counseling activity was held on Thursday, May 6, 2022, at the house of the head of RT 13 RW 05 Langensari Village with the target of the elderly. The activity is carried out with 3 stages, namely opening, delivering material, and evaluating. The results of the knowledge of the elderly before being given counseling were 35% and increased to 100% after being given counseling on the importance of posyandu for the elderly. Conclusion on the importance of increasing knowledge about posyandu for the elderly so that the problems experienced by the elderly can be resolved.

Abstrak

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Sebuah proses yang akan dialami oleh setiap orang. Pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut disuatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggara. Pengetahuan yang kurang tentang pentingnya posyandu lansia berpengaruh terhadap kesehatan. Kegiatan asuhan kebidanan komunitas merupakan aktivitas pengabdian masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan pemecahan masalah yang dialami oleh masyarakat. Metode penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan, kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat. Hasil pengkajian didapatkan (94%) lansia tidak mengikuti posyandu lansia. Berkaitan dengan masalah tersebut program pengabdian masyarakat khususnya di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya posyandu lansia. Adapun tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya posyandu lansia dengan cara membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan informasi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 6 Mei 2022 bertempat di rumah ketua RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari dengan sasaran Lansia. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan yaitu pembukaan, penyampaian materi, dan evaluasi. Hasil pengetahuan Lansia sebelum diberikan penyuluhan sebesar 35% dan meningkat menjadi 100% setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya posyandu lansia. Kesimpulan pentingnya peningkatan pengetahuan mengenai posyandu lansia agar masalah yang dialami oleh lansia bisa teratasi.

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan proses perubahan menjadi tua dan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang dimulaipada usia 60 tahun. Lanjut usia bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses secara berangsur-angsur yang mengakibatkan perubahan kumulatif sehingga terjadi penurunan fungsi daya tahan tubuh dalam menghadapirangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Setiap manusia secara perlahan akan mengalami proses kemundurunstruktur dan fungsi organ. Kondisi ini akan mempengaruhi kemandiriandan kesehatan lanjut usia, termasuk kehidupan seksualnya (Nugroho,2012).

Kelurahan Langensari merupakan desa yang terletak di Kabupaten Semarang, hasil survey di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari dengan penduduknya adalah balita, remaja, PUS, dan Lansia. Hasil pengkajian 11-14 Mei 2022 terdapat 44 KK dengan masalah yang paling terbanyak yaitu kurangnya pengetahuan Lansia tentang pentingnya posyandu lansia. Program pengabdian Masyarakat khususnya di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang pentingnya posyandu lansia dengan tujuan agar lansia mengetahui akan pentingnya untuk datang ke posyandu lansia.

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati oleh pemerintah untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan yang optimal untuk mewujudkan lanjut usia yang berkualitas, sehat secara fisik, sosial dan jiwa. Melalui program ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia sebagai anggota masyarakat dengan dukungan pelayanan serta pembinaan teknis dari petugas kesehatan (Fallen & Dwi, 2010). Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.25 tentang rencana aksi nasional kesehatan lansia tahun 2016-2019 dimana upaya pemeliharaan bagi lanjut usia harus ditunjukkan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi serta pemerintah juga wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk tetap hidup mandiri dan produktif dari program posyandu lansia (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Menurut Notoatmojo (2012) Pengetahuan yang kurang tentang pentingnya posyandu lansia sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan yang dialami lansia. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan lansia serta mengubah perilaku lansia untuk dapat meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran memberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi terkait pentingnya untuk datang ke posyandu lansia, serta melakukan senam otak yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi pikun.

Hasil pengkajian terdapat hampir semua lansia dengan permasalahan yang dijumpai yaitu tidak mengikuti posyandu lansia. Hal ini juga dikarenakan di masyarakat pada umumnya masih menganggap tidak pentingnya untuk memeriksakan diri ke posyandu lansia. Maka diperlukanlah kegiatan pengabdian ini, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberi penyuluhan tentang pentingnya posyandu lansia. Karena dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat mengkomunikasikan seputar kesehatan lansia dan serta dilakukannya senam otak yang mana mencegah dan mengurangi pikun. Untuk mewujudkan itu semua, Universitas Ngudi Waluyo khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi melakukan Praktik Pengkajian Keluarga dengan pusat kegiatan di wilayah Kelurahan Langensari RT 13 RW 04 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah dari tanggal 10 Mei hingga 11 Juni 2022.

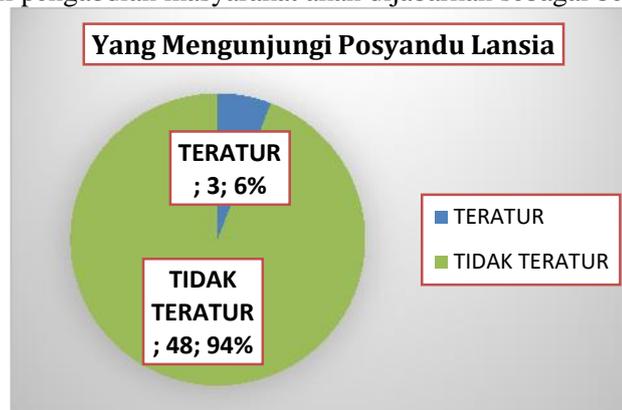
Metode

Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga di masyarakat secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Setelah itu menyampaikan ijin kepada ketua RT untuk memberikan penyuluhan pada lansia. Selain menyampaikan ijin, juga menyampaikan manfaat kegiatan sehingga ketua RT memberi ijin untuk kegiatan penyuluhan tersebut. Kegiatan persiapan sebelum penyuluhan pada lansia akan dilakukan di kediaman Bapak RT 13 RW 05 pada hari Senin, 23 Mei 2022 dengan

sasaran lansia. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pentingnya posyandu lansia di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari akan dilaksanakan di rumah Bapak Ketua RT 13 RW 05 pada hari Kamis, 26 Mei 2022 pukul 15.30 WIB. Adapun langkah awal pada kegiatan penyuluhan ini adalah dilakukannya pembagian soal pre-test, dan dilanjutkan dengan penyuluhan dengan media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu leaflet, powerpoint. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan yang dilakukan dengan cara membagikan soal post-test.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya posyandu lansia dilaksanakan di rumah Bapak RT 13 RW 05 pada hari Kamis, 26 Mei 2022 pukul 15.30 WIB dengan sasaran 14 orang lansia. Hasil pengabdian masyarakat akan dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Banyaknya Lansia Yang Datang Ke Posyandu Lansia

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan di RT 13 RW 05 terdapat hampir semua lansia (94%) tidak mengunjungi posyandu lansia. Diketahui bahwa kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya posyandu lansia. Saat dibagikan soal pre-test sebanyak 35% yang memiliki pengetahuan baik. Ini menunjukkan bahwa kebanyakan lansia di RT 13 RW 05 Kelurahan Langensari banyak yang belum mengetahui tentang pentingnya posyandu lansia. Masalah yang selama ini terjadi adalah masyarakat lansia belum sepenuhnya paham tentang manfaat Posyandu, biasanya mereka malas mendatangi posyandu yang diadakan setiap bulan. Perilaku individu untuk berpartisipasi aktif dalam penggunaan posyandu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, jenis pekerjaan dan jenis kelamin (Depkes RI, 2005).

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dan lebih rendah atau sedang (Notoatmodjo, 2010). Pada lansia selain juga tingkat pengetahuan ada beberapa kendala yang dimiliki lansia yaitu fungsi ingatan, penglihatan, pendengaran yang mulai menurun, sehingga memerlukan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya dalam mempertahankan kunjungan Posyandu.

Pemanfaatan kunjungan Posyandu sangat dipentingkan agar para lansia terjaga kesehatannya dan para lansia memahami pentingnya kunjungan Posyandu dan para lansia dapat hidup mandiri. Beberapa faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Posyandu lansia adalah pengetahuan lansia akan posyandu, pemanfaatan posyandu, dukungan keluarga, dan peran kader posyandu. Pengetahuan lansia akan posyandu masih belum positif, mereka menganggap bahwa menjadi tua/lansia merupakan hal biasa dan tidak perlu menjalani pemeriksaan apapun (Hesthi, 2010).

Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kunjungan posyandu lansia antara lain adalah pengetahuan, jarak rumah dan lokasi, dukungan keluarga, sarana dan prasarana penunjang pelaksanaan posyandu, sikap dan perilaku lansia, penghasilan atau ekonomi

Beberapa faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia adalah pengetahuan usia lanjut akan posyandu, sikap usia lanjut terhadap pemanfaatan posyandu, dukungan keluarga, dan peran kader posyandu (Pranarka, 2009).



Gambar 2 Pembagian Soal *Pre-Test*

Kegiatan penyuluhan diawali dengan sesi pembagian soal pre-test untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang posyandu lansia. Selanjutnya materi disampaikan agar lansia pengetahuan lansia meningkat, adapun materi yang disampaikan pada penyuluhan antara lain Pengertian posyandu lansia, tujuan posyandu lansia, manfaat posyandu lansia. Penyampaian materi dilakukan seperti penyuluhan menggunakan media powerpoint, dan leaflet. Selain itu juga dilakukan senam otak yang mana untuk mencegah dan mengurangi pikun.



Gambar 3 Penyuluhan Pentingnya posyandu Lansia



Gambar 4 Kegiatan Senam Otak



Gambar 4 Pembagian soal *post test*

Berdasarkan hasil soal post-test yang telah diberikan diketahui bahwa pengetahuan tentang pentingnya posyandu lansia sesudah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 100%. Hal ini sesuai dengan penelitian Yuliani (2015) Dengan judul "Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Memanfaatkan Posyandu Lansia". Dengan hasil pada saat diberikan soal post test 85% responden mendapatkan nilai sempurna

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilaksanakan di RT 13 RW 05 pada hari Kamis, 26 Mei 2022 di kediaman Bapak Ketua RT 13 dengan sasaran 14 orang lansia. Dari hasil penyuluhan materi yang disampaikan meliputi Pengertian posyandu lansia, Tujuan posyandu lansia, Manfaat posyandu lansia, Kegiatan posyandu lansia. Dan didapatkan hasil

evaluasi setelah diberikan penyuluhan kepada lansia mendapatkan motivasi untuk meningkatkan kesadaran untuk ke posyandu.

Saran

Diharapkan Kelurahan Langensari dapat meningkatkan kesadaran pada lansia dalam menjaga kesehatan serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 13 RW 05, Bapak Lurah, Bapak RT 13, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

Damayanti, Fitriani Nur. (2022)“*Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Keikutsertaan Lansia Dalam Posyandu Lansia Di Kelurahan Sembungharjo Kota Semarang*”.<http://repository.unimus.ac.id/5216/1/HUBUNGAN%20TINGKAT%20PENGETAHUAN%20DAN%20SIKAP%20LANSIA%20DENGAN%20KEIKUTSERTAAN%20LANSIA%20DALAM%20POSYANDU%20LANSIA.pdf>. Diakses 25 Juni 2022

Departemen Kesehatan RI. (2005)*Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta : Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan.

Effendi, Nasrul. (1998) *Dasar-Dasar Perawatan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: EGC.

Fallen, R & Dwi Budi R. (2010).*Catatan Kuliah Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta.

Mubarak.(2014) *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmojo, S. (2012)*Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho, Wahjudi. (2012)*Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Ed.3*. Jakarta: EGC.

Pranarka, Khris. (2009) *Buku ajar Geriatri ilmu kesehatan lanjut usia (Edisi IV)*. Jakarta: FKUI.

Rusfita, Ana, dkk.(2008)*Posyandu lanjut usia (lansia)*. STIKES Ngudi Waluyo: Ungaran

Tim LPPM UHAMKA. (2018)*Buku Panduan Pengabdian Masyarakat UHAMKA*. Jakarta: UHAMKA.

Wahyuni. (2012)*Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010)*Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Wahono, Hesthi. (2010). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Gantungan Makamhaji*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yulianti., Agustina R., Rahmawati K. (2015) *Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Memanfaatkan Posyandu Lansia*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan.DK Vol.3/No.2/September/2015.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/1709>. Akses 25 Juni 2022

Yohana, Sari. (2011)*Pelayanan Posyandu Lansia*. [www://puskesmas.org](http://www.puskesmas.org)

Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi di RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari Tahun 2022

Intan Pratiwi¹, Luvi Dian Afriyani², Sofaniah Nurrahmi³, Restyany Novyarsy Pasombo⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, intanp376@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Universitas Ngudi waluyo, Nurrahmisofaniah18@gmail.com

⁴Universitas Ngudi waluyo, restyanynovyarsy09@gmail.com

Korespondensi Email: intanp376@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pijat Bayi,
Stimulasi Tumbuh
Kembang.

Abstract

Growth and development in infants cannot be separated from the concept of growth and development. Growth is a physical change and an increase in the size of the body parts of an individual, each of which is different, while development is the improvement in more complex abilities, skills, and body functions in gross motor skills, fine motor skills, speech and language, as well as socialization and independence that is needed. possessed by individuals to adapt to the environment Every child needs to get regular stimulation as early as possible and continuously at every opportunity. Stimulation of child growth and development is carried out by mothers and fathers who are the closest people to children, substitute mothers/caregivers, other family members and community groups in their respective households and in daily life. Lack of stimulation can cause deviations in child development and even permanent disorders. One form of stimulation that has been carried out by the community is baby massage. used in conducting community service in RT 05 RW 05 Langensari District is situation analysis. The subjects in this community service are mothers who have children aged 0-5 years and use pre and post test designs. The subjects in this community service are mothers who have children aged 0-5 years. Data analysis was carried out univariately, univariate analysis described each variable by displaying the percentage of each variable .material was given about stimulation of growth and development through baby massage, then asked questions to the counseling participants. evaluation of the counseling that has been given by mothers and cadres can apply massage for healthy babies and toddlers at home..

Abstrak

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya

kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. 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. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat di RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari adalah analisa situasi. Subyek dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang memiliki anak usia 0-5 tahun dan menggunakan desain pre and post test. Subyek dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang memiliki anak usia 0-5 tahun. Analisis data dilakukan secara univariat, analisis univariat mendeskripsikan setiap variabel dengan menampilkan persentase masing-masing variabel. Ibu yang mempunyai bayi balita dan kader, diberikan materi tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi, lalu dilakukan tanya jawab pada peserta penyuluhan. Evaluasi dari penyuluhan yang diberikan ibu dan kader dapat menerapkan pijat bayi dan balita sehat di rumah.

Pendahuluan

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Seorang anak membutuhkan dukungan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan sesuai usianya, melalui program 1000 Hari Pertama Kehidupan pemantuan tumbuh kembang dimulai sejak dalam kandungan, kecukupan nutrisi dan stimulasi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan sampai 2 tahun pertama kehidupan anak (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, 2013).

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).

Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi. Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan

kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi.

Bayi dapat merasakan sensasi sentuhan atau raba sejak dini, sebab kulit adalah reseptor yang terluas dan telah dibuktikan bahwa bayi dapat merasakan sentuhan sejak masa janin atau ketika di dalam rahim ibu. Ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap setiap sentuhan dan selanjutnya akan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di sumsum tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah sehingga oksigen segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh, serta akan menambah energi (Roesli, 2001).

Observasi awal yang dilakukan oleh mahasiswa pada ibu yang memiliki bayi dan balita serta kader di wilayah RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari disemua RT 05 belum ada yang melakukan teknik pijat bayi secara spesifik yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan perawatan pada bayi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan RT 05 RW 05 tanggal 10 Mei 2022 terdapat ibu bayi balita dan kader belum mengetahui tentang stimulasi tumbuh kembang yang dapat dilakukan melalui pijat bayi. Dilihat dari uraian tentang masalah berat badan bayi yang tidak mengalami peningkatan, kurangnya pengetahuan ibu dan petugas kesehatan mengenai pentingnya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi menggunakan pijat bayi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengetahuan Ibu Bayi Balita dan Kader Tentang Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi” di Wilayah RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari Tahun 2022”.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader posyandu balita dan ibu yang memiliki balita. Pelatihan ini diikuti oleh ibu yang mempunyai bayi balita dan kader posyandu di RT 5 RW 5. Survey awal dilakukan dengan menggali kebutuhan informasi kesehatan pada ibu balita melalui wawancara di Posyandu balita. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah booklet dan peralatan pijat bayi serta phantom bayi. Teknik yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu balita menjawab soal pre dan post test. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu balita agar ibu balita mampu melakukan pijat bayi secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan ibu balita dalam melakukan *pijat bayi* melalui kunjungan rumah. Evaluasi terhadap kader adalah bagaimana kader dapat menyampaikan informasi tentang pijat bayi kepada ibu balita.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Pendidikan Ibu

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SD	0	60%
SMP	2	40%
SMA	3	0
Jumlah	5	100%

Dari hasil pengkajian didapatkan hasil pendidikan ibu 3 (60%) berpendidikan SMA dan 2 (40%) berpendidikan SMP.

Tabel 2 Distribusi Pendidikan Kader

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SD	1	33%
SMP	2	67%
SMA	0	0
Jumlah	3	

Dari hasil pengkajian terhadap kader terdapat 1 (33%) kader berpendidikan SD dan 2 (67%) kader berpendidikan SMP.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Sebelum diberikan Pendidikan Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi (Pre-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	2	40%
Cukup	3	60%
Kurang	0	0%
Jumlah	5	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat sebelum di lakukan penyuluhan sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 3 responden (60%). Berdasarkan dari hasil analisa di atas menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum mengetahui stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader Sebelum diberikan Pendidikan Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi (Pre-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	3	100%
Kurang	0	0%
Jumlah	3	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan kader tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat sebelum di lakukan penyuluhan sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 3 responden (100%). Berdasarkan dari hasil analisa di atas menunjukkan bahwa kader belum mengetahui stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Sesudah diberikan Pendidikan Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi (Post-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	4	80%
Cukup	1	20%
Kurang	0	0%
Jumlah	5	100%

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat setelah di lakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 4 responden (80%). Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu bertamam.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader Sesudah diberikan Pendidikan Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi (Post-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	2	67%
Cukup	1	33%
Kurang	0	0%
Jumlah	3	100%

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa pengetahuan kader tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat setelah di lakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 2 responden (67%). Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahawa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan kader bertambah.

Untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan dilakukukan Pre-Test dan post test kepada 8 responden terdiri dari ibu yang mempunyai bayi balita dan kader, dilanjutkan pemberian materi tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi, lalu dilakukan tanya jawab dengan diberikannya doorprize pada peserta penyuluhan, selama tanya jawab ibu dan kader antusias untuk bertanya sehingga suasana berjalan dengan aktif. Setelah penyuluhan di berikan di lakukan post tes untuk melihat pengetahuan ibu bertambah atau tidak.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi balita sehat sebelum di lakukan penyuluhan sebagian besar dari responden cukup pengetahuannya yaitu sebesar 3 responden (60%), sebagian kecil dari responden baik sebesar 2 responden (40%). Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kader tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sebelum di lakukan penyuluhan sebagian responden cukup sebesar 3 responden (100%). Berdasarkan analisa di atas menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum mengetahui stimulasi tumbuh melalui pijat bayi balita sehat.

Pengetahuan responden cukup dapat dikaitkan dengan karakteristik pendidikan responden, dimana 2 responden pendidikannya SMP. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan. 2010).

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting dan salah satu aspek yang harus diperhatikan secara serius sejak usia dini. Namun hal itu sangat sering kali diabaikan baik oleh tenaga kesehatan maupun orangtua yang selama ini atau biasanya lebih berfokus pada penanganan saat anak sakit. Banyak hal yang harus dikenali dan dilakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak sejak dini agar tidak terjadi penyimpangan atau keterlambatan yang tentunya tidak diharapkan (Novy Ramini, 2019).

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). 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). Pijat bayi yang dilakukan sebelum tidur malam dapat meningkatkan lamanya tidur malam pada bayi usia 3 - 6 bulan (Permata, Fisioterapi, & Abdurrab, 2017). Di sisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat (Subakti, Y and Anggrani, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan (Murtiningsih, Wijaya, & Permadi, 2019) pijat bayi dapat meningkatkan motorik kasar duduk dan merangkak mandiri pada bayi usia 9 bulan. Banyak manfaat dari intervensi pijat bayi ini bisa diterapkan dari ibu ke anak dengan pelatihan pijat bayi secara berkelanjutan. Stimulasi sentuh dapat merangsang semua sistem sensorik dan motorik yang berguna untuk pertumbuhan otak, membentuk kecerdasan

emosi, inter, intrapersonal dan untuk merangsang kecerdasan-kecerdasan lain. Pijat bayi memberikan manfaat baik dalam hal biokimia maupun fisik yang positif seperti menurunkan hormone stress pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan kembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produksi ASI (Maharani, 2009).

Irva, Hasanah, & Woferst tahun 2014 melakukan penelitian pijat bayi untuk memberikan manfaat meningkatkan berat badan sebesar 700 gram selama 2 minggu pemijatan. Pada bayi usia 0- 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu dapat ditingkatkan sesuai kebutuhan (Roesli, 2016). Efektifitas pijat bayi memberikan manfaat pada perkembangan motorik sangat baik pada anak usia 8-28 hari dibandingkan dengan anak yang tidak diberikan stimulasi pijat bayi (Rizki, 2017).

Penelitian serupa tentang stimulasi melalui pijat bayi juga dilakukan oleh Novy Ramini Harahap tahun 2019 dengan hasil uji efektifitas dengan menggunakan paired sample test yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata rata peningkatan berat badan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol terjadi peningkatan sebanyak 750 gram. Mean pada kelompok dilakukan pijat bayi pretest sebanyak 6139 gram dan posttest sebanyak 6709 gram, secara statistik bermakna yaitu peningkatan berat badan = 0,000 ($p < 0,05$). Apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak. Maka dapat diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi balita sehat setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar dari responden baik pengetahuannya yaitu sebesar 4 responden (67%). sebagian kecil dari responden cukup sebesar 1 responden (20%). Menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat.

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa pengetahuan kader tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi balita sehat setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar dari responden baik pengetahuannya yaitu sebesar 2 responden (67%). sebagian kecil dari responden cukup sebesar 1 responden (33%). Menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat.

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 tentang stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi dan balita sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tentang pengetahuan stimulasi tumbuh kembang melalui pijat masih banyak ibu bayi balita dan kader di RT 05 RW 05 Kecamatan Langensari belum pernah mendengar dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

Saran

Diharapkan ibu bayi balita serta kader dapat mengaplikasikan pijat bayi dalam menstimulasi tumbuh kembang pada bayi dan balita yang mampu meningkatkan kesehatan bagi bayi dan balita serta meningkatkan pengetahuan kader.

Ucapan Terima Kasih

Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Sabarudin Selaku Ketua RT 05 yang telah memberikan izin, kepercayaan dan dukungan dalam penyusunan artikel kebidanan komunitas ini.

2. Ibu Bayi Balita dan Kader yang telah berkenan hadir dalam acara penyuluhan.
3. Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan artikel Kebidanan Komunitas ini

Daftar Pustaka

Adriana D. Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak, Edisi Revisi. Salemba Med Jakarta. 2013.

Anonim, (2011). *Definisi Pengetahuan Serta Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.*

Depkes., R. (2016) 'Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak.

Depkes., R. (2016). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak.*

Endang & Mamik, R. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Datang ke Posyandu Lansia di Dusun Kudu Desa Kudu Banjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang Tahun 2013.* Jurnal Metabolisme 2013.

Gultom DY. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. *J Ilm Kebidanan Imelda.* 2015;1(1):28–34.

Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. (2013). *Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK).*

Kusmini. (2014). *Mom Massage. Edited by Maulina Mildzah Khairani.* Semarang: IHCA.

Maharani, S. (2009). *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi.* Yogyakarta: Kata Hati.

Murtiningsih, M., Wijaya, I. P. D. and Permadi, A. W. (2019). *Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Duduk Dan Merangkak Mandiri Pada Bayi Usia 9 Bulan Di Upt Kesmas Sukawati I.* Jurnal Kesehatan Terpadu, 3(1), pp. 22–25. doi: 10.36002/jkt.v3i1.710.

Permata, A., Fisioterapi, P. S. D. and Abdurrab, U. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan Effects of Baby Massage to Improvement of Long Night Sleep.*

Putri, Mindianata. (2018). *Faktr-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Niat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia.* Jurnal Promkes Vol. 6 No. 2 Desember 2018.

Rizki, L. (2017). *Efektivitas Pijat Bayi Pada Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 8-28 hari.* Maternal and Neonatal Health Journal, 1(2), pp. 76–80.

Roesli, U. (2009). *Pedoman Pijat Bayi.* Jakarta: Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi.* Jakarta: Trubus Agriwidya.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Subakti, Y and Anggrani, D. .(2008). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media.

Surahman dan Sudibyoy, (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Syaukani A. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi. Yogyakarta: Araska. 2015

Wawan dan Dewi M., (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak

Feni Noviyani¹, Yulia Nur Khayati², Aninda Nur Sinto Putri³, Rina Pratiwi⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo, feninoviyan71@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, anindanursinta@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan UniverInstansi Ngudi Waluyo Rinapratwi296@gmail.com

Korespondensi Email: feninoviyan71@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga.

Abstract

Pregnancy is a physiological phenomenon that begins with fertilization and ends with childbirth (Patriasari, 2009). According to Nurdiana (2012), the anxiety experienced by pregnant women is caused by the increase in the hormone progesterone. In addition to making pregnant women feel anxious, the increase in hormones also causes emotional disturbances and makes pregnant women tired quickly. Sports that are recommended for pregnant women to maintain the health of the body and fetus so that they develop properly and also make the mother's emotions remain stable are walking, cycling, swimming, pregnancy exercise, hypnobrithing and yoga (Boscaglla, et al., 2003; Bessinger, et al., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati and Komolohadi, 2010; Barakat, et al., 2011; Shivakumar, et al., 2011). The purpose of this study was Prenatal Gentle Yoga to prepare for a smooth, comfortable, and minimally traumatized delivery at the Jetak Health Center in 2022. The results of the pre-test of mothers before being given counseling on pregnant yoga were still lacking in knowledge with a total of 10 respondents, 5 of whom lacked knowledge (50%), and 5 of them had good knowledge (50%), and after counseling about prenatal yoga the number of respondents who experienced an increase in knowledge was to be 100%, this indicates that there was an increase in knowledge of 50%.

Abstrak

Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga

membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobirthing dan yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011). Tujuan penelitian ini adalah Prenatal Gentle Yoga Untuk Mempersiapkan Persalinan Yang Lancar, Nyaman, Dan Minim Trauma Di Puskesmas Jetak pada tahun 2022. Hasil pre tes ibu sebelum diberikan penyuluhan yoga hamil pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 10 responden, 5 diantaranya pengetahuannya kurang (50%) dan 5 diantaranya pengetahuannya baik (50%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang prenatal yoga jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu menjadi 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 50%.

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 exercise*) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi *et al.*, 2016). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis *et al.*, 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis *et al.*, 2012).

Permasalahan yang terdapat pada kelas ibu hamil di puskesmas jetak yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai yoga ibu hamil dalam membantu mengurangi nyeri pinggang, serta untuk membantumengurangi nyeri saat persalinan dan mempercepat proses penurunan kepala, yoga ibu hamil belum pernah diterapkan di puskesmas jetak.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Prenatal Gentle Yoga Untuk Mempersiapkan Persalinan Yang Lancar, Nyaman, Dan Minim Trauma Di Wilayah Kerja Puskesmas Jetak". Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang manfaat yoga pada ibu hamil dan gerakan-gerakan yoga ibu hamil.

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dilakukan pada hari jum'at 10 juni 2022 di PKD bidan Reni, dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, teknik pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pre tes, penjelasan materi tentang yoga ibu hamil, melakukan demonstrasi, dan diakhiri dengan post tes, pelaksanaan pre test dilakukan sebelum diberikan materi, dan pelaksanaan post test dilakuukan setelah diberikan materi, demonstrasi, dan jujan dipraktekan sama ibu hamilnya. Kemudian alat-alat yang digunakan meliputi leaflet tentang yoga ibu hamil, ppt, matras, dan jymboll.

Hasil dan Pembahasan

Melakukan evaluasi terhadap terhadap ibu hamil, Instrument yang digunakan kuesioner pre-test yang dilakukan sebelum berikan materi tentang yoga ibu hamil, pre test yang diberikan meliputi:

Nil. A / 22 tahun / ngudiwaluyo
pre test

KUESIONER PRENATAL YOGA

NO	PERNYATAAN	B	S
1	Yoga hamil adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pemafasan posisi, meditasi, dan rileksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	✓	
2	Yoga hamil memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	✓	
3	Yoga hamil dilakukan untuk mengurangi nyeri dan mempermudah ibu selama proses persalinan	✓	
4	Yoga hamil dilakukan untuk menguasai teknik pemafasan dengan baik	✓	
5	Gerakan kucing dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil	✓	
6	Yoga hamil dapat membantu mengurangi kecemasan ibu saat proses melahirkan	✓	
7	Yoga hamil dapat dilakukan pada saat usia kehamilan TM I, II, dan III	✓	
8	Yoga hamil tidak boleh dilakukan oleh wanita yang menderita anemia	✓	
9	Mudah sesak nafas, mudah lelah, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	✓	
10	Apakah ibu merasa lebih nyaman dan relax setelah melakukan yoga	✓	

Gambar 1. Pre Test

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.yoga ibu hamil. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang yoga.

Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 50% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 50%.

Tabel.1 Penyuluhan

Usia	Jumlah	Tingkat pengetahuan sebelum		Tingkat pengetahuan sesudah	
		Baik	Kurang	Baik	Kurang
<40	5	5	-	5	-
>40	5	-	5	5	-
Total	10	5	5	10	-
Presentase	-	50%	50%	100%	-



Gambar.2 Penyuluhan

Tabel di atas dapat dilihat sebagian besar ibu sebelum diberikan penyuluhan yoga hamil 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 prenatal yoga 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%).

Yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak usia pra sekolah. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005). Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan. Setelah dilakukan pemberian materi tentang yoga ibu hamil, demonstrasi, dan juga dipraktekkan oleh ibu hamil semuanya. Ibu hamil lebih mengetahui pentingnya yoga hamil dilakukan pada ibu hamil selama kehamilannya.

Jadi, yoga 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.

Simpulan dan Saran

Dengan adanya kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan mempraktekkan tentang prenatal yoga responden menjadi tahu manfaat dari yoga 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 yoga ibu hamil, didemonstrasikan dan juga dipraktikkan oleh ibu hamil menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan *post-test*.

Saran.

1. Bagi Responden
Agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga agar dapat diterapkan serta dapat melatih pernafasan serta otot-otot panggul dan membantu mempersiapkan persalinan yang normal.
2. Bagi Tim PKM
Agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam penyuluhan pengabdian masyarakat dan penyusunan proposal asuhan kebidanan komplementer. Serta meningkatkan kerjasama dengan tim.
3. Bagi Institusi
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/>).
- Rusmita E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- Shiraishi, J. C., Mara, L. & Bezerra, A. (2016) Complementary therapies in clinical practice effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complement Ther Clin Pract*, 22: 69–73.
- World Health Organization. (2008) Mental health: depression. Geneva. http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/index.html. retrieved on March 2008.

Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Natalia Ice¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Cici Prizkila³, Agan Sridewi⁴

¹ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, nataliache13@gmail.com

²ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, mond88mond@yahoo.com

³ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, ciprizkila24@gmail.com

⁴ProdiKebidananProgramSarjana, UniversitasNgudiWaluyo, agansridhewi46@gmail.com

Korespondensi Email: nataliache13@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13</p> <p><i>Keywords:</i> Kecemasan, Prenatal, Pengetahuan</p>	<p><i>Pregnancy is the result of a mature egg cell then fetus (Nurhayati & Dartiwen, 2019). A woman has a lot of physical and psychological changes, due to psychological changes to pregnant women so that pregnant women experience anxiety in dealing with childbirth and others, so here the community service team provides counseling and exercise about Prenatal Yoga in an effort to reduce anxiety in pregnancy in the second and third trimesters. , because Prenatal Yoga can convert stress and anxiety into energy. The purpose of this community service is to find out whether there is an effect of Prenatal Yoga on the level of anxiety in pregnant women in the second and third trimesters. And to find out changes in pregnant women, the community service team made a pre test and post test to determine the knowledge of pregnant women before being given counseling and after prenatal yoga and the pre test results were good 9 (50%), 6 (30%) and less 5 (20%) of the results of this pre test, it was found that pregnant women still need to improve their knowledge of Prenatal Yoga in an effort to reduce anxiety in the second and third trimesters of pregnancy, after being given counseling and Prenatal Yoga exercises, respondents are relaxed and their anxiety is reduced. good test 12 (70%) enough 8 (30%).</i></p>
	<p>Abstrak Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Nurhayati & Dartiwen, 2019). Seorang wanita banyak memiliki perubahan secara fisik maupun psikologis, karena perubahan psikologis terhadap ibu hamil sehingga membuat ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dan yang lainnya, maka disini tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan senam tentang Prenatal Yoga upaya mnengurangi kecemasan pada kehamilan Trimester II dan III, karena Prenatal Yoga bisa mengubah stress dan kecemasan menjadi energi. Tujuannya dilakukan</p>

pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III. 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 Prenatal Yoga dan didapatkan hasil pre test baik 9 (50%), cukup 6 (30%) dan kurang 5 (20%) dari hasil pre test ini didapatkan bahwa ibu hamil masih banyak yang perlu ditingkatkan dalam pengetahuan Prenatal Yoga upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III, setelah diberikan penyuluhan dan senam Prenatal Yoga ibu hamil sudah rileks dan kecemasannya berkurang didapatkan dari hasil post test baik 12 (70%) cukup 8 (30%).

Pendahuluan

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Nurhayati & Dartiwen, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiraharjo, 2014).

Kondisi Psikologis pada ibu hamil akan ada perubahan contohnya kecemasan yang dialami ibu hamil trimester II dan III, masalah ini harus segera diatasi salah satunya diatasi dengan olahraga yaitu *Prenatal Yoga* dimana *Prenatal Yoga* bertujuan untuk pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan (Karmariyah, et al, 2014), selain itu agar bisa menambah pengetahuan ibu juga bahwa kecemasan bisa dikurangi dengan melakukan aktifitas fisik seperti *Prenatal Yoga*.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan penyuluhan dan mempraktekan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil untuk menambah pengetahuan bahwa kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktifitas fisik/*Prenatal Yoga*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil trimester II dan trimester III sejumlah 10 orang. Kegiatan ini dimulai pada hari Rabu 15 Juni 2022 pukul 09.00 WIB. Adapun proses kegiatan tahapan yang pertama yaitu mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang senam *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III sebelum diberikan penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* dengan memberikan pre test, setelah pre test selesai dilakukan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan dalam metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan leaflet pada ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III. Setelah penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* selesai masuk tahap ke tiga yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III setelah diberikan penyuluhan dan senam *Prenatal Yoga* dengan memberikan post test tujuannya untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu hamil dengan tema *Prenatal Yoga* Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Trimester II Dan III di Wilayah Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 20 orang responden Ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Rabu 15 Juni 2022 mulai pukul 09.00 – 10.20 WIB secara luring (offline), kegiatan yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya *Prenatal yoga* untuk ibu hamil dalam mengurangi kecemasan. Keberhasilan kegiatan yoga ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari pre test dan post tes yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan.

Tabel 1.1 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III (Pre test).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	9	50 %
Cukup	6	30 %
Kurang	5	20 %
Jumlah	20	100%

Sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pre test sebagian besar berpengetahuan baik 9 (50%), cukup 6 (30%) dan kurang 5 (20%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III masih banyak yang perlu ditingkatkan karena Ibu hamil harus sangat berperan penting dalam mengurangi kecemasannya dengan melakukan Prenatal Yoga. Dengan adanya yoga dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang dapat ditandai dengan pelemasan pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pengaturan nafas yang teratur sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks.

Setelah pre test selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III. Setelah penyuluhan selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi Tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari Pengetahuan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil.

Gambar 1.1 Ibu hamil melakukan pre test dan mencoba gerakan yoga





Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II da III (Pos test).

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	12	70 %
Cukup	8	30 %
Kurang	0	0
Jumlah	20	100%

Dari hasil post test yang diberikan sebagian besar berpengetahuan baik 12 (70%) cukup 8 (30%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah pemberian penyuluhan tersebut.

Berdasarkan pre test yang telah diberikan terdapat ibu hamil belum mengetahui bahwa Prenatal Yoga bisa mengurangi kecemasan dan setelah dilakukan penyuluhan dan diberikan leaflet serta menganjurkan untuk mengikuti senam Prenatal Yoga yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat didapatkan hasil dari hasil post test bahwa ibu hamil mengetahui mengurangi kecemasan bisa dilakukan dengan Prenatal Yoga ini sama dengan penelitian (Newham et al., 2014). Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berfikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani, dan yoga dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa kecemasan yang dihadapi selama masa kehamilan

Kesimpulan dan saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai *Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan* pada Trimester II dan III, Ibu hamil sekitar desa kandangan mengerti dan memahami cara melakukan *Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan* pada Trimester II dan III dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu hamil yang melakukan penyuluhan.

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) (Putri, 2019) Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program- program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester II dan III.

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

- Nurhayati, B., Simanjuntak, F. & Br. Karo, M., 2019 . Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ)*, Volume 1.
- Nurhasanah, I., t.thn. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Pandemi Covid-19 : Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas* , Volume 4 , pp. 25-30.
- Sidabukke, I. R. R. & Siregar, R. N., 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020*, Volume 6.
- Dewi, R. K. & Purnani, W. T., 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Kediri. *Jph Recode*, 2(1), pp. 76-82.

Pengetahuan WUS tentang Akupresure Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil di RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari

Rully Atia Wijaya¹, Wahyu Kristiningrum², Maria Emensia Ero Ruing³ Ria Ma'rifah⁴

¹ Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rullyatia02@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu1004@gmail.com

³ Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mariaemensia05@gmail.com

⁴ Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, riamarifah@gmail.com

Korespondensi Email: nataliache13@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Akupresure, WUS, Mual Muntah.

Abstract

Nausea and vomiting is a symptom that often occurs in the first trimester of pregnancy. Nausea occurs in the morning, but can occur at any time and at night. These symptoms occur approximately 6 weeks after the first day of the last menstrual period and last for approximately 10 weeks. This condition can be overcome with acupresure so as to suppress the occurrence of complications in the mother and fetus. The results of the family assessment in RT 09 RW 09 found 2 pregnant women who experienced nausea and vomiting. In connection with this problem, the community service program, especially in RT 09 RW 05, Langensari Village, provides a solution to this problem by conducting Health Promotion activities about acupresure at 13 WUS. The purpose of this activity is to increase WUS knowledge about acupresure to reduce nausea and vomiting. The results of this activity indicate that WUS knowledge increases after Health Promotion is carried out. Health promotion activities regarding acupresure to reduce nausea and vomiting were carried out on May 23, 2022 at the residence of RT 09 RW 05. The primary target of this activity is WUS. The activity was carried out through 3 stages, namely the preparation, implementation and evaluation stages. The results of the activity showed that before being given health promotion about acupresure to reduce nausea and vomiting in pregnant women the distribution of values from 13 WUS RT 09 RW 05 most of them had less knowledge as much as 11 WUS (86.6%) and 2 WUS (15.4) had sufficient knowledge. After being given health promotion about acupresure to reduce nausea and vomiting in pregnant women, the distribution of values from 13 WUS RT 09 RW 05 mostly had good knowledge of 13 people (100%). This shows that there is an increase in WUS knowledge after being given health promotion.

Abstrak

Mual muntah adalah gejala yang sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual terjadi pada pagi hari, tetapi dapat timbul setiap saat dan malam hari gejala-gejala ini

terjadi kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Kondisi ini dapat diatasi dengan akupresure sehingga menekan terjadinya komplikasi pada ibu dan janin. Hasil pengkajian keluarga di RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari dari 13 wanita usia subur terdapat 2 ibu hamil yang mengalami mual muntah. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat di RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari memberi solusi untuk permasalahan mual muntah pada ibu hamil dengan melaksanakan kegiatan Promosi Kesehatan tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan WUS tentang akupresure untuk mengurangi mual muntah. Kegiatan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi mual muntah dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2022 di rumah Bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05, dihadiri oleh 13 WUS. Sasaran Primer kegiatan ini adalah WUS. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil distribusi nilai dari 13 WUS RT 09 RW 05 sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 11 WUS (86,6%) dan berpengetahuan cukup, sebanyak 2 WUS (15,4%). Kemudian setelah diberikan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil distribusi nilai dari 13 WUS RT 09 RW 05 sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan WUS setelah diberi promosi Kesehatan.

Pendahuluan

Praktik kerja lapangan ini merupakan aplikasi dari teori yang kami dapatkan 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 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 ditingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2014).

WHO sebagai badan PBB yang menangani masalah bidang kesehatan, mengatakan bahwa dalam masa kehamilan wanita akan mengalami kondisi ketidaknyamanan salah satunya yaitu mual muntah (*emesis*). Kondisi mual muntah yang fisiologis akan berubah menjadi kondisi patologis (*hiperemesis gravidarum*). Sebagian ibu hamil mengalami *hiperemesis gravidarum* diseluruh dunia, diantaranya negara-negara di benua Amerika dengan angka kejadian yang beragam. Sementara itu, kejadian *hiperemesis gravidarum* juga banyak terjadi terjadi di Asia contohnya di Pakistan, Turki dan Malaysia. Sementara itu, angka kejadian

hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan (Mariza, Ana dan Lia, Ayuningtiyas 2019).

Masalah tersebut menjadi hal yang perlu dilakukan penanganan, sebagai bentuk upaya dalam menekan angka kejadian *emesis gravidarum*. Pemerintah Menyusun *Sustainable Development Goals 2030 (SDGs)* sebagai bentuk strategi untuk dijadikan indikator pembangunan kesehatan. Sehingga dapat menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan semua masyarakat di Indonesia, dalam pencapaian tujuan tersebut dilakukan upaya untuk memberikan perhatian khusus pada penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) (Sulistiarini, 2018).

Emesis gravidarum (Mual dan muntah) merupakan suatu hal yang fisiologis yang terjadi pada ibu hamil diawal kehamilan. Kondisi ini perlu dilakukan penanganan untuk meningkatkan kondisi kenyamanan ibu. Apabila tidak dilakukan penanganan dapat menyebabkan komplikasi bagi ibu dan janin. Ibu hamil dapat mengalami kekurangan gizi yang berpengaruh terhadap janin, sehingga janin kurang mendapatkan nutrisi yang menyebabkan BBLR atau prematuritas. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya mengurangi keluhan mual muntah salah satunya dengan pemberian akupresure (Handayani, Nanik dan Afiah khairiyatul, 2019).

Desa Langensari merupakan desa yang terletak di Kabupaten Semarang dengan penduduknya adalah bayi, balita, remaja, PUS, Ibu hamil, Ibu nifas dan Lansia. Hasil saat dilakukan pengkajian pada 12-13 Mei 2022 dari 50 KK bahwa terdapat 2 ibu hamil, terdapat masalah yang menjadi perhatian yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah berlebihan. Program pengabdian masyarakat khususnya di RT 9 RW 5 Kelurahan Langensari memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan Promosi Kesehatan tentang akupresure mual muntah yang bertujuan agar WUS mengetahui cara mengatasi mual muntah yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil.

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. Universitas Ngudi Waluyo khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi melakukan Praktek Pengkajian Komunitas dengan pusat kegiatan di wilayah RT 09 di RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah sejak tanggal 10 Mei – 11 Juni 2022.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah WUS RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT 09 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga dimasyarakat secara *door to door* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanakan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah. Promosi kesehatan di rumah Bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2022. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan *leaflet* tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan diawali dengan advokasi kepada penentu kebijakan, dengan menyampaikan ijin untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan. Advokasi dilakukan

sebagai upaya pendekatan kepada pimpinan/pengambil keputusan agar dapat memberi dukungan, kemudahan, dan semacamnya pada kegiatan yang diusulkan. Menurut Muh. Zainal S (2018) Advokasi dilakukan untuk mendapatkan dukungan baik berupa kebijakan, tenaga, dana, sarana, kemudahan, keikutsertaan dalam kegiatan maupun berbagai bentuk lainnya sesuai keadaan dan usaha. Selain menyampaikan ijin, advokasi kepada bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05 yaitu dengan menyampaikan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi cara mengatasi mual muntah dengan akupresure dan banyak manfaat yang akan diterima oleh WUS sehingga ketua RT 09 memberikan izin dan menyediakan sarana untuk kegiatan promosi kesehatan ini. Sasaran primer dalam kegiatan promosi kesehatan ini yaitu WUS, sedangkan sasaran sekundernya adalah kader dan bidan sebagai bimbingan dan konseling. Menurut Ratih Gayatri Setyabudi (2017) bahwa sasaran primer adalah mereka yang perilakunya perlu diubah sedangkan sasaran sekundernya adalah sasaran yang dapat mempengaruhi mereka yang akan diubah, sehingga perlu dilakukan persiapan dengan melibatkan pengelola bimbingan dan konseling. Perubahan yang diharapkan pada sasaran primer adalah peningkatan pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah dengan menggunakan akupresure, mengingat sasaran primer yaitu WUS. Permasalahan yang sering terjadi adalah masih adanya WUS yang sedang hamil dan WUS yang berkeinginan untuk hamil lagi, sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan yang disiapkan dengan baik.

Kegiatan persiapan promosi kesehatan pada WUS RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari dilakukan pada tanggal 15 Mei 2022 di rumah Bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05. Persiapan kegiatan tersebut meliputi bentuk pelaksanaan kegiatan yaitu penyuluhan dan demonstrasi, sesuai dengan kebutuhan WUS yang pada saat pengkajian terdapat WUS belum mengetahui cara mengatasi mual muntah dengan akupresure. Kemudian dilakukan persiapan tempat dan media yang akan di gunakan pada saat promosi kesehatan.

Pelaksanaan

Kegiatan promosi kesehatan tentang cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil di RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari dilaksanakan di rumah Bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05 pada tanggal 23 Mei 2022 pukul 16.00 WIB dihadiri 13 WUS.

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan awal WUS, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Materi disampaikan dengan tujuan agar WUS dapat menambah pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi permasalahan yang ditemukan saat pengkajian, pengertian mual muntah, penyebab mual muntah, pengertian akupresure, manfaat akupresure. Selanjutnya melakukan demonstrasi terkait langkah-langkah akupresure.



Gambar Penyuluhan

Penyuluhan diawali dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi akupresure untuk mengatasi mual muntah. Diskusi secara berkelompok dalam 1 ruangan. 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.



Gambar Proses Penyuluhan Media Leaflet

Proses penyuluhan dengan dibantu menggunakan media leaflet yang dipilih dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh WUS. 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, menstimulasi 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.

Keaktifan WUS dalam proses penyuluhan bisa terlihat saat sesi tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan. Kegiatan promosi kesehatan di akhiri dengan pemberian post test untuk mengetahui pengetahuan WUS setelah diberikan materi dan demonstrasi akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan bisa dilihat dari peningkatan pengetahuan WUS setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi cara mengatasi mual muntah yang dilihat dari hasil pre dan post test berikut ini :

Distribusi Frekuensi Pengetahuan WUS Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan (Pre Test) Tentang Akupresure Untuk Mengatasi Mual Muntah

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan WUS Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan (Pre Test) Tentang Akupresure

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Cukup (56%-75%)	2	15.4	15.4	15.4
	Kurang (40%-55%)	11	84.6	84.6	100.0
	Total	13	100.0	100.0	



Gambar 4.1 Pre test Akupresure Untuk Mengatasi mual muntah

Tabel 4.1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 11 WUS (86,6%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 2 WUS (15,4%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah.

Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan WUS sebelum diberi penyuluhan kesehatan cukup baik, namun masih ada yang memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada informasi di RT 09 RW 05 tentang akupresure untuk mengatasi mual muntah. Masing-masing WUS mendapatkan informasi ini dari sumber yang beragam atau bahkan ada yang belum pernah mendengar informasi ini. Menurut Paulus Wahana (2016) 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 objek.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan WUS Tentang Tentang Akupresure Untuk Mengatasi Mual Muntah Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan (Post Test)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik (76%-100%)	13	100.0	100.0



Gambar 4.2 *Post test* Akupresure Untuk Mengatasi mual muntah

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengatasi mual muntah pengetahuan WUS mengalami peningkatan pengetahuan baik yaitu 100 %.



Evaluasi

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan. Evaluasi dilaksanakan dengan mendiskusikan hasil evaluasi pre dan post test. Hasil tersebut diberikan kepada pengelolaan layanan untuk selanjutnya didiskusikan bersama upaya tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh RT 09 RW 05. Media promosi kesehatan dengan leaflet sangat membantu dalam pelaksanaan penyuluhan.

Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui promosi kesehatan cara mengatasi mual muntah dengan akupresure dilaksanakan di rumah Bapak Suparno sebagai Ketua RT 09 RW 05 pada tanggal 23 Mei 2022. Sasaran Primer kegiatan ini adalah WUS. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi promosi kesehatan cara mengatasi mual muntah dengan akupresure pengetahuan WUS mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 13 WUS (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan WUS setelah diberi promosi kesehatan. Adapun saran yang diberikan yaitu :

1. Untuk WUS dapat mencari informasi terkait kondisi kesehatan di tenaga kesehatan seperti bidan atau dokter. Informasi yang didapatkan tentunya harus akurat dari ahlinya

(Bidan/Dokter). WUS bisa mendapatkan informasi terkait proses kehamilan. Kita ketahui bahwa dalam masa kehamilan ibu dapat mengalami ketidaknyamanan selama hamil sehingga ibu hamil dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi kondisi tersebut secara mandiri sehingga dapat menekan komplikasi untuk ibu dan juga janin.

2. Saran dalam pelaksanaan kegiatan ini bahwa bidan dan kader perlu menghimbau WUS untuk melakukan ANC terpadu pada saat mengalami kehamilan. ANC terpadu bertujuan untuk mendeteksi masalah kesehatan ibu saat hamil, sehingga dapat diatasi sedini mungkin dan tidak menyebabkan komplikasi selama kehamilan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih untuk Masyarakat RT 09 RW 05 Kelurahan Langensari, Ketua RT 09, Ketua RW 05 dan Bapak Lurah, Bidan Desa dan Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu proses penelitian ini. Diharapkan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi 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 untuk menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.

Daftar Pustaka

- 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
- Handayani, Nanik dan Afyah khairiyatul. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. Embrio, *Jurnal Kebidanan*. Vol XI No. 2 November 2019.
- Maulana, HD.J. (2009).Promosi Kesehatan. EGC.Jakarta. Mengurang Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 No. 2 October 2018.
- Mubarak, A. (2014). Model Impelementasi Program dalam Upaya Pencapaian Sasaran MDGs 2015 (Strategi Bagi Birokrasi Sebagai Ujung Tombak Implementasi 8 sasaran MDGs). Universitas Terbuka, 1–14.
- Notoatmodjo,Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta:Jakarta.
- Paulus Wahana. (2016). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Pustaka Diamont: Yogyakarta
- Sulistiarini,dkk. (2018). *Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus*.
- Zainal S. Muh (2018). Implementasi Advokasi, Komunikasi, Mobilisasi Sosial Dalam Program Pembangunan Bidang Kesehatan [Sebuah Tinjauan Teoritis]. *Jurnal Perspektif Komunikasi*. 1-3

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga

Anggi¹, Hapsari Windayanti², Fitri Nuraeni KD³, Heni Rusmayani⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, angiiiangii2@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, fitrinuraenikartika@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, henirusmayani14@gmail.com

Korespondensi Email: angiiiangii2@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM II and TM III. The gestation period starts from conception until the birth of the fetus, the normal length of pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months calculated from the first day of the last menstruation). In the 2nd and 3rd trimesters, pregnant women will be more sensitive to their feelings, so that the mother's anxiety level will increase, and become tired more easily. Practicing yoga in pregnancy is one solution that is useful as a medium of self-help that will reduce discomfort during pregnancy. The management method is by demonstrating prenatal yoga offline using leaflets. The results of this service indicate that there are differences between the pre-test and post-test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 2 people (20%), sufficient knowledge of 5 people (50%), and less knowledge of 3 people (30 %), while pregnant women after being given a questionnaire who had good knowledge were 5 people (50%), 4 people had sufficient knowledge (40%) and 1 person had less knowledge (10%).

Abstrak

Berlatih prenatal yoga di Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring

menggunakan leaflet. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi. Perubahan dalam kehamilan merupakan proses adaptasi ibu dalam menjalani kehamilannya. Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas.

Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan.

Pada trimester ke-3, kecemasan yang sering muncul adalah rasa yang baru bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan rasa tanggung jawab sebagai ibu untuk mengurus bayi. Pada trimester ketiga, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Banyak calon ibu yang berkhayal tentang apabila hal negatif yang akan terjadi kepada bayinya.

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan, tetapi ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil dipasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III Tentang Prenatal Yoga”.

Yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal Yoga.

Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Pustu Pasekan Puskesmas Ambarawa, pada Selasa 07 Juni 2022. Yang diikuti oleh ibu hamil TM II dan TM III yang berjumlah 10 ibu hamil.

Metode yang digunakan dengan cara demonstrasi prenatal yoga pada ibu hamil secara luring di Pustu Pasekan Puskesmas Ambarawa. Menggunakan media power point dengan cara dijelaskan dan menggunakan leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre test dan post tes kuisisioner yang berisi 10 pertanyaan. Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	20
2	Cukup	5	50
3	Kurang	3	30
Jumlah		10	100

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	50
2	Cukup	4	40
3	Kurang	1	10
Jumlah		10	100

Table 3 : Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test dan Post Test)

No.	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Pre Test		Post Test	
				Benar	Salah	Benar	Salah
1	Pengertian	1. Prenatal yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	1	9 (90%)	10 (10%)	10 (100%)	0 (0%)
2	Manfaat	3. Manfaat yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat, ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan 5. Senam yoga dapat mengurangi keluhan selama hamil 6. Senam yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan	3,5, 9	20 (66,67%)	10 (33,33%)	25 (83,33%)	5 (16,67%)

No	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Pre Test		Post Test	
				Benar	Salah	Benar	Salah
		ikatan batin antara ibu dan bayi					
3	Tujuan	1. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan 2. Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernafasan dengan baik	8,9	11 (55%)	9 (45%)	13 (65%)	7 (35%)
4	Waktu	2. Prenatal yoga dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 bulan 7. Prenatal yoga dilakukan setiap hari selama kehamilan	2,7	8 (40%)	12 (60%)	10 (50%)	10 (50%)
5	Kontraindikasi	10. Prenatal yoga boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita sesak nafas dan tekanan darah tinggi	10	3 (30%)	7 (70%)	6 (60%)	4 (40%)
6	Prinsip	1. Prinsip senam yoga memberikan kenyamanan dan keamanan saat berlatih	4	6 (60%)	4 (40%)	9 (90%)	1 (10%)

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 oran (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 oran (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 9 (90%) dan menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%) sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 (100%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi

yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab benar ada 20 (66,67%) dan yang menjawab salah ada 10 (33,33%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 25 (83,33%) dan yang menjawab salah ada 5 (16,67%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang tujuan prenatal yoga juga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 11 (55%) dan yang menjawab salah ada 9 (45%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 13 (65%) dan yang menjawab salah ada 7 (35%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 8 (40%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 12 (60%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar dan pertanyaan salah ada 10 (50%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang kontraindikasi prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 3 (30%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 7 (70%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%). Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang prinsip prenatal yoga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 9 (90%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%).

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi terkait yoga yang diperagakan dengan gerakan-gerakan yoga ibu hamil. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil di Pustu Pasekan Kabupaten Semarang dari keseluruhan ibu hamil yang totalnya adalah 10 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 07 Juni 2022. Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya untuk memiliki atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab yoga sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga meruokan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan mediasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga baik, ibu hamil sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, manfaat, tujuan, waktu, kontraindikasi dan prinsip prenatal yoga. Prenatal yoga salah satu olahraga untuk ibu hamil dan melatih spiritual lalu membuat tubuh lebih nyaman. Sesuai dengan teori prenatal yoga pada masa kehamilan dapat membuat tubuh lebih nyaman dan menikmati dengan indah masa kehamilan dan membantu menerima, memahami, dan ikhlas pada perubahan tubuhnya. Yoga adalah cara untuk mempersiapkan yang menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks. Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya. Indikasi prenatal yoga salah satunya ibu hamil pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan, tidak memiliki presalinan preterm dan BBLR. Kontraindikasi prenatal yoga adalah tekanan darah rendah, riwayat obstetric seperti perdarahan dalam kehamilan dan sebaainya. Prinsip yoga yaitu memberikan kenyamanan dan keamanan saat berlatih. Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga pada ibu hamil, gerakan pemanasan yaitu pernafasan diafragma dan postur tangan untuk gerakan inti yaitu gerakan kupu-kupu, postur sufi, pose cat and cow, gerakan pendingan yaitu ada gerakan postur diam dan berduduk bersila, meluruskan kaki, dan rileksasi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Susi Asmarah tahun 2021 menjelaskan bahwa usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya berdasarkan pada penyuluhan tentang prenatal yoga yang telah diberikan.

Simpulan dan Saran

Masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di pasekan belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 15 orang tetapi yang datang hanya 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 7 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Sarannya yaitu bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

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

Daftar Pustaka

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field. (2011). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ibu hamil. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
- Fitriana. (2017). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan pada ibu hamil di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.
- Pain, Y., & Kusmiati, E. (2011). *Petunjuk Praktikum Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Puji, A. I. (2009). Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada remaja putri di SMUN 5 Semarang. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rafika . (2018). *Prenatal Yoga*. Yogyakarta: EGC.

Rusmita . (2015). Senam Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.

Susi Asmara 2021. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Diproleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/1110/761>. Diakses pada tanggal 11 juli 2021.

Windayanti, Hapsari, dkk. 2021. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil sebelum Dan setelah Melakukan Prenatal Yoga. Diakses 20 Juni 2022. <http://www.e-journal.ar-arum.ac.id/index.php/JIKA/article/viewFile/105/116>

Hayati, Nurul dan Widayati. 2021. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. Diakses 20 Juni 2022. http://repository2.unw.ac.id/1394/1/Artikel_Nurul%20Hayati%20-%20Nurul%20Hayati.pdf

Akupresure untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang

Eva Putrianingsih¹, Ninik Christiani², Vera Septiani³, Clara Lawra⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, evaputrianingsih99@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anni_smg@yahoo.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, verasaass221@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Claralawra@gmail.com

Korespondensi Email: evaputrianingsih99@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Anxiety, Pregnancy, Acupressure

Abstract

In general, pregnant women experience discomfort and worries that occur during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. The discomfort felt by pregnant women needs to be overcome independently by doing acupressure. Acupressure is considered effective for pregnant women to help reduce nausea and vomiting, assist the process of labor induction, reduce anxiety, reduce back pain and overcome insomnia. Acupressure is also proven to be safe for pregnant women, so community service activities are carried out by providing independent acupressure training, so that they can help themselves when they feel complaints and reduce physiological discomfort felt in the third trimester of pregnancy. Independent acupressure training aims to provide knowledge for pregnant women about acupressure and correct acupressure techniques to overcome discomfort in third trimester pregnant women. What is done is counseling and training that is carried out classically starting with the pretest and ending with the posttest. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about acupressure in the good and sufficient categories and a decrease in the percentage in the poor category. Acupressure therapy can be used as a non-pharmacological method to reduce anxiety in pregnant women.

Abstrak

Pada umumnya ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dan kekhawatiran yang terjadi selama kehamilan khususnya pada usia kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresur. Akupresur dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri punggung serta mengatasi insomnia. Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan akupresur mandiri, agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Pengabdian akupresur mandiri bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan ada ibu hamil trimester III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik akupresure dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III berjalan dengan lancar

Pendahuluan

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III. 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.. Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan rasa kekhawatiran dan ketakutan dengan apa yang mungkin akan terjadi. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang terjadi termasuk pada ibu hamil resiko tinggi. Ibu akan merasa semakin khawatir dengan kesehatan dirinya, ibu takut bayi lahir sewaktu-waktu tidak dalam kondisi normal, pernah mengalami riwayat keguguran akan terus menerus mengalami ketakutan dimana mereka pernah kehilangan bayinya kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Novriani, 2017). 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).. Akupresur dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa, meningkatkan sirkulasi darah dan mengatur metabolisme, mengatasi nyeri, dan mengurangi ketegangan pada otot (Dehghanmehr et al., 2017). Sedangkan menurut Neri et al. (2016), melakukan tindakan akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester III. Sementara di Puskesmas Duren sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian

kepada masyarakat kegiatan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan untuk ibu hamil TM III tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil. Sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang akupresure. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang akupresure ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat topik “Akupresure Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”

Metode Pelaksanaan

Kelas Ibu Hami di wilayah Puskesmas Duren sampai saat ini belum pernah dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III. Berdasarkan hal tersebut kami akan memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu hamil tentang akupresure, responden yaitu ibu hamil di desa Candi. Tetapi sebelum memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang akupresure, kami akan melakukan pre-test dengan memberikan kuesioner tentang akupresure, kemudian dilanjutkan memberikan pengetahuan dan keterampilan secara luring di Rumah Kepala Dusun Candi menggunakan media leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan post-tes dengan memberikan kuesioner tentang akupresure dengan tujuan untuk menilai sejauh mana responden memperoleh informasi tentang pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir pembelajaran. Tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan akupresure yang disampaikan oleh bidan desa Candi
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada Ibu hamil trimester III .
3. Tim pelaksana memaparkan materi tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dilanjutkan dengan praktik akupresure secara langsung pada ibu hamil.
4. Evaluasi hasil kegiatan dengan melakukan post-tes tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil dan pembahasan:

Pada Pengabdian Masyarakat Ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai Akupresure. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 juni 2022 dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di rumah Kepala Dusun Candi di Jl. Hadiningrat No. 03 RT4/RW3, Kel. Candi, Genten, Banyukuning, Bandungan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Adapun tahapan deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kondisi Awal

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

b. Pelaksanaan

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan Akupresure untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil . hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah :

- a) Melakukan identifikasi

- Permasalahan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil trimester III. Selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama antara bidan desa dengan kami tim pengabdian masyarakat
- b) Menyusun perangkat
Seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa.
 - c) Menyiapkan media
Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian pengetahuan dan keterampilan terkait akupresure meliputi pre-test, leaflet, dan post-test.
 - d) Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membangikan leaflet yang berisi materi Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III peserta. Kemudian mahasiswa menganjurkan ibu-ibu untuk duduk dan mencari posisi duduk yang nyaman. Selanjutnya ibu hamil menyimak dan mendengarkan mahasiswa yang sedang menyampaikan materi. Selanjutnya.
- 2) Tahap Pelaksanaan
- a) Pengabdian pelaksanaan
Pelaksanaan dilaksanakan hari kamis, 16 juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui pretest terlebih dahulu dengan jumlah 9 ibu hamil. adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah:
 - (1) Kegiatan Awal
Sebelum memulai proses kegiatan pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka kegiatan lalu Selanjutnya mahasiswa membagikan absensi kegiatan dan lembar pretest untuk mengetahui seberapa jauh ibu hamil memahami Akupresure.
 - (2) Kegiatan Inti
Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada ibu hamil tentang apa itu Akupresure, tujuan dilakukannya akupresure adalah untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pemijatan pada titik-titik 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 dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprize (hadiah) kepada ibu yang sudah bertanya dan mahasiswa langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi tentang akupresure yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat
 - (3) Kegiatan Penutup
Setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tidak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan akupresure 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 dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas. Dan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure setelah dilakukan pengabdian masyarakat.

Saran

Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil TM III, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Bidan, sehingga ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes, selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Lilis Wijayanti S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Duren
4. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa candi.
5. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

- Aswitami. (2018). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, Jakarta.
- Davies. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: MediaPresindo.
- Ernawati . (2015) . *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Proses Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III*. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. Jakarta : EGC.
- Freser, dian M. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : ECG.
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Pelatihan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05

Shintya Putriningrum¹, Vistra Vefitisa², Ginaya Dinda Putri³

¹Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, shintyap05@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

³Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ginayadinda13@gmail.com

Korespondensi Email: shintyap05@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pelatihan yoga, Nyeri haid, Remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is pain or cramping in the lower abdomen that appears before or during menstruation. Dysmenorrhea can be mild, but it can also be so severe that it interferes with daily activities. The results of the study on data collection showed that in RT 02 RW 05 in the Langensari village, young women had problems, namely the lack of adolescent knowledge about menstrual pain or dysmenorrhea and its handling by pressing the stomach. This lack of knowledge is because young women have not received information about dysmenorrhea and its treatment. In this regard, the activity was carried out in 3 stages. First is preparation by preparing all needs for counseling events such as the media used by PPT, yoga exercise demonstration materials and yoga gymnastics mats, as well as counseling places, Second is the implementation with the arrangement of events that will be carried out starting from pre-test and post-test preparation, delivery of materials, demonstration of yoga exercise and the third is the evaluation of the counseling event or summary of the conclusions of this youth counseling. The instrument used is a questionnaire. Before being given counseling, the average value of pre-test knowledge of adolescent girls about dealing with menstrual pain was 58.69. After being given counseling and training in yoga exercise to overcome menstrual pain the average post-test score of adolescent girls was 75.00. This shows that there is an increase in the knowledge of young women after being given counseling on dysmenorrhea material and yoga exercise training.

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Dismenore dapat bersifat ringan, tetapi juga bisa parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil pengkajian pada pengumpulan data didapatkan hasil di RT 02 RW 05 di kelurahan Langensari yaitu remaja putri memiliki masalah yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstruasi atau dismenorea dan penanganannya dengan menekan perut. Pengetahuan

yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai dismenorea dan penanganannya. Berkaitan dengan masalah tersebut, kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap. Pertama adalah Persiapan dengan menyiapkan segala keperluan untuk acara penyuluhan seperti media yang digunakan PPT, materi demonstrasi senam yoga dan matras senam yoga, serta tempat penyuluhan, kedua adalah pelaksanaan dengan susunan acara yang akan dilakukan mulai dari pengisian pre test dan post tes, penyampaian materi, demonstrasi senam yoga dan yang ketiga adalah evaluasi dari acara penyuluhan atau ringkasan kesimpulan penyuluhan remaja ini. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Sebelum diberikan penyuluhan rata – rata nilai pre test pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid adalah 58,69, Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid rata-rata nilai post test remaja putri adalah 75.00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberi penyuluhan materi dismenorea dan pelatihan senam yoga.

Pendahuluan

Dismenore atau nyeri haid adalah 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 dismenorrhea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. (Suratini, 2013).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea masalah kesehatan karena dismenorea 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. Menurut Proverawati dan Misaroh (2009), Indonesia angkanya diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36% dysmenorrhea sekunder perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi.

Penanganan yang dilakukan remaja antara lain pada dismenore terbagi menjadi dua secara farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga. Salah satu untuk mengurangi nyeri pada saat haid adalah yoga, manfaat yoga diantaranya meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran 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).

Pada pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 10 mei sampai 14 mei 2022 didapatkan hasil di RT 02 RW 05 yaitu remaja putri memiliki masalah yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstusasi atau dismenorea. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai dismenorea dan penanganannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini khususnya bagi Remaja Putri RT 02 RW 05 adalah untuk mengurangi dismenorea diharapkan remaja mengetahui

tentang Nyeri Disminorea dan penanganan disminorea.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PKD Langensari dengan metode Ceramah dan demonstrasi pelatihan senam yoga yang terbagi menjadi 3 tahap pelaksanaan yaitu persiapan, pelaksanaan pelatihan tanggal 27 Mei 2022 pada remaja putri dan evaluasi pada tanggal 27 Mei 2022. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan Media yang digunakan adalah slide presentasi (PPT). Teknik yang digunakan adalah ceramah, SGD dan demonstrasi senam yoga.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan Remaja

Kegiatan Penyuluhan Remaja dilakukan pada tanggal 27 Mei 2022, yang diikuti oleh 6 remaja putri RT 02 RW 05 Kelurahan Langensari. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui tentang mengatasi nyeri haid pengetahuan awal remaja putri, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang bagaimana menstruasi terjadi, peragaan yoga mengatasi nyeri haid dan penanganannya. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan nanti dapat memberikan informasi yang didapatkan untuk mengatasi nyeri haid di rumah.

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah yaitu pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok pengunjung. Ceramah pada hakikatnya adalah proses transfer informasi dari pengajar kepada sasaran belajar. Dalam proses tranfer informasi ada tiga elemen penting, yaitu pengajar, materi dan sasaran belajar. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012), Ceramah digunakan pada sifat sasaran sebagai berikut, yaitu sasaran belajar mempunyai perhatian yang selektif, sasaran belajar mempunyai lingkup perhatian yang terbatas, sasaran belajar memerlukan informasi yang kategoris dan sistematis, sasaran belajar perlu menyimpan informasi, sasaran belajar perlu menggunakan informasi yang diterima.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh remaja putri. 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 penyuluhan ini menggunakan PPT 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. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah PPT yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar peragaan senam yoga.

Kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja dengan model Ceramah dan media yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Pelatihan kader kesehatan remaja

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai pre test dan post test sebagai berikut :

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	58.69	60.00	34.33	83
Post	75.00	77.60	48.00	95

Hasil pre test Remaja Putri didapatkan bahwa nilai terendah 34,33 dan tertingginya adalah 83 sementara nilai rata ratanya adalah 58.69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Hal ini disebabkan karena beberapa remaja putri yang sudah pernah mendapatkan informasi kesehatan dari puskesmas dan media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan. 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.

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 terendah menjadi 48.00 dan nilai tertingginya adalah 95 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 75.00 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Penelitian Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja. Menurut Rohmawati (2011) dalam Taufia (2017) keterpaparan informasi kesehatan terhadap individu akan mendorong terjadinya perilaku kesehatan.

Diharapkan remaja putri RT 02/RW 05 mampu melakukan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid di rumah, dan mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat sebagai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita.

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 pre test remaja putri sebelum diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban	Jawaban	Total (%)
		Benar (%)	Salah (%)	
1	Apa itu disminorea	100	0	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja yang terasa sakit	100	0	100
3	Definisi Yoga	22	78	100
4	Manfaat dari Yoga	15	85	100
5	Penanganan disminorea	100	0	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa	0	100	100

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
7	Teknik sikap lilin tahapan untuk apa	10	90	100
8	Klasifikasi disminorea	22	78	100
9	Tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta	0	100	100
10	Teknik sikap cat and cow tahapan untuk apa	15	85	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 siswa (100%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja putri tidak mengetahui tentang posisi yoga untuk mengatasi nyeri pada saat haid. 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 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 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 setelah diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Apa itu disminorea	100	0	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja yang terasa sakit	100	0	100
3	Definisi Yoga	100	0	100
4	Manfaat dari Yoga	100	0	100
5	Penanganan disminorea	100	0	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa	100	0	100
7	Teknik sikap lilin tahapan untuk apa	100	0	100
8	Klasifikasi disminorea	78	22	100
9	Tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta	100	0	100
10	Teknik sikap cat and cow tahapan untuk apa	100	0	100

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 meunurkan 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 kefase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur 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).

Kegiatan Evaluasi dilakukan pada tanggal 27 Mei 2022 di PKD Langensari, Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada bidan desa untuk menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan remaja putri di kelurahan Langensari.

Tim Pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada Bidan Desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah

dilakukan penyuluhan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media penyuluhan remaja yang digunakan yaitu PPT dan demonstrasi senam yoga yang sangat memudahkan remaja putri untuk memahami materi yang disampaikan sehingga tim pengabdian memberikan media PPT untuk remaja putri supaya bisa dibaca lagi ketika sudah dirumah.

Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh Bidan Desa sehingga penyuluhan remaja ini bisa dilanjutkan pada bulan mendatang. Sesuai dengan hasil penyuluhan bahwa remaja putri sudah mengetahui tentang cara mengatasi nyeri pada saat haid dengan melakukan senam yoga.

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan Penyuluhan remaja putri untuk mengatasi nyeri haid dengan senam yoga di RT 02 RW 05 sudah dilakukan semoga dapat diaplikasikan dirumah untuk mengatasi nyeri haid pada saat remaja putri mengalami menstruasi. Diharapkan remaja putri menerapkan senam yoga yang sudah diajarkan dirumah. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama Bidan Desa untuk menyampaikn hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut.

Ucapan Terimakasih

Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Bapak Kepala Desa Langensari yang sudah memberikan kesempatan kami untuk mengabdikan masyarakat di kelurahan Langensari, dan juga untuk Bidan Desa Langensari Ibu Heni yang sudah mendampingi serta membimbing kami dalam pelaksanaan praktik komunitas ini. Pembimbing Akademik kami Ibu Vistra 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. *Widyariset*. 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. Menarche: *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009

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.

Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu

Ana Sulisnani¹, Hapsari Windayanti², Diana Rosanti³, Lailatul Fariyah⁴, Rosita Sekar Tanjung⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anasulisnani.amd@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsariel@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dianarosanti210917@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lailatulfariyah30@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rosita02sekartanjung@gmail.com

Korespondensi Email: anasulisnani.amd@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-06-17</i> <i>Accepted, 2022-06-23</i> <i>Published, 2022-07-13</i> <i>Keywords: Yoga for Kids, Preschool</i>	<i>From kindergarten education children learn to grow , get to know and memorize something from the activities applied, one of which is to play while learning. Growth and development is a process experienced by individuals from fetus to adulthood. Yoga or meditation is an alternative way that can improve children's knowledge and skills so that children can get good growth and development. The purpose of community service is to introduce children's yoga to the community, especially in integrated Pniel Christian Kindergarten which has never applied children's yoga because they think that yoga movements are the same as gymnastics movements. The respondents who participated in this study were 19 children and children aged 4-6 years from Semarang Regency. The implementation of the study used the method of providing education and training for children's yoga. The media used to display images for the delivery of material and live demonstrations for children's yoga training. The implementation of the research consists of pretest, material delivery, discussion, and posttest. Respondents were actively involved and had high enthusiasm during the implementation. Based on the results of community service, it can be concluded that there is an increase in knowledge and skills of yoga poses in children after being given health education using poster media and direct image display.</i>
	Abstrak Pada pendidikan TK anak-anak belajar untuk tumbuh , mengenal dan menghafal sesuatu dari kegiatan yang diterapkan, salah satunya adalah bermain sambil belajar. Tumbuh kembang merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dari janin hingga dewasa. Yoga atau meditasi merupakan suatu cara alternatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anak sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk

memperkenalkan yoga anak kepada masyarakat terutama pada TK Kristen Pniel Terpadu yang belum pernah menerapkan yoga anak karena beranggapan bahwa gerakan yoga sama halnya seperti gerakan senam. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 19 anak dan anak usia 4–6 tahun yang berasal dari Kabupaten Semarang. Pelaksanaan penelitian menggunakan metode pemberian pendidikan dan pelatihan yoga anak. Media yang digunakan tampilan gambar untuk penyampaian materi dan peragaan secara langsung untuk pelatihan yoga anak. Pelaksanaan penelitian terdiri dari pretest, penyampaian materi, diskusi, dan posttest. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan motoric halus dan ketrampilan pose yoga pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster dan tampilan gambar secara langsung.

Pendahuluan

Pada pendidikan TK anak-anak belajar untuk tumbuh, mengenal dan menghafal sesuatu dari kegiatan yang diterapkan, salah satunya adalah bermain sambil belajar. Anak usia prasekolah merupakan anak yang berada pada usia 2–6 tahun (Patmonodewo, 2009). Tumbuh kembang merupakan proses yang tidak bisa dipisahkan mulai dari janin sampai dewasa, anak harus melewati tahap yang dinamakan tumbuh kembang. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di dunia barat dan Indonesia (Safari, 2012). Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresif, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah Sesuai yang diungkapkan oleh Asana atau gerakangerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018). Akan tetapi, banyak dari masyarakat terutama para orang tua yang belum mengetahui secara pasti terkait tentang yoga anak, sehingga banyak dari mereka yang menganggap bahwa yoga hanyalah Gerakan senam biasa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang kami lakukan dengan beberapa guru di TK Pniel Kristen bahwa di TK Kristen Pniel Terpadu. Sehingga pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan

Metode Pelaksanaan

TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang sampai saat ini belum pernah melakukan stimulasi motorik kasar pada anak pra dengan yoga, biasanya pihak sekolah melakukan stimulasi motorik kasar anak pra sekolah dengan kegiatan bermain melompat dan senam ringan setiap hari jumat. Berdasarkan hal tersebut kami akan melakukan kegiatan yoga anak di TK Kristen Pniel Terpadu, responden yaitu siswa dan siswi TK Kristen Pniel Terpadu sejumlah 19 anak dan akan dilakukan yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar anak pra sekolah. Tetapi sebelum melakukan yoga kami akan melakukan pre-test dengan menampilkan gambar yang akan digunakan untuk gerakan yoga. Setelah kami melakukan pre-test kemudian Dilakukan Yoga secara luring di TK Kristen Pniel Terpadu dengan menggunakan instrument leaflet, beberapa gambar hewan serta buah jeruk

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan hasil dokumentasi yang diamati yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung dengan tujuan memperoleh informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir

pembelajaran. Data hasil observasi digunakan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan pelaksana pembelajaran. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di TK Kristen Pniel Terpadu dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung mencakup menggunakan masker siswi, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Memberikan asuhan kebidanan komplementer yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan yoga anak yang di sampaikan oleh pihak sekolah
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar
3. Tim pelaksana memulai gerakan yoga yang diikuti oleh peseta
4. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan mencoba mengulang pertanyaan Pre-test dan gerakan anak.

Hasil dan Pembahasan

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi terkait yoga yang diperagakan dengan gerakan-gerakan yoga anak. Kegiatan ini diikuti oleh 19 anak dari kelompok TK B di TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang dari keseluruhan siswa dan siswi yang totalnya adalah 49 anak. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Juni 2022. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui peningkatan perkembangan motorik kasar anak melalui yoga anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung agar dapat memantau anak berperan aktif dalam kegiatan ini.

Adapun deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Kondisi Awal

Pembelajaran di TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang khususnya anak kelompok B cara guru untuk menstimulasi motoric kasar biasanya dengan cara melakukan kegiatan olahraga seperti senam rutin setiap hari jumat dan disertai dengan permainan lompat, berlari dan bernyanyi.

Pelaksanaan

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan yoga anak untuk mengetahui perkembangan motorik kasar anak. Hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

a) Melakukan identifikasi

Permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama dua guru dengan kami tim pengabdian masyarakat, baik yang menyangkut permasalahan guru maupun peserta didik.

b) Menyusun perangkat

Pembelajaran, seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa

c) Menyiapkan media

Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian informasi terkait yoga anak meliputi poster, leaflet, kertas tampilan gambar-gambar hewan, tikar dan buah jeruk

2) Tahap Pelaksanaan

a) Pengabdian pelaksanaan

Pelaksanaan dilaksanakan hari senin, 13 Juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui permainan tebak gambar terlebih dahulu dengan jumlah 19 peserta

didik. Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

(1) Kegiatan Awal

Sebelum memulai proses pembelajaran pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka pembelajaran. Melakukan komunikasi dengan mengatur baris, ruangan dan anak supaya tempat nyaman untuk dilakukan yoga, kemudian melakukan motivasi kepada anak melalui metode bercakap-cakap yang ada kaitannya dengan pengembangan kemampuan motorik kasar anak. Yang dilanjutkan dengan permainan tebak gambar untuk memulai pemanasan dan mengenalkan anak pada hewan-hewan yang nanti akan ada dalam Gerakan-gerakan yoga yang akan diperagakan oleh instruktur yoga pengabdian masyarakat.

(2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada anak tentang kegiatan yoga anak yang akan dilaksanakan. Instruktur yoga mempersiapkan barisan mengajak anak untuk duduk bersila sambil tanya jawab tentang tema yang sesuai dengan pembelajaran. Pendamping Instruktur berkeliling untuk melihat anak didik dalam melaksanakan kegiatan yoga anak. Kemudian setelah semua anak tampak siap Instruktur dan pendamping instruktur yoga pun memulai untuk mengajarkan yoga anak yang dimulai dari Gerakan:

a) Gerakan Pemanasan



Gambar 1.1 Nafas Lebah

Anak diajarkan gerakan nafas lebah dimana anak diajak untuk menarik nafas panjang, lalu dihembuskan sambil meniru suara lebah. Tangan direntangkan ke samping, lalu naik turun seakan mengepakkan sayap. Pada gerakan ini membantu menstimulasi motorik oral pada anak yang mencakup kemampuan berbicara dengan jelas, makan, minum, dan menelan dengan baik. Kemampuan tersebut didukung oleh penggunaan otototot dalam mulut, termasuk pipi, bibir, lidah, dan rahang yang optimal, dengan melakukan gerakan yoga ini, anak akan memperoleh tumbuh kembang yang maksimal.



Gambar 1.2 Nafas Singa

Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajari anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

Mulailah dari posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegak. Angkat tanganmu kesamping, kemudian regangkan jemarimu seperti cakar seekor singa. Tarik nafas dalam dalam , kemudian hembuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaumlah seperti singa “ haummmm”!!!

Lakukan 3x berturut-turut. Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajari anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

b) Gerakan inti (Pemanasan)



Gambar 1.3 Gerakan Kupu-kupu

Ajarkan anak untuk duduk dengan punggung tegak, satukan telapak kaki ditengah, biarkan lutut mendekati lantai kemudian Gerakan kedua kakimu seolah-olah sebagai sayap kupu-kupu yang sedang mencari sari madu disekumpulan bunga di taman. Pose kupu-kupu bisa menimbulkan perasaan menyenangkan untuk latihan peregangan pada otot paha.



Gambar 1.4 Gerakan Katak

Lompat katak atau loncat katak merupakan gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama, menyerupai lompatan yang dilakukan oleh katak. Gerakan lompat katak diawali dengan berdiri, tangan berada di belakang badan saat akan melakukan lompatan. Setelah itu jongkok dengan dua kaki di tekuk dan kedua tangan ke depan lutut untuk keseimbangan saat melompat. Manfaat Gerakan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan daya tahan , meningkatkan kelincahan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan ketangkasan.



Gambar 1.5 Gerakan Kereta Api

Ajarkan anak untuk mengepalkan tanganya, taruh didepan dada. Sambil bersuara mengikuti suara kereta api. Gerakan ini Memiliki manfaat membantu memberikan pijatan lembut ke organ dalam serta tulang belakang anak. Selain itu juga membantu meregangkan tangan serta meningkatkan sirkulasi peredaran darah.



Gambar 1.6 Gerakan Pohon

Pada gerakan ini manfaat yang diperoleh yaitu seperti membentuk otot lengan dan kaki, memperkuat punggung, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus anak. Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri

c) Gerakan pendinginan



Gambar 1.7 Gerakan buah

Pada Gerakan yoga ini bermanfaat untuk sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic



Gambar 1.8 Gerakan diam

Sebuah Gerakan relaksasi, anak diminta untuk duduk bersila diatas matras. Letakkan tangan dilutut, atur posisi tubuhmu senyaman mungkin. Tarik nafas Panjang perlahan, rasakan otot perut mengembang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut sambil mengeluarkan suara “Aaaaahhhh”.

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh emy suryati pada tahun 2020 menjelaskan bahwa gerakan-gerakan pada yoga anak yang dilakukan dengan disiplin dan teratur oleh anak sejak dini dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik kanak (Emy Suryani, 2021).

Simpulan dan Saran

Terjadi peningkatan motorik halus pada anak setelah dilakukan pengabdian masyarakat mengenai yoga pada anak. Saran yang diberikan yaitu mencari informasi terkait dengan yoga anak untuk menstimulasi daya ingat pada anak.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.

2. Beata Rita S, S.ST Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Tuntang
3. Seluruh mitra yaitu TK Kristen Pniel Terpadu yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya.
5. Seluruh responden (siswa-siswi TK Kristen Pniel Terpadu) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

Aliyyah, Nur. (2014). *Penggunaan Permainan Edukatif-Puzzle Gambar Untuk Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Anak Adhd Di Splb-C Yplb Cipaganti*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia, Jakarta.

American Psychological Association. (2010). *APA Ethical Principle of Psychologist and Code of Conduct*. USA: American Psychological Association. [electronic version] diunduh dari <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>

Anopol, M. G. (2010). *Younger Set Moves to Yoga*. Houston Chronicle: England.

Agel Noer Khotijah, dkk. (2021). Penerapan Yoga Anak Untuk Anak Pra Sekolah. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1065>. Diakses pada tanggal 11 Juni 2022.

Fitria Primi A. (2020). Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/648>. Diakses tanggal 04 Juni 2022.

Sudarmoko, Arif Di. (2013). *Penanganan Wajib Kesehatan Balita*. Yogyakarta : Gelar

Kaley-Isley, L., J.Peterson, C.Fischer and E.Peterson (2010). *Yoga as a complementary therapy for children and adolescent: a guide for clinicians*. Psychiatry.

Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. (6), 46-51 Bandung: PT Mizan Pustaka.

Susanto, Handy. (2006). *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur.

Emy Sunarsih. (2021). *Meningkatkan Kemampuan Motoric Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas*. Diperoleh dari <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/Purwadita/article/download/1426/1121>. Diakses pada tanggal 11 Juli 2022.

Pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat RT 08 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang

Mardianti Rombebua Siampa¹, Kartika Sari², Fransiska Sunarti³

¹Universitas ngudi waluyo, Pendidikan profesi bidan, mardianti290@gmail.com

²Universitas ngudi waluyo, Pendidikan profesi bidan, kartikasari@unw.ac.id

³Universitas ngudi waluyo, Pendidikan profesi bidan, fransiskasunarti7@gmail.com

Korespondensi Email: mardianti290@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Posyandu,
Lansia dan Balita

Abstract

This field work practice is an application of our theory that we got on campus in the field of community midwifery, so that later it can produce skilled, competent midwives according to their duties, roles and responsibilities as midwives. students are 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 SDG's. The implementation of this community midwifery practice was assessed by means of direct interviews, secondary data collection, and direct surveys. Elderly can participate in Elderly Posyandu activities regularly, Elderly can participate in elderly gymnastics activities well, Elderly can find out about the results of blood pressure and blood sugar examinations, Elderly are very enthusiastic in counseling activities. Then it was found that toddlers can get vitamin A on time and according to their age and toddlers can follow the toddler posyandu regularly. In an assessment conducted at RT.08/RW.05, it was found that the problems that occurred were the lack of participation of the elderly in the Posyandu activities for the elderly, the lack of knowledge of the elderly in overcoming insomnia, the lack of participation of children under five in participating in the Posyandu for toddlers and lack of knowledge about the importance of giving vitamin A to toddlers. Implementation has been carried out in the form of counseling, simulation and education using leaflets and video media.

Abstrak

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. 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. Pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, pengambilan data sekunder, survei secara langsung. Lansia dapat ikut serta dalam kegiatan Posyandu Lansia dengan rutin, Lansia dapat mengikuti kegiatan senam lansia dengan baik, Lansia dapat mengetahui tentang hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, Lansia sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan. Kemudian didapatkan pada Balita dapat memperoleh vitamin A tepat waktu dan sesuai dengan usianya dan balita dapat mengikuti posyandu balita secara rutin. Pada pengkajian yang dilakukan di RT.08/ RW.05 ditemukan masalah yang terjadi yaitu Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia, Kurangnya pengetahuan lansia dalam mengatasi gangguan sulit tidur (insomnia), kurangnya partisipasi balita dalam mengikuti posyandu balita dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemberian vitamin A pada balita. Sudah dilakukan implementasi berupa penyuluhan, simulasi dan edukasi menggunakan media leaflet dan video.

Pendahuluan

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 55 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). Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) 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

Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, pengambilan data sekunder, survei secara langsung

Hasil dan Pembahasan

Pengkajian dan Analisis Data yang ditemukan pada RT08 RW 05 Kelurahan langensari adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Karakteristik Warga RT08 RW05

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1	Ibu Hamil	0	0%
2	Bayi	1	1,9%
3	Balita	4	7,7%
4	Remaja	5	9,6%
5	PUS	7	13,5%
6	Lansia	35	67,3%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1.1 karakteristik warga RT08 Kelurahan Lagensari mayoritas tergolong lansia sebanyak 35 orang (67,3%).

Tabel 1.2 Jenis Kelamin Warga RT08 RW05

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Perempuan	31	59,6%
2	Laki-Laki	21	40,4%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1.2 Jenis kelamin warga RT08 Kelurahan Langensari mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (59,6%).

Tabel 1.3 Tipe Keluarga Warga RT08 RW05

No	Tipe Keluarga	Jumlah	Persentase (%)
1	Nuclear Family	11	40,7%
2	Extended	7	25,9%
3	Middle Age	5	18,5%
4	Single Parent	4	14,8%
	Total	27	100%

Berdasarkan tabel 1.3 Tipe keluarga warga RT08 Kelurahan Langensari mayoritas Nuclear Family sebanyak 11 KK (40,7%).

Masalah yang ditemukan pada RT08 RW 05 Kelurahan langensari adalah sebagai berikut:

Tabel 1.4 Prioritas Masalah

No	Masalah	Kriteria Penilaian	Total Score	Prioritas
1	Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia	Sifat masalah, kemungkinan	4	1
2	Kurangnya pengetahuan lansia dalam mengatasi gejala yang timbul pada masa lansia	Masalah dapat diubah, Potensi masalah untuk	3,6	2
3	Kurangnya pengetahuan tentang pemberian vitamin A pada balita	diubah, Menonjolnya	3,3	3
4	Kurangnya partisipasi orang tua untuk membawa anaknya keposyandu lansia	masalah	3,2	4

Berdasarkan tabel 1.4 prioritas masalah yang ditemukan di RT08 Kelurahan Langensari yaitu sebanyak 4 masalah.

Perencanaan Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan masalah yang ditemukan. Memberikan KIE dan motivasi kepada lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia dan juga melibatkan anggota keluarga untuk memberikan dukungan kepada lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu, serta memberikan penjelasan tentang pentingnya mengikuti kegiatan posyandu lansia, Melakukan kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan berupa cek tekanan darah dan gula darah. Melakukan edukasi teknik akupresure secara langsung pada lansia yang mengalami gangguan sulit tidur atau insomnia. Memberikan KIE tentang pentingnya pemberian vitamin A pada balita. Memberikan KIE dan motivasi kepada orang tua tentang Pentingnya posyandu balita. Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan adalah lansia dan balita yang bertempat dilingkungan RT08 RW05 kelurahan langensari.

Masalah yang pertama pada Lansia yaitu Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia. Hal ini penting untuk mengontrol kesehatan lansia di RT 08/RW 05 sehingga mahasiswa merencanakan untuk memberikan penyuluhan mengenai posyandu lansia yang didalamnya tercantum tentang jenis pelayanan yang akan diberikan ketika lansia mengikuti posyandu lansia seperti pemeriksaan kesehatan, pemberian makanan tambahan serta kegiatan olahraga. Pelayanan yang diberikan oleh Posyandu lansia melalui program dan kadernya pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit (Ismawati,2010). jenis pelayanan yang diberikan Posyandu lansia: Pelayanan kesehatan yang diberikan pemeriksaan berupa Pemeriksaan kondisi mental, Pemeriksaan status gizi, Pengukuran tekanan darah, Pemeriksaan laboratorium sederhana, seperti tes kadar asam urat dan gula darah. Pemberian makanan tambahan (PMT) kader Posyandu lansia akan memberikan penyuluhan kepada para lansia mengenai makanan yang sehat dan bergizi yang perlu mereka konsumsi. Untuk memudahkan, para lansia akan mendapatkan contoh menu makanan dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi yang dibutuhkan, dengan menggunakan bahan makanan yang berasal dari daerah tersebut. Kegiatan olahraga juga penting dilakukan demi menjaga kebugaran tubuh. Para kader akan menuntun kakek dan nenek untuk mengikuti gerakan senam lansia, gerak jalan santai, maupun aktivitas lain yang aman untuk usia lanjut (Aulia,2017). Telah dilakukan kegiatan senam lansia, melakukan pemeriksaan kesehatan sampai dengan pemberian makanan tambahan. Dalam pelaksanaan kegiatan mahasiswa mendapat fasilitas dari ketua RT dan Warga RT seperti penyediaan tempat, dan perlengkapan yang menunjang kegiatan. Kegiatan ini juga mendapat respon yang baik dari warga RT 08/RW 05 terlihat dari antusias warga yang hadir dalam kegiatan tersebut. Terdapat 28 Lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut, sisanya tidak hadir karena sedang bekerja. Evaluasi yang didapatkan setelah mahasiswa menangani masalah tersebut adalah Lansia dapat ikut serta dalam kegiatan Posyandu Lansia dengan rutin, Lansia dapat mengikuti kegiatan senam lansia dengan baik, Lansia dapat mengetahui tentang hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, Lansia sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Posyandu Lansia

Masalah yang kedua juga pada lansia yaitu Kurangnya pengetahuan lansia dalam mengatasi gangguan sulit tidur (insomnia). Akupresur adalah memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh. Pada mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh (Majid & Rini, 2016). Titik akupresure untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah titik Spirit gate terdapat pada lekukan pergelangan tangan bagian luar. Titik persimpangan Tiga Yin terdapat pada kaki bagian dalam, tepatnya bagian atas pergelangan kaki. Titik wind pool terdapat pada sisi kanan dan kiri leher bagian belakang. Titik bubbling spring terdapat pada telapak kaki bagian atas. Insomnia akan dialami pada beberapa lansia sehingga pemberian terapi akupresure merupakan cara yang tepat untuk mengatasi masalah yang dialami oleh lansia. Kegiatan dilakukan langsung pada lansia yang mengalami gangguan sulit tidur (insomnia).



Gambar 2 Kegiatan Akupresure Insomnia

Masalah yang Ketiga terdapat pada balita yaitu kurangnya partisipasi balita dalam mengikuti posyandu balita. Manfaat dari kegiatan posyandu adalah mempermudah mendapatkan informasi tentang pelayanan kesehatan ibu bayi dan balita, dapat memantau pertumbuhan anak balita sehingga tidak menderita masalah gizi, sebagai tempat pemberian vitamin A, imunisasi lengkap, pemantauan berat badan (Kemenkes RI, 2012). Hal ini penting untuk diperhatikan orang tua untuk membawa anaknya keposyandu guna

untuk pemantauan tumbuh kembang balita terutama pemantuan KMS balita, memberikan penyuluhan tentang posyandu balita.

Masalah keempat kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemberian vitamin A pada balita. dan pemberian vitamin A dan pentingnya pemberian vitamin A. Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat dibuat oleh tubuh, sehingga harus dipenuhi dari luar, vitamin A berfungsi untuk penglihatan, pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Vitamin A esensial untuk pemeliharaan kesehatan dan kelangsungan hidup (Ramdhani, 2014). Kegiatan ini dilakukan langsung dirumah balita yang tidak posyandu dan belum mendapatkan vitamin A. Orang tua balita sangat antusias selama pemberian informasi sehingga mahasiswa dengan mudah dalam memberikan informasi dan memberikan motivasi agar balitanya dapat aktif mengikuti posyandu dan bisa mendapatkan vitamin A, orang tua balita juga jadi lebih tau tentang kegiatan posyandu balita dan kapan balita harus mendapatkan vitamin A sampai dengan pentingnya vitamin A bagi balita. Evaluasi yang didapatkan setelah mahasiswa mengatasi kedua masalah tersebut adalah Balita dapat memperoleh vitamin A tepat waktu dan sesuai dengan usianya dan balita dapat mengikuti posyandu balita secara rutin.



Gambar 3. Kegiatan Balita

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 08 RW 05 dengan sasaran Lansia dan Balita. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, didapatkan KK di RT.08/RW.05 terdapat 27 KK dengan jumlah jiwa sebanyak 52 jiwa. 21 laki-laki dan 31 perempuan. Terdapat 35 Lansia, 1 Bayi, 4 Balita, 5 Remaja, dan 7 PUS.

Pada pengkajian yang dilakukan di RT.08/ RW.05 ditemukan masalah yang terjadi yaitu Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia, Kurangnya pengetahuan lansia dalam mengatasi gangguan sulit tidur (insomnia), kurangnya partisipasi balita dalam mengikuti posyandu balita dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemberian vitamin A pada balita. Sudah dilakukan implementasi berupa penyuluhan, simulasi dan edukasi menggunakan media leaflet dan video.

Saran

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang disediakan di Kelurahan Langensari sehingga kesehatannya dapat terpantau oleh nakes/bidan desa.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat serta RT.08/RW.05 Kelurahan Langensari yang bersedia bekerjasama sebagai mitra dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini

Daftar Pustaka

- Aulia, M., Rahmiwati, A., Sitorus, R.J. (2017). *Hubungan Status Gizi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 8(3) : 208-213
- Ismawati, C. (2010). *Posyandu Dan Desa Siaga Panduan Untuk Bidan Dan Kader*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kementrian kesehatan RI. (2012). *Ayo Keposyandu Setiap Bulan Posyandu Menjaga Anak dan Ibu tetap sehat*. Pusat Promosi Kesehatan.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ramadhani, R.F. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Upaya Kepatuhan Pemberian Vitamin A Pada Balita di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta Tahun 2014*.
- Runjati. (2010). *“Asuhan Kebidanan Komunitas”*. Jakarta: EGC.

Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Kelompok Lansia, Ibu Menyusui, dan Remaja Putri di Kelurahan Langesari

Neni Setianingsih¹, Cahyaningrum², Febri Aryana Selvi. SS³

¹Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nenisetia50@gmail.com

²Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@ymail.com

³Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, febriyanaselvi.ss@gmail.com

Korespondensi Email: nenisetia50@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Lansia,
Remaja, Ibu Menyusui,
Yoga, Akupresur

Abstract

This community service activity is a form of increasing community knowledge and competence, especially the elderly, breastfeeding mothers, and young women. The problem found in young women is the lack of knowledge of young women about acupressure and yoga to reduce Desminorrhea. The problems found in Mrs. A were babies who were not given exclusive breastfeeding on the grounds of working, as well as in the elderly with the problem of lack of elderly knowledge about screening for degenerative diseases in health care facilities. The method used in this service is counseling and demonstration of community service activities carried out for 3 consecutive days from May 25-27 2022. This activity is carried out as a promotive and preventive effort that can be carried out by the community. The results of this activity are an increase in the knowledge of young women about Acupressure and Yoga to reduce Desminorrhea, Mrs. A's desire to breastfeed her baby after being given counseling and demonstrations on how to express and store breast milk, and the desire of the elderly to screen for degenerative diseases in service facilities health.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah suatu bentuk untuk meningkatkan pengetahuan dan kompetensi masyarakat khususnya lansia, ibu menyusui, dan Remaja Putri. Masalah yang ditemukan pada Remaja Putri adalah Kurangnya pengetahuan Remaja Putri tentang Akupresur dan Yoga untuk mengurangi Desminore. Masalah yang ditemukan pada Ny.A adalah bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif dengan alasan bekerja, serta pada lansia dengan masalah kurangnya pengetahuan lansia tentang skrining penyakit degenerative di fasilitas pelayanan kesehatan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan dan demonstrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 3 hari berturut dari tanggal 25-27 Mei 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Hasil

dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang Akupresur dan Yoga untuk mengurangi Dismenore, adanya peningkatan pengetahuan Ny.A cara memerah dan menyimpan ASI setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang cara memerah dan menyimpan ASI, serta adanya keinginan lansia untuk melakukan skrining penyakit degenerative di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pendahuluan

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, katarak, dan sebagainya. Peningkatan beberapa kejadian penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami oleh lansia. Hal ini akan sangat mengganggu lansia karena menurunkan kualitas hidup sehingga perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna memantau munculnya penyakit degeneratif tersebut.

Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran atas faktor-faktor resiko. Peningkatan kesadaran dapat dilakukan dengan edukasi atau penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan tentang pentingnya skrining penyakit degenerative pada lansia juga bertujuan untuk mengidentifikasi, mencegah dan menyelesaikan masalah kesehatan pada lansia.

Minat ibu dalam memberikan ASI masih rendah. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2018 cakupan ASI eksklusif berada di angka 65,16%. Hal tersebut menunjukkan hanya separuh dari bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Data Kementerian Kesehatan mencatat kenaikan pada angka pemberian ASI eksklusif, dari 29,5% pada 2016 menjadi 35,7% pada 2017. Angka ini juga terbilang sangat kecil jika mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak dan kenaikannya dibawah 50% (Kemenkes RI, 2018). Faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI diantaranya usia ibu, pendidikan ibu, pengetahuan ibu, pekerjaan ibu dan paritas ibu (Septia, 2012).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah pendidikan ibu, pengetahuan ibu, sikap dan perilaku ibu, faktor fisik ibu serta faktor emosional. Sedangkan faktor eksternalnya adalah ibu yang bekerja, jam kerja ibu, dukungan suami, dukungan tempat kerja, pemberian makanan pralaktal dan pemberian susu formula (Fikmawati & Syafiq, 2010). Faktor-faktor yang menghambat keberhasilan menyusui pada ibu bekerja adalah pendeknya waktu cuti bekerja, kurangnya dukungan tempat kerja, pendeknya waktu istirahat saat bekerja (tidak cukup waktu untuk memerah ASI), Tidak adanya ruangan untuk memerah ASI. Hal ini terbukti dengan belum tersedianya ruang laktasi dan perangkat pendukungnya serta belum maksimalnya kegiatan adukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI, dan belum semua rumah sakit melaksanakan 10 langkah menuju keberhasilan ASI (Profil kesehatan Jawa tengah, 2015). Upaya yang dapat dilakukan ibu menyusui agar bayi mendapatkan ASI eksklusif yaitu dengan memberikan penyuluhan cara memerah dan menyimpan ASI.

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sebayang 2018). 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 adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Proverawati, 2013). Dismenore atau menstruasi yang

menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Larasati,2016).

Upaya yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan menggunakan yoga. Yoga saat dismenorea merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat nyeri haid (Wirawanda, 2016). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan 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).

Hasil penelitian yang dilakukan Diyah Arini, dkk (2020) tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan Intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan stikes hang tuah surabaya dengan uji Mann-Whitney U Test didapatkan hasil $p = 0,002$ sedangkan uji Wilcoxon Sign di dapatkan hasil $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwaada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yogaberpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Hal ini didukung dengan penelitian Ratih Indah Kartikasari dan Apriliya Nuryanti (2016) tentang Pengaruh Yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada RemajaPutri Kelas IX di SMPN 3 Madiun tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwasebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Yoga berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji Wilxocon sigh rank test $=0,05$ menunjukkan $p=0,001$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri Haid.

Menurut Kemenkes RI (2011) penyuluhan kesehatan bertujuan dalam peningkatan kemampuan dan pengetahuan masyarakat melalui pembelajaran dari oleh dan untuk masyarakat yang berwawasan kesehatan. Media promosi kesehatan yang dapat digunakan dapat berbasis kertas (print out) seperti brosur, poster, atau leaflet kemudian media dengan audio visual berupa film pendek dan power point.

Kegiatan KKN di Kelurahan Langensari diawali dengan pengkajian, hasil pengkajian didapatkan remaja perempuan yang mengalami desminore, terdapat bayi yang tidak diberikan ASI dikarenakan ibu bekerja, masih banyak lansia yang tidak memeriksakan kesehatan di posbindu, posyandu lansia, maupun pelayanan kesehatan lainnya. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan di kelurahan Langensari untuk peningkatan pengetahuan tentang cara mengurangi desminore pada remaja perempuan, cara memererah dan menyimpan ASI pada Ny. A, dan pentingnya skrining penyakit degeneratif pada usia lanjut difasilitas pelayanan kesehatan.

Metode

Langkah-langkah yang ditempuhguna melaksanakan kegiatanpengabdian masyarakat yangdilaksanakan secara offline :

1. Melakukan koordinasi dengan Pembimbing untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan. Pembahasan dilakukan sampai pada jadwal, tempat, dan metode kegiatan yang akan dilakukan.
2. Menyusun instrumen kegiatan pengabdian berupa kuesioner, booklet, leaflet, SAP, dan daftar hadir responden
3. Berkoordinasi dengan ibu RT untuk waktu dan tempat mengenai penyuluhan Lansia dan Ibu Menyusui, serta berkoordinasi denganKetua Karang Taruna untuk mengundang remaja putri dalam kegiatan penyuluhan.
4. Menyampaikan materi dengan metode Ceramah dan Demonstrasi
5. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya terkait materi dan teknik yang telah didemonstrasikan . Pertanyaan akan dijawab oleh mahasiswa.
6. Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan teknik yang telah didemonstrasikan dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait

materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan penyuluhan.

7. Menutup kegiatan penyuluhan dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta.
8. Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan via chat *WhatsApp*

Hasil dan Pembahasan

Akupresur dan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Desminore

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan penyuluhan tentang Cara Mengurangi Desminore dengan Akupresur dan Yoga (Pre-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	6	46,2
Cukup	7	53,8
Baik	0	0
Jumlah	13	100

Dari tabel 1 pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi desminore dengan akupresur dan yoga berpengetahuan cukup sebanyak 7 remaja putri (53,8%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 6 remaja putri (46,2%) dan tidak ada remaja putri dalam kategori baik.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri sesudah diberikan penyuluhan tentang Cara Mengurangi Desminore dengan Akupresur dan Yoga (Post-Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	2	15,4
Baik	11	84,6
Jumlah	13	100

Dari tabel 4.2 pengetahuan remaja putri sesudah diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi desminore dengan akupresur dan yoga meningkat. Remaja berpengetahuan cukup turun menjadi 2 remaja putri (15,4%), berpengetahuan baik meningkat sebanyak 11 remaja putri (84,6%) dan tidak ada remaja putri dalam kategori kurang.

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga dalam kategori kurang sebanyak 6 remaja putri dan setelah dilakukan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga pengetahuan remaja putri dalam kategori baik sebanyak 11 remaja putri dan tidak ada remaja putri dalam kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang akupresur dan yoga untuk mengurangi dismenore. Peningkatan pengetahuan remaja putri didukung oleh penggunaan media leaflet dan booklet. Isi leaflet dan booklet sesuai dengan materi penyuluhan yang disampaikan dengan gambar dan warna serta menyajikan seluruh poin-poin materi pada leaflet dalam kuisioner. Menurut Karundeng (2016) leaflet sangat efektif dalam meningkatkan efektifitas penyuluhan dengan metode ceramah, karena leaflet selain merangkum dari keseluruhan materi penyuluhan, juga menyajikan gambar menarik yang memudahkan seseorang memahami isi materi.

Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea akan membentuk sikap positif terhadap penanganan dismenorea. Sikap positif akan lebih sedikit ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pengalaman, usia, sumber informasi, lingkungan, dan status ekonomi (Notoadmodjo, 2014). Remaja yang berpengetahuan kurang cenderung mengabaikan kesehatan dan akan bertindak yang akan

membahayakan bagidirinya sendiri. Remaja yang memilikipengetahuan kurang tentang dismenorea akanmemilih perilaku yang kurang tepat untukmengatasi dismenorea (Wijayanti Anggita,Refirman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Arini et,all (2020), menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagianbesar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalamitidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuaidengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2–3 kali dalam seminggu sampai siklus haidberikutnya. Menurut Sindhu (2009), “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akansemakin tinggi pula kadar β -endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistem limbikyang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -endorphin terbukti berhubungan eratdengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuanseksual, tekanan darah dan pernafasan”.



Gambar 1 penyuluhan cara mengurangi desminore

Cara Memerah dan Menyimpan ASI

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Ny. A dilakukan sebagai upaya preventif tentang cara memerah dan menyimpan ASI. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2022 dikediaman Ny. A. Bayi Ny.A berusia 4 bulan yang saat ini diasuh oleh neneknya dikarenakan Ny.A yang bekerja dari pukul 07.00-07.30 WIB menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif. Pelaksaan penyuluhan dilakukan dalam 1 tahap, dimulai dari memberikan pengetahuan tentang cara memerah ASI dan dilanjutkan dengan cara cara menyimpan ASI. Selama kegiatan berlangsung, Ny.A aktif bertanya tentang cara memerah ataupun menyimpan ASI.

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang cara memerah dan menyimpan ASI Ny.A memiliki keinginan untuk memberikan ASI kepada bayinya. Meskipun pada saat ini bayinya tidak mendapatkan ASI secara eksklusif, akan tetapi Ny.A berharap bayinya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik didukung pemberian ASI.

Proses penyimpanan ASI merupakan hal penting selanjutnya setelah memerah ASI.Seperti diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ASI perah mengandung lebih sedikit bakteri dan lebih kecil kemungkinan tumbuh bakteri, selain itu ASIperahjuga memiliki tingkat protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu lain.

Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari 2013 tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap Air Susu IbuPerah (ASIP) dengan praktik pemberian ASIP pada ibu bekerja diKelurahan Tandang Kecamatan Tembalang Kota Semarang, diperoleh

bahwa sebagian besar responden tidak melakukan praktik ASIP 71.4% dan yang melakukan hanya sebesar 28.6% dari total sampel 35. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak ibu bekerja yang tidak melakukan praktik ASIP.



Gambar 2 konseling cara pemerahan dan menyimpan ASI

Pentingnya Skrining Penyakit Degenerative di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Penyuluhan dilakukan secara door to door di empat kediaman lansia yang tidak mengikuti posyandu. Terdapat 3 lansia perempuan dan 1 lansia laki-laki pada saat penyuluhan dilakukan. Selama penyuluhan berlangsung terdapat 3 lansia yang aktif bertanya, lalu dilanjutkan dengan kegiatan mengukur tekanan darah dan timbang berat badan.

Penyuluhan yang dilakukan secara door to door di empat Lansia yang ada di Kelurahan Langensari, mereka bersedia melakukan skrining penyakit degenerative difasilitas kesehatan. Meskipun mereka tidak melakukan skrining penyakit degenerative di Posyandu lansia yang telah disiapkan oleh pihak RW, tetapi mereka melakukan skrining tersebut difasilitas pelayanan kesehatan lain yang memiliki waktu fleksibel mengingat posyandu remaja hanya dilakukan satu bulan sekali dan dilaksanakan dari pagi hingga siang hari saja.

Risiko penyakit degenerative meningkat pada Lansia yang disebabkan penurunan fungsi organ tubuh. Menurut WHO, penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian lansia sebanyak 38 juta jiwa setiap tahunnya. Bahkan, tak hanya pada lansia saja, namun sekitar 16 juta kematian terjadi di bawah usia 70 tahun. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riskesdas tahun 2013, penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung, kanker, dan stroke menempati peringkat atas sebagai penyakit dengan kasus terbanyak. Fungsi organ tubuh lansia yang semakin menurun seiring bertambahnya usia menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terkena penyakit.



Gambar 3 konseling pentingnya skrining penyakit degeneratif pada lansia

Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil kegiatan Kebidanan Komunitas ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengurangi desminore, meningkatkan pengetahuan Ny.A tentang cara memerah dan menyimpan ASI, dan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang pentingnya skrining penyakit degenerative serta lansia berkenan mengikuti skrining penyakit degeneratif di fasilitas pelayanan Kesehatan.

Saran

Diharapkan para masyarakat lain dapat membantu dan mendukung adanya kegiatan ini sehingga kedepanya para lansia, remaja putri, dan ibu menyusui lebih sadar akan kesehatanya sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami Ucapkan atas kehadiran Tuhan YME, karena atas Rahmat, Ridho dan Karunia-Nya kami dapat menyelesaikan artikel Kebidanan Komunitas dengan judul “Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di RT 10 RW 05 Kelurahan Langensari”. Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo.
3. Rosalina, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Kebidanan Program Profesi Universitas Ngudi Waluyo.
5. Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing yang telah bersedia untuk membimbing dan memberikan saran serta arahan sehingga dapat menyelesaikan artikel Kebidanan Komunitas
6. Bapak Priyono Selaku Ketua RT 10 yang telah memberikan izin, kepercayaan dan dukungan dalam penyusunan artikel kebidanan komunitas ini.
7. Remaja Putri, Lansia, dan Ny.A yang telah berkenan mengikuti acara penyuluhan yang dilakukan.
8. Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan artikel Kebidanan Komunitas ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan yang diberikan.

Kami menyadari bahwa artikel Kebidanan Komunitas ini jauh dari sempurna, akan tetapi kami berharap Artikel Kebidanan Komunitas ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Daftar Pustaka

Amalia, Astrid. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika.

Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015*

Fitria, A. H. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*. 7, 73–81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>

Fikwati, Sandra Dan Syafiq. (2010). “Kajian Implementasi Dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif Dan Inisiasi Menyusui Dini Di Indonesia”. *Makalah Kesehatan* (Vol. 14 No. 1, Juni 2010: Hal 17-24). Depok : Pusat Kajian Gizi Dan Kesehatan FKM UI

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Gant, N. d. (2016). Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri. *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*, 73-81.
- Hardisman. (2014). *Reproduksi Seksologi dan Embriologi dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Larasati, Alatas. 2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja Putri. Cited [2020 March 18] Alvailable from <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/v1i227wh/28>.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Manan. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Jakarta:Flash
- Nugroho, Taufan. (2015). *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoadmodjo. (2014). *Ilmu Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Proverawati A. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sari, D. K. (2012). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. Deepublish.
- Suratini, (2013). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Utami, Hijijah.Septia,. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Dalam Praktek Pemberian ASI*. Skripsi. Universitas Indonesia: Depok
- WHO. (2013). *Data Jumlah Penderita Disminorea*. www.who.int/gho/en/ diakses pada tanggal 15 Maret 2019
- Wijayanti Anggita , Refirman, R. S. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Biologi IAIN Mataram*, X(1).
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Wirawanda, Yuhda. (2017). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi

Pengetahuan Remaja Putri Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 Tentang Pijat Akupresur Mengurangi Nyeri Haid

Bernadeta Ngole¹, Masruroh², Nurul Qomariah³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, bernadetangole66@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, amibidanreal@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, nurulqomariah0813@gmail.com

Korespondensi Email: bernadetangole66@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Adolescent
Girls, Menstrual Pain,
Acupressure

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, and secondary data collection. After being given information and education counseling (IEC) about acupressure massage, the results of 15 questionnaire questions about acupressure massage to reduce menstrual pain adolescents were able to answer correctly on each question as much as 83%-100% correct. Young women already know how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy in the form of acupressure massage.

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, dan pengambilan data sekunder. Setelah diberikan konseling informasi dan edukasi (KIE) tentang pijatan akupresur diperoleh hasil dari 15 soal kuesioner tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid remaja mampu menjawab benar pada setiap soal sebanyak 83%-100% benar Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri haid dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

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, 2010).

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, 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).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) 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. Masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 8 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 15 RW 05, dengan 3 remaja putri (38%) tidak mengalami gangguan haid (disminorea), 3 remaja putri (37%) belum haid dan 2

remaja putri (25%) mengalami gangguan haid. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan haid pada 2 remaja putri yang mengalami dismenorea sehingga perlu di berikan KIE tentang penanganan dismenore dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, dan pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan cara memberikan KIE tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan media leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 8 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 15 RW 05, dengan 3 remaja putri (38%) tidak mengalami gangguan haid (disminorea), 3 remaja putri (37%) belum haid dan 2 remaja putri (25%) mengalami gangguan haid. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan haid pada 2 remaja putri yang mengalami dismenorea sehingga perlu di berikan KIE tentang penanganan dismenore dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

Dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner di peroleh hasil pre test remaja putri tidak mengetahui tentang pemijatan akupresur untuk mengurangi nyeri haid sebagai terapi non farmakologi dibuktikan dengan perhitungan kuesioner dari 15 soal terdapat 12 remaja putri yang menjawab soal salah pada kuesioner sebanyak 58%-92% menjawab salah.



Gambar 1. Pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Hasil pengukuran pengetahuan remaja tentang pemijatan akupresur setelah diberikan KIE diperoleh hasil:

Tabel 1 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang Pijat Akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur merupakan pemijatan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja tentang pengertian pijat akupresur pada pernyataan nomor 1 sebanyak 100% responden dengan pernyataan “Pijat akupresur merupakan pemijatan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja” hal ini didukung oleh teori Yati, (2019) akupresur adalah terapi yang diberikan

dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah.

Tabel 2 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang pernyataan negatif manfaat pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur merupakan pemijatan yang tidak memberikan efek untuk mengurangi nyeri haid	9	75%	3	25%
2	Pijat akupresur tidak memberikan efek untuk mengurangi nyeri haid	9	75%	3	25%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja yaitu dari 12 remaja, pada nomor soal 2 terdapat 9 remaja sudah mampu menjawab pernyataan negatif tentang pijat akupresur sebanyak 75% dan pada nomor soal 5 terdapat 9 remaja mampu menjawab benar sebanyak 75%.

Tabel 3 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang manfaat pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur sangat bermanfaat bagi remaja dalam mengatasi masalah dismenorea atau nyeri haid	11	92%	1	8%
2	Pijat akupresur dapat memberikan efek untuk produksi hormon endorphin sehingga mengurangi nyeri haid	10	83%	2	17%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan pada nomor soal 3 tentang manfaat pijat akupresur remaja mampu menjawab sebanyak 92% dan pada nomor soal 4 remaja mampu menjawab benar tentang manfaat pijat akupresur sebanyak 83% hal ini sesuai dengan teori Renityas, (2017) yang menyatakan bahwa Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar

Menurut jurnal internasional, Stimulasi pada titik akupresur dapat melepas biokimia dengan nama endorfin (yang bertindak seperti morfin alami pada otak), sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri haid dan penggunaan obat nyeri (Pangastuti, 2018). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Tabel 4 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang siapa saja yang dapat melakukan pijat akupresure

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan sendiri atau dibantu orang lain	11	92%	1	8%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil pada nomor soal 6 remaja mampu menjawab benar sebanyak 92% tentang pemijatan akupresur dapat dilakukan oleh diri sendiri dan dapat di bantu oleh orang lain.

Tabel 5 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang posisi pijat akupresure

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan dengan posisi duduk dengan nyaman	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil pada nomor soal 7 remaja sudah mampu menjawab benar tentang posisi pijat akupresur sebanyak 100%.

Menurut Ridwan, (2015) menyatakan bahwa posisi untuk melakukan pemijatan akupresur sebaiknya dengan posisi duduk agar memberikan rasa nyaman pada saat melakukan pemjatan.

Tabel 6 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang waktu dan jumlah pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat dilakukan oleh remaja putri selama 3-5 menit	12	100%	0	0%
2	Pijat akupresur dapat dilakukan sebanyak 30 putaran searah jarum jam	10	83%	2	17%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil pada nomor soal 7 remaja sudah mampu menjawab benar tentang waktu pemijatan akupresur sebanyak 100% dan pada nomor soal 9 remaja sudah mampu menjawab sebnyak 83%.

Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorf in hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan, 2015).

Tabel 7 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang kondisi yang tidak dapat dilakukan pijat akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur tidak dapat dilakukan pada titik tertentu dengan kondisi kulit yang tidak terkelupas, bengkak, luka, patah tulang.	11	92%	1	8%
2	Pijat akupresur tidak dapat dilakukan pada remaja yang memiliki penyakit serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah dan cidera otak).	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 7 tentang kondisi tertentu yang tidak dapat dilakukan pemijatan akupresur, pada nomor soal 10 remaja mampu menjawab sebanyak 92% dan pada nomor soal 11 remaja mampu menjawab benar 100%.

Menurut Ridwan, (2015) apabila terapis menemukan gejala-gejala berupa kondisi kulit yang tidak terkelupas, bengkak, luka, patah tulang atau penyakit tertentu seperti serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah dan cedera otak) maka tidak dianjurkan untuk melakukan pemijatan akupresur diakrenakan akan memperburuk kondisi fisik pasien.

Tabel 8 Distribusi Jawaban Pengetahuan Remaja Tentang titik pemijatan akupresur

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada tonjolan tertinggi ibu jari dan telunjuk	10	83%	2	17%
2	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada 3 jari diatas pergelangan tangan.	11	92%	1	8%
3	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki	11	92%	1	8%
4	Pijat akupresur dapat di lakukan pada titik yang terletak pada 3 jari diatas mata kaki	12	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 8.4 tentang titik pemijatan akupresur remaja mampu menjawab nomor soal 12 sebanyak 83%, soal nomor 13 remaja mampu menjawab sebanyak 92%, soal nomor 14 remaja mampu menjawab 92% dan soal nomor 15 remaja mampu menjawab sebanyak 100%. Efek penekanan pada titik akupresur tersebut dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Pangastuti, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Setelah diberikan konseling informasi dan edukasi (KIE) tentang pemijatan akupresur diperoleh hasil dari 15 soal kuesioner tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid remaja mampu menjawab benar pada setiap soal sebanyak 83%-100% benar.

Diharapkan Kelurahan Langensari khususnya RT 15 RW 05 dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan Ibu dan Anak serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 15 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

Asiah, Nur. (2016). Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa *Uhamka. Arkesmas*. Volume 1, Nomor 2. Dalam <http://www.journal.uhamka.ac.id> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

- Badan Narkotika Nasional RI. (2012). *Tingkat Pemakaian NAPZA*. Jakarta: BNN RI.
- _____. (2013). *Perkembangan Ancaman Bahaya Narkoba di Indonesia Tahun 2008-2012*. Jakarta.
- _____. (2019). *Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja*. Jakarta.
- BKKBN. (2013). *Bimbingan Teknis Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas yang Komprehensif*. Jakarta: BKKBN
- Effendy, Nasrul. (2012). *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2)*. Jakarta: EGC.
- 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.
- Iswanti DI, Suhartini S & Supriyadi. (2007). Koping Keluarga Terhadap Anggota Keluarga yang Mengalami Ketergantungan Narkoba di Wilayah Kota Semarang. *Nurse Media Journal of Nursing*. Vol 1. Dalam <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/316> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Kebidanan Komunitas/Penulis, Syafrudin, Hamidah ; Editor, Monica Ester, , Estiwahyuningsih . -Jakarta : EGC, 2009
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Kholik, dkk. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba Pada Klien Rehabilitasi Narkoba di Poli NAPZA RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan*. Volume 5. No.1. Dalam <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/48-faktor-faktor-utama-penyebab-penyalahgunaan-napza> diakses pada tanggal 23 Oktober 2020
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*. TIM, Jakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Sri Lilestina. (2012). Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia. *Widyariset*. Vol 15. No. 1 p.75-84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomer 101 Tahun 2012 Tentang Penerima Bantuan Iuran (PBI).

Persentase Wanita Berumur 15-49 Tahun dan Berstatus Kawin yang Sedang Menggunakan/Memakai Alat KB (Persen). 2019. Badan Pusat Statistik (BPS). <https://www.bps.go.id/indicator/30/218/1/persentase-wanita-berumur-15-49-tahun-dan-berstatus-kawin-yang-sedang-menggunakan-memakai-alat-kb.html> (diakses pada 29 Oktober 2020)

Putri, Hari. Rendahnya Keikutsertaan Pengguna Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Pasangan Usia Subur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 3, No. 1. (2016): 66-72

Rahmatika, D. 2010. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. Artikel. Dalam <http://RahmawatiD2010.pdf> diakses pada tanggal 27 Oktober 2020.

Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas EGC*, Jakarta.

Sri, dkk. Hubungan antara Pemberian Informasi dengan Pemilihan Metode atau Alat Kontrasepsi Rasional. 2017. *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 27, No. 2, Juni 2017.

Sarwono, WS. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wahyuni. (2012). *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

World Health Organization. (2009). Promoting adolescent sexual and reproductive health through schools in low income countries. Dalam http://whqlibdoc.who.int/hq/2009/WHO_FCH_CAH_ADH_09.03_eng.pdf diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II

Rif'atun Nisa¹, Ika Choirin Nisa², Ira Faridasari³

¹ D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, rivanisa24@gmail.com

² D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, ikachoirinnisa@gmail.com

³ D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, irafarida5421@gmail.com

Korespondensi Email: rivanisa24@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Accupressure, Hypertension, Pregnancy

Abstract

Hypertension is one of the causes of the second highest maternal death in Cirebon. Hypertension in pregnancy is one of the most common complications in pregnancy that forms a triad along with bleeding and infection. It affects about 10% of pregnancies and contributes significantly to maternal and perinatal mortality. Pregnant women are said to have hypertension if the systolic blood pressure is > 140 mmHg and diastolic is > 90 mmHg. Because there are no typical symptoms, hypertension is a dangerous disease if it occurs in women who are pregnant and has the potential to cause death for the mother and the baby to be born. Acupressure is a non-pharmacological therapy that can reduce blood pressure in hypertensive patients and can be included in the midwifery care plan for hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure on hypertension in second trimester pregnant women. This study uses a quantitative research design with a quasi-experimental approach. The population in this study were pregnant women in the second trimester with hypertension at the Jagasatru Public Health Center Cirebon, with a total of 24 respondents. Sampling technique is done by using Total Sampling, which is 24 respondents. Bivariate analysis used is t-test. This research was conducted on May 3 - June 8, 2021 at the Jagasatru Public Health Center Cirebon. In Bivariate Analysis, the result is that the p-value is smaller than the alpha value ($0,000 < 0,05$). So it can be concluded that there is a significant difference in mean systolic pressure before and after the acupressure intervention was given. And the diastolic pressure showed that the p-value was smaller than the alpha value ($0,000 < 0,05$). So it can be concluded that there is a significant difference in the average diastolic pressure before and after the acupressure intervention was given.

Abstrak

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian ibu tertinggi kedua di Kota Cirebon. Hipertensi dalam

kehamilan merupakan salah satu komplikasi paling umum dalam kehamilan yang membentuk triad bersama dengan perdarahan dan infeksi. Ini mempengaruhi sekitar 10% kehamilan dan berkontribusi signifikan terhadap kematian ibu dan perinatal. Ibu hamil dikatakan mengalami hipertensi yaitu apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Karena tidak ada gejala khas, maka hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya jika terjadi pada wanita yang sedang hamil dan berpotensi menyebabkan kematian pada ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dimasukkan dalam rencana asuhan kebidanan untuk hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester II. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II dengan Hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon sejumlah 24 responden. Teknik Pengambilan Sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling* yaitu sejumlah 24 responden. Analisa Bivariat yang digunakan adalah uji *t-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Mei - 8 Juni 2021 di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon. Pada Analisa Bivariat di dapat hasil bahwa *p-value* lebih kecil dari nilai *alpha* ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik yang bermakna sebelum dan sesudah di berikan intervensi akupresur. Dan tekanan diastolik menunjukkan hasil *p-value* lebih kecil dari nilai *alpha* ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan diastolik yang bermakna sebelum dan sesudah di berikan intervensi akupresur.

Pendahuluan

Angka kematian ibu (AKI) menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 didunia sebesar 216 per 100.000 kelahiran hidup (KH) atau sekitar 830 perempuan meninggal dalam satu harinya, dan 99% terjadi di negara berkembang. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi yang tidak aman. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (KH). Indonesia termasuk negara berkembang yang sampai saat ini masih berupaya dalam menurunkan angka kematian ibu. Indonesia sebagai negara dengan catatan pelaporan angka kematian ibu tertinggi dimana terjadi 228 kematian per 100.000 kelahiran hidup (KH). (Tsuru dan Kawakita, 2009)

Jumlah kematian ibu periode bulan Januari sampai bulan Juli tahun 2020 di Jawa Barat sebesar 416 kasus, jumlah kasus kematian ini hampir sama dengan tahun 2019, namun pada tahun 2020 ini masih cenderung ada kenaikan karena belum semua kabupaten/kota melaporkan kematian ibu. Dinas Kesehatan kota Cirebon mencatat jumlah

AKI pada tahun 2020 terhitung sejak bulan Januari sampai bulan Juli sebanyak 1 orang. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh Perdarahan 28% dan Hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24%. (Hamdani, 2020)

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian ibu tertinggi kedua di Kota Cirebon. Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu komplikasi paling umum dalam kehamilan yang membentuk triad bersama dengan perdarahan dan infeksi. Ini mempengaruhi sekitar 10% kehamilan dan berkontribusi signifikan terhadap kematian ibu dan perinatal. Ibu hamil dikatakan mengalami hipertensi yaitu apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Karena tidak ada gejala khas, maka hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya jika terjadi pada wanita yang sedang hamil dan berpotensi menyebabkan kematian pada ibu dan bayi yang akan dilahirkan. (Pemprov Jabar, 2020)

Jika pasien yang telah lama terdiagnosa hipertensi dan tidak diobati akan menyebabkan komplikasi antara lain, stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, dan mata (retinopati hipertensif). Beberapa pasien yang menderita hipertensi biasanya mengalami tanda dan gejala seperti, sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, sulit bernafas, gelisah, mual atau muntah, epistaksis, terdapat darah dalam urin, peningkatan vena jugularis dan kesadaran menurun. (Pemprov Jabar, 2020)

Hipertensi pada kehamilan disebabkan karena kurang terbiasanya pola hidup sehat dan makan yang teratur, paritas, pengetahuan, sosial ekonomi, dan kurangnya berolahraga. (Prawirohardjo, 2014)

Peran pemerintah yang sudah dilakukan untuk bisa mencegah hipertensi salah dengan menerapkan pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan, dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3. Dilakukan 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu), 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu), dan 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu). Akan tetapi masih banyak angka kejadian hipertensi maka dilakukan salah satu upaya untuk penurunan tekanan darah melalui asuhan komplementer yaitu akupresur atau pemijatan pada titik tertentu. (Kemenkes RI, 2020)

Teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupuntur, titik-titik yang digunakan sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur. Manfaat akupresur antara lain membantu dalam pengelolaan stress, menenangkan ketegangan syaraf, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik terapi akupresur ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan gejala hipertensi. Pijatan-pijatan tertentu pada dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga mampu melancarkan peredaran darah, merelaksasikan spasme, dan menurunkan tekanan darah. (Suhana, 2014)

Menurut Nopri, dkk (2015), Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dimasukkan dalam rencana asuhan kebidanan untuk hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin, dkk (2020) tentang “Penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi Akupresur” dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Mamboro. Dari 7 responden post test terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 7 orang (100%) dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 5 orang (71,42%), tekanan darah diastolik 2 orang (28,58%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Maharani, dkk (2019) yang berjudul “Pengaruh terapi Akupresur Totok Punggung terhadap Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang” dengan hasil penelitian p-value < 0,005 sehingga ada pengaruh terapi akupresur totok punggung terhadap tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan MAP pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester II. Manfaat penelitian ini adalah diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menambah wawasan pengetahuan dan dapat digunakan sebagai salah satu upaya penanganan untuk Hipertensi pada ibu hamil Trimester II. Serta sebagai alternatif pelayanan komplementer sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan di masyarakat.

Dari uraian diatas, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Akupresur Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester II.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi Eksperimen untuk mengetahui pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada ibu hamil trimester II. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II dengan Hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon sejumlah 24 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II dengan hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon sejumlah 24 responden. Teknik Pengambilan Sampel dilakukan dengan menggunakan Total Sampling yaitu sejumlah 24 responden.

Analisa yang dilakukan yaitu Analisa Univariat dan Bivariat. Analisa Univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan Analisa Bivariat yang digunakan adalah uji t-test.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Mei - 8 Juni 2021 di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian tentang Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada ibu hamil trimester II yang telah dilakukan, menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kadar Tekanan Darah

	TD Sistol		TD Diastol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Mean	150,33	100,29	113,58	77,88
Minimum	140	90	90	70
Maximum	165	132	132	80

Pada Analisa Univariat didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan sistolik sebelum intervensi akupresur yaitu sebanyak 150,33 mmHg dengan tekanan sistolik terendah yaitu 140 mmHg dan tertinggi adalah 165 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan sistolik sesudah intervensi akupresur yaitu sebanyak 100,29 mmHg dengan tekanan sistolik terendah yaitu 90 mmHg dan tertinggi adalah 132 mmHg.

Rata-rata tekanan diastolik sebelum intervensi akupresur yaitu sebanyak 113,58 mmHg dengan tekanan diastolik terendah yaitu 90 mmHg dan tertinggi adalah 132 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik sesudah intervensi akupresur yaitu sebanyak 77,88 mmHg dengan tekanan diastolik terendah yaitu 70 mmHg dan tertinggi adalah 80 mmHg.

Tabel 1.2 Hasil Uji *Paired Sampels T-Test* Tekanan Darah

	Paired Differences					t	Sig. (2- df tailed)	
	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% CI Lower Upper				
Sistolik Pre-Post	50,042	15,293	3,122	43,584	56,99	16,031	23	0,000
Diastolik Pre-Post	35,708	14,930	3,048	29,404	42,013	11,717	23	0,000

Pada Analisa Bivariat di dapat hasil bahwa p-value lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik yang bermakna sebelum dan sesudah di berikan intervensi akupresur.

Dan tekanan diastolik menunjukkan hasil p-value lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan diastolik yang bermakna sebelum dan sesudah di berikan intervensi akupresur.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tekanan sistolik. Setelah di lakukan intervensi akupresur selama 14 hari, responden mengalami penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 50,042 mmHg. Dan pada tekanan diastolik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Setelah di lakukan intervensi akupresur selama 14 hari, responden mengalami penurunan rata-rata tekanan diastolik sebesar 35,708 mmHg.

Hipertensi dalam kehamilan adalah tekanan sistolik >140 atau tekanan diastolik >90 mmHg. Kenaikan tekanan sistolik 15 mmHg dibandingkan tekanan darah sebelum hamil atau pada trimester pertama kehamilan. (Anggreni, dkk. 2018)

Beberapa pasien hipertensi biasanya mengalami tanda dan gejala seperti, sakit kepala parah, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, pusing, lemas, kelelahan, sulit bernafas, gelisah, mual atau muntah, epistaksis, terdapat darah dalam urin, peningkatan vena jugularis dan kesadaran menurun.

Nyeri merupakan gejala yang menjadi salah satu manifestasi klinis oleh penderita hipertensi. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional dimana seseorang yang mengalami nyeri merasa tidak nyaman dan nyeri hanya dapat dirasakan oleh penderita tersebut atau bersifat subjektif. (Suhana, 2014)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi saat kehamilan. Menurut hasil penelitian Julia (2016) hipertensi dalam Kehamilan mempunyai peluang 3,2 x lebih besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami hipertensi dalam kehamilan. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan purwanto yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara hipertensi dengan kejadian BBLR di RSIA Kendang Sari dengan resiko kejadian BBLR 2,7 x lebih besar terjadi pada ibu hamil dengan hipertensi daripada ibu hamil yang tidak hipertensi. Adanya kejadian hipertensi dalam kehamilan mempunyai kaitan erat dengan angka kesakitan dan kematian pada janin. (Ismah, dkk, 2018)

Kejadian hipertensi pada kehamilan sekitar 5-15 %, dan merupakan satu diantara 3 penyebab mortalitas dan morbilitas ibu bersalin disamping infeksi dan perdarahan. Frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan juga meningkat pada ibu hamil yang memiliki hipertensi. Dampak dari hipertensi kehamilan lebih lanjut antara lain resiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah dan angka kematian perinatal meningkat. (Corry, dkk. 2016)

Hipertensi pada kehamilan dapat menimbulkan komplikasi terhadap ibu berupa trombositopenia, infark miokard, edema paru, kematian maternal dan penurunan fungsi ginjal. Dampak yang ditimbulkan juga dapat berakibat terhadap janin, berupa kematian janin dan berat badan bayi lahir rendah (BBLR). Dampak yang ditimbulkan berupa kematian janin sebesar 17% dan kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR) sebesar 34 %. (Hans dan Dwi, 2020)

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dimasukkan dalam rencana asuhan kebidanan untuk hipertensi. (Nopri dkk. 2015)

Berdasarkan kedokteran barat, mekanisme terapi akupunktur belum jelas, namun ada beberapa literatur yang menunjukkan bahwa akupunktur dapat mengurangi tekanan darah pada pasien dengan tekanan darah tinggi melalui modulasi sistem renin angiotensin, sistem saraf simpatis, dan sistem endokrin. Akupunktur memodulasi aktivitas jantung melalui saraf dan vaskular presimpatis di rostral ventrolateral medulla (rVLM) sehingga aktivitas simpatis berkurang. Selain memodulasi mekanisme rVLM ada peran NO (Nitric

Oksida) dalam susunan saraf pusat dan secara luas terdistribusi di pusat kardiovaskular termasuk rVLM. NO dapat mengurangi aktivitas sistem simpatis melalui efek vasodilatasi. Efek ini terjadi di berbagai area otak termasuk hipotalamus, medulla oblongata, sistem simpatis medulla spinalis dan saraf simpatis perifer. NO pada rVLM telah terbukti menghambat aktivitas simpatis.

Beberapa penelitian menunjukkan akupunktur menghambat aktivasi neuron di nukleus arkuata hipotalamus, nukleus abu-abu periaqueductal ventrolateral di otak tengah, dan nukleus raphepallidus di medulla yang berkaitan dengan perfusi pembuluh darah di jaringan. Beberapa neuron atau saraf yang berlokasi di medula merupakan saraf otonom dari refleks jantung dan pernapasan, sehingga rangsangan yang dihasilkan dari terapi akupunktur dapat mengakibatkan penurunan aktivitas neuron simpatis premotor pada rostral ventrolateral medulla (rVLM), refleks aktivitas dan induksi jantung. (Wang, dkk. 2013)

Hipertensi dalam kehamilan sebenarnya hal yang cukup umum terjadi. Sekitar 10 persen ibu hamil mengalami kondisi ini. Dengan penanganan yang baik, hipertensi tidak akan berkembang atau membahayakan, dan dapat hilang setelah kelahiran. Namun jika dibiarkan, hipertensi saat hamil bisa menyebabkan preeklamsia yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah disertai adanya protein dalam urine. Titik yang digunakan adalah titik meridian, yaitu titik GV 20 (Pai Hui), PC 6 (Nei Kuan) dan titik Li 4 (He Ku). (Saputra dan Sudirman, 2009)

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami hipertensi dan diberikan terapi akupresur dengan menggunakan titik GV 20 (Pai Hui), PC 6 (Nei Kuan) dan titik Li 4 (He Ku) mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik GV 20 (Pai Hui), PC 6 (Nei Kuan) dan titik Li 4 (He Ku) terbukti secara efektif memberikan pengaruh terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil.

Simpulan dan Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan pada 24 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat Pengaruh Akupresur terhadap Hipertensi pada ibu hamil trimester II.

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan bagi tenaga Kesehatan di pelayanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil hipertensi dengan terapi Akupresur. Selain itu juga terapi Akupresur ini dapat digunakan oleh masyarakat secara mandiri sebagai upaya preventif.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada pimpinan STIKes Cirebon, Kepala Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon, bidan pelaksana serta ibu hamil di wilayah Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penelitian ini.

Daftar Pustaka

Afrila Nopri dkk. (2015). *Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. JOM Vol.2 No.2.

Aminuddin, Sudarman, Y., dan Syakib, M. (2020). *Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur*.

Anggreni, dkk. (2018). *Hipertensi dalam Kehamilan*. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Corry Pesta, Dkk. (2016). *Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.2 No.1.

Hamdani, B. (2020). *Upaya Sektor Kesehatan Masyarakat Dalam Tantangan*

Hans Ignasius, Dwi David. 2020. *Gambaran Pengaruh Hipertensi Pada Kehamilan Terhadap Ibu Dan Janin Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Di RSUD Ciawi*. Taruma Nagara Medical Journal Vol.3 No.1.

Kemenkes RI. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI

Maharani, M., Widodo, S., (2019). *Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang*

Pemprov Jabar. Demografi Jawa Barat [Online] Tersedia : <https://permibi.id/wpcontent/uploads/2020/10/PIT-IBI-Pak-Kadis.pdf> [10 April 2021]

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

Saputra., dan Sudirman. (2009). *Akupresur Untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain*. Jakarta: Sagung Seto.

Suhana. (2014). *Pengaruh Penanaman Benang Catgut Terhadap Kadar Nitrit Oksida dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial*. Tesis. Universitas Indonesia

Tsuru H, and Kawakita K. *Acupuncture on the blood flow of Various Organs Measured Simultaneously by Colored Microspheres in Rats. Evidence Based Complementary Alternative Medicine*. 2009; 6 (1) : 77-83

Wang, Jie., Xingjiang Xiong., & Wei Liu.,(2013). *Acupuncture for Essential Hypertension. International Journal of Cardiology*. 169 (2013). Pp: 317-326.

Zata, Dkk. (2018). *Hipertensi pada Ibu Hamil dan Analisis Pengaruhnya Terhadap Berat Badan Janin di Kota Palembang*. Jurnal Global Health Science Vol 3 No.3.

Promosi Kesehatan Penanganan *Dismenorea* dengan *Akupresure* pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting

Khamidah¹, Luvi Dian Afriyani², Hilma Tunisah³, Yuni Fitria⁴, Yuni Wahyu⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, khamiidah@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, hilmatunisah@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, yunifitria@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, yuniwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: khamiidah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Promosi,
Dismenorea,
Akupresure

Abstract

The problem of dysmenorrhea is a problem that women often complain about when they come to a doctor or health worker related to menstruation. This condition will get worse if accompanied by a stable psychological condition. Many women in Indonesia who have experienced the experience but do not do treatment or treatment and let it go. The method of implementing the activity is by conducting direct education using powerpoint media, booklets, and questionnaires. The methods used are discussions, lectures, and answers in the youth class of the hamlet of Sedono, Genting Village on June 13, 2022. The target of this activity is teenagers who are already menstruating. The sample consisted of 12 young women. Based on the results obtained before the knowledge education of young women was carried out before education was carried out on Handling Dysmenorrhea with Acupressure, at most 7 people (58%) had less knowledge and there were still 2 people (17%) with good knowledge. After knowing the education of all respondents or 12 people (100%) have good knowledge.

Abstrak

Permasalahan *dismenorea* adalah masalah yang sering dikeluhkan wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang stabil. Banyak wanita di Indonesia mendapati *dismenore* namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan edukasi secara langsung menggunakan media powerpoint, booklet, dan kuesioner. Metode yang digunakan yaitu diskusi, ceramah, dan tanya jawab di kelas remaja Dusun Sedono Desa Genting pada tanggal 13 Juni 2022. Sasaran kegiatan ini yaitu remaja yang sudah mengalami menstruasi. Sampel terdiri dari 12 remaja putri. Berdasarkan hasil yang didapat sebelum dilakukan edukasi pengetahuan remaja putri sebelum

dilakukan edukasi tentang Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure paling banyak 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Setelah dilakukannya edukasi seluruh reponden atau 12 orang (100%) memiliki pengetahuan baik.

Pendahuluan

Masa remaja yakni peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, yaitu tiap tahapnya ditunjukkan oleh transformasi biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Sari Priyanti, 2014).

Menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. (Wijayanti dan Selviana, 2019). Pada saat menstruasi beberapa wanita mengeluhkan nyeri atau disebut mengalami dismenore. Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan yang mendapati dismenore serta 10-15% yang mendapati Dismenore berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati Dismenore namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018) Kelebihan dari terapi akupresure yaitu bisa diterapkan kepada setiap orang dengan aman dan nyaman serta murah dengan sedikit ataupun tidak sama sekali memiliki efek samping. Kekurangan dari terapi akupresure adalah teknik ini harus distimulasi satu per satu, akupresure tidak bisa menjangkau titik-titik yang dalam seperti titik di daerah paha, pantat, dan lainnya. Walaupun bisa harus dengan tenaga yang kuat untuk menjangkaunya.

Salah satu alasan dilakukan pengabdian masyarakat ini di dapatkan sebagian besar remaja masih belum mengetahui tentang penanganan dismenore tanpa obat-obatan analgesic dan lainnya. Untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan pemberian edukasi tentang penanganan akupresure dengan terapi akupresure melalui media booklet dan ppt yang diberikan kepada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure dan mampu menerapkan terapi akupresure guna menurunkan intensitas nyeri haid.

Metode

Dimulai dengan koordinasi dengan pemegang program Posyandu Remaja Pusekesmas Jambu dan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan. Pembahasan sampai kepada jadwal dan metode kegiatan. Dilanjutkan penentuan penanggungjawab tiap kegiatan baik dari segi penjelasan materi serta keaktifan Tim Pengabdian Masyarakat dalam menanggapi peserta. Media yang digunakan dalam promosi ini yaitu power point,

booklet tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure. Setiap remaja putri diberikan kuesioner pretest dan posttest yang menarik untuk menilai pengetahuan remaja putri tentang terapi akupresure untuk mengatasi dismenore. Sasaran dalam promosi ini yaitu remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 9 orang dan remaja putri yang belum mengalami menstruasi 3 orang. Pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat dengan menanyakan testimoni peserta setelah melakukan akupresure secara mandiri di rumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari penyuluhan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure.

Hasil dan Pembahasan

Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure Pada Remaja Putri

Promosi Kesehatan dilakukan secara luring di Desa Genting terhadap responden putri pada tanggal 13 Juni 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 . Promosi Kesehatan tentang penanganan dismenore dengan akupresure

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan

Tabel 1 Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	2	17
Cukup	3	25
Kurang	7	58
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan edukasi tentang Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure paling banyak 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pergaulan dan keluarga dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah remaja putri yang masih berumur dibawah 12 tahun. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009). Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur remaja putri sebagian besar responden berusia 9 - 12 tahun berjumlah 9 orang (%) dan sebagian kecil responden berusia 12-21 tahun berjumlah 3 orang (%). 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 penanganan dismenorea juga disebabkan oleh informasi tentang penanganan dismenorea dengan akupresure yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan belum mendapatkan informasi mengenai penanganan dismenorea dengan akupresure dan separuh mendapat informasi dari media sosial dan tenaga kesehatan. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2010), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 2 Distrbusi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1.	Pada rentan usia berapa seseorang di katakan sebagai remaja?	0	0	12	100
2.	Kemampuan seseorang untuk dapat memanfaatkan alat reproduksi dengan mengukur kesuburannya dapat menjalani kehamilannya dan persalinannya serta aman mendapat bayi tanpa resiko apapun dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal ?	2	17	10	83
3.	Berdasarkan gambar di bawah ini, Makamah bentuk himen(selaput dara) yang masih utuh?	3	25	9	75
4.	Bagaimana perawatan organ reproduksi wanita yang benar?	4	33	8	67

5.	Proses ilmiah wanita yang di tandai dengan perdarahan yang teratur setiap bulan dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang adalah	5	42	7	58
6.	Umumnya, remaja wanita mengalami menarche pada usia	6	50	6	50
7.	Lamanya menstrasi normal yaitu	1	8	11	92
8.	Apa saja yang termasuk dalam kelainan pada saat menstruasi?	5	42	7	58
9.	Dismenorea adalah	7	58	5	42
10.	Dismenorea di tandai dengan gejala sebagai berikut, kecuali	6	50	6	50
11.	Jenis- jenis nyeri dismenorhea yaitu?	5	42	7	58
12.	Pengukuran tingkat nyeri pada menstruasi dengan skala 1-3 termasuk dalam	5	42	7	58
13.	Bagaimana penanganan dismenorea tanpa menggunakan obat-obatan, kecuali	5	42	7	58
14.	Penanganan dismenorea dalam bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk meneurukan nyeri adalah	5	42	7	58
15.	Bagaimana cara kerja dari tehnik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea	4	33	8	67
16.	Hal apa yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan akupresure, kecuali	5	42	7	58
17.	Bagaimana cara pemijatan akupresure yang baik dan benar	5	42	7	58
18.	Manakah titik pemijatan akupresure yang tepat untuk menangani dismenorea	6	50	6	50

Berdasarkan tabel 2 bahwa banyak responden yang bisa menjawab soal no 9 tentang disminorea. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Nugroho dan Indra, 2014). Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan Notoadmodjo (2012), yang menjelaskan beberapa tingkat pengetahuan diantaranya tahu dan memahami. Dimana tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Sementara memahami merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar suatu objek yang diketahui.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti sebelumnya oleh Defi Nafiroh dan Nuke Devi Indrawati, 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Hasil penelitian yang diperoleh adalah mayoritas responden merupakan remaja pertengahan (umur 13 - 15 tahun) yaitu 84,8% dan mayoritas responden memiliki bisa menjawab soal tentang dismenorea.

Tabel 3 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	12	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa seluruh peserta remaja putri memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti edukasi tentang penanganan dismenorea dengan akupresure. 12 orang (100%) remaja putri berpengetahuan baik. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. 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 berupa booklet, video dan pemberian materi secara langsung dengan PPT.

Media booklet, video dan materi PPT 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 video.

Tabel 4 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1.	Pada rentan usia berapa seseorang di katakan sebagai remaja?	12	100	0	0
2.	Kemampuan seseorang untuk dapat memanfaatkan alat reproduksi dengan mengukur kesuburannya dapat menjalani kehamilannya dan persalinannya serta aman mendapat bayi tanpa resiko apapun dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal?	12	100	0	0
3.	Berdasarkan gambar di bawah ini, Makamah bentuk himen(selaput dara)	12	100	0	0

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
	yang masih utuh?				
4.	Bagaimana perawatan organ reproduksi wanita yang benar?	12	100	0	0
5.	Proses ilmiah wanita yang di tandai dengan perdarahan yang teratur setiap bulan dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang adalah	12	100	0	0
6.	Umumnya, remaja wanita mengalami menarche pada usia	12	100	0	0
7.	Lamanya menstrasi normal yaitu	12	100	0	0
8.	Apa saja yang termasuk dalam kelainan pada saat menstruasi?	12	100	0	0
9.	Dismenorea adalah	12	100	0	0
10.	Dismenorea di tandai dengan gejala sebagai berikut, kecuali	12	100	0	0
11.	Jenis- jenis nyeri dismenorhea yaitu?	12	100	0	0
12.	Pengukuran tingkat nyeri pada menstruasi dengan skala 1-3 termasuk dalam	12	100	0	0
13.	Bagaimana penanganan dismenorea tanpa menggunakan obat-obatan, kecuali	12	100	0	0
14.	Penanganan dismenorea dalam bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk meneurukan nyeri adalah	12	100	0	0
15.	Bagaimana cara kerja dari tehnik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea	12	100	0	0
16.	Hal apa yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan akupresure, kecuali	12	100	0	0
17.	Bagaimana cara pemijatan akupresure yang baik dan benar	12	100	0	0
18.	Manakah titik pemijatan akupresure yang tepat untuk menangani dismenorea	12	100	0	0

Berdasarkan Tabel 4, setelah diberikan terapi akupresur disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan nyeri yang signifikan antara terapi akupresur dalam mengatasi dismenorea pada remaja putri. Penurunan intensitas nyeri menstruasi yang dialami oleh responden setelah diberikan terapi akupresur terjadi karena terapi ini memiliki efek analgesik dengan cara merangsang atau menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-beta sehingga menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Rangsangan pada sel T juga berkurang dan kemudian korteks cerebri menginterpretasikan kualitas informasi sensorik pada tingkat kesadaran. Akhirnya, nyeri menstruasi tidak diteruskan ke pusat nyeri sehingga nyeri berkurang (Tamsuri, 2007). Selain itu, menurut teori endorfin, terapi akupresur ini dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga nyeri yang dirasakan berkurang (Hartono, 2012).

Efek penekanan titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul- molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitari. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf. Saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Hartono, 2012). Namun, dalam penelitian ini, peneliti tidak mengukur kadar hormonal, yaitu kadar endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea.

Faktor-faktor yang bisa menimbulkan nyeri dismenorea salah satunya faktor stres. Tubuh akan bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul, yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernapasan meningkat. Di sisi lain, saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang, termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid (Hendrawan, 2008). Penelitian yang mendukung penelitian efek terapi akupresur terhadap dismenorea ialah penelitian yang dilakukan oleh Julianti, Hasanah, & Erwin (2011) yang dilakukan terhadap 80 responden. Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik taichong (LR3) dan titik neiguan (PC6). Penekanan dilakukan pada saat menstruasi selama 3 hari. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang atau dengan kata lain secara signifikan akupresur dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76 poin ($<0,05$).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Hasanah (2010). Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik taichong (LR3). Penekanan dilakukan pada fase lutheal. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang atau dengan kata lain, secara signifikan akupresur dapat menurunkan rata-rata kualitas nyeri sebesar 1,852 poin ($<0,05$).

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada pemberian kuesioner pre-test dan diakhiri dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian kuesioner posttest. Setelah diberikan materi melalui kegiatan langsung yang terdiri dari media booklet, powerpoint, dan nada beberapa responden diberikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang penanganan dismenorhea dengan terapi

akupresure. Hasil dari promosi kesehatan didapatkan 100% remaja memiliki pengetahuan lebih baik.

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Remaja putri diminta melakukan kegiatan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure yang dilakukan di rumah setelah diberikan pendampingan, menanyakan bagaimana tingkat nyeri dismenorhea setelah dilakukan terapi akupresure, dan keluhan selama melakukan terapi akupresure di rumah.

Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi dismenorhea dengan terapi akupresure pada remaja putri, yang diharapkan pada tahap ini adalah remaja putri dapat melakukan terapi akupresure secara mandiri dirumah sehingga dapat mengurangi dismenorhea selama menstruasi.

Pada tahap selanjutnya adalah pendampingan pelaksanaan terapi akupresure remaja putri melalui evaluasi dilakukan dengan menanyakan testimoni peserta setelah melakukan akupresure secara mandiri dirumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari penyuluhan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure.

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat dibidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti edukasi dalam mengatasi dismenorhea dengan terapi akupresure pada remaja putri. Remaja putri dapat melakukan secara mandiri terapi akupresure dirumah. Promosi kesehatan tentang terapi akupresure dapat dilakukan remaja putri untuk mengurangi dismenorhea ketika menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami kepada Ibu Ine selaku penyuluh kesehatan di Puskesmas Jambu dan Ibu Kepala Dusun Sedono Desa Genting.

Daftar Pustaka

Andri, F., & Hurmaly, T. (2013). *Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan*

Darah A B Ab O. Bandung : ISBN.Irianto, Koes. *Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. 2015. Bandung: Alfabeta

Dewi, Ari Pristiana. (2012). *Hubungan Karakteristik Remaja, Peran Teman Sebaya dan Paparan Pornografi dengan Perilaku Seksual Remaja*. Tesis S2 Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia

Fitria & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresure dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol. 7, No. 1, April 2020.

Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenorhea Pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*.

Hartono, Y.(2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salembamedik

Julianti, Hasanah. O, Erwin. (2014). Efektivitas Akupresure Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri. *JOM PSIK* Vol.1 No. 2.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Lubis, N. L., (2013). *Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksi ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Novia & Puspitasari. (2008). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer. *Journal Of Public Health*, Vol 4, No. 2, Maret 2008

Rahmawati, dkk. (2019). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, Volume 4. No 2, September 2019.

Sarwono, S.W. (2012), *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMA PRES.

Yoga Anak untuk Edukasi di TK As Solihah Bawen Semarang

Feny Marselina¹, Ida Sofiyanti², Siti Aisyah³, Annisa⁴, Vivin Mustikawati⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fenymarselina244@gmail.com

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sitiaisyaguwij@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
anisyazahraa1211@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vivin28143@gmail.com

Korespondensi Email: fenymarselina244@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13	<i>Preschool children are children who are undergoing a process of growth and development. Based on the 2018 Riskesdas, a comparison of child development in children aged 36-59 months in Indonesia with a total development index of 88.3% was obtained, of which 64.6% were literate, 97.8% physical, 69.9% social-emotional, and 95.2% learning. Today's children have varied activities ranging from school activities, extracurricular, tutoring and homework or even they are busy playing gadgets so that it makes them tired and stressed so they lack concentration. Stress that is allowed to drag on will be very dangerous for health because it will affect health, emotions, spirituality, and damage the whole self. This community service is carried out in 4 stages, namely the selection of preschool age children, licensing to the school, implementation of activities, evaluation. This dedication aims to provide education to teachers in the school about the importance of yoga for children. The population of this service is kindergarten students, totaling 54 children. This activity uses leaflet media and is carried out offline (face to face).</i>
<i>Keywords: Yoga Anak, Edukasi</i>	

Abstrak

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3 %, dimana 64,6 % literasi, 97,8 % fisik, 69,9 % sosial emosional, dan 95,2 % learning. Anak anak zaman sekarang memiliki aktivitas bervariasi mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les dan pr atau bahkan mereka sibuk bermain gadget sehingga membuat mereka kelelahan dan stress sehingga kurang konsentrasi. Stress yang di biarkan berlarut larut akan sangat berbahaya bagi kesehatan karena akan mempengaruhi kesehatan, emosi, spiritual, serta merusak diri keseluruhan. Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 4 tahapan yaitu pemilihan anak usia prasekolah,

perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru di sekeloh tentang pentingnya yoga bagi anak- anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK yang berjumlah 54 anak. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan di lakukan secara luring (tatap muka).

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun (Fauziddin, 2016). Survei selama 3 tahunan yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa anak-anak di Indonesia hanya 66% yang menyukai membaca maupun belajar, sisanya lebih menyukai untuk memilih menonton televisi atau memainkan gawai yang bersifat hiburan, seperti film kartun, sinetron atau video di Youtube (Mubarak, 2017). Pada dasarnya anak-anak belum waktunya untuk diberikan sebuah gawai, hal ini akan berakibat anak-anak akan berubah menjadi perilaku yang konsumtif berlebih terhadap penggunaan gawai sehingga diperlukan pengawasan yang ketat dalam mempergunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari mereka. Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) dan ukuran panjang (cm, meter), sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya, termasuk juga perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungannya (Kania 2006). Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3 %, dimana 64,6 % literasi, 97,8 % fisik, 69,9% sosial emosional, dan 95,2 % learning (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Yoga yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan pilihan gerakan guna meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Selain terlatih fisiknya, anak yang mengikuti yoga dapat memperoleh pembelajaran lain untuk mengotimalkan perkembangannya karena yoga anak dikemas dalam suatu kegiatan yang menarik. Salah satu upaya untuk mengalihkan perhatian atau ketertarikan anak usia dini pada gawai adalah dengan senam yoga (Pujiastuti, 2013). Di TK As Solihah Bawen Semarang belum mempunyai fasilitas yoga untuk anak. Oleh karena itu, anak tersebut membutuhkan perhatian lebih dan bimbingan untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami. Salah satu tindakan alternatif untuk mencegah dan mengatasi kesulitan belajar anak adalah bisa memperkenalkan yoga untuk anak.

Yoga anak adalah salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga (Maladi, 2018). Febriani (2016), mengatakan dari yoga kids dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan yoga kids.

Berdasarkan uraian di atas tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga untuk anak yang bertujuan untuk memberi edukasi kepada guru tentang pentingnya yoga bagi anak ditengah-tengah padatnya aktivitas anak dalam belajar dan bisa dijadikan alternatif bermain di sela-sela proses belajar supaya anak tidak bosan dan bisa berkonsentrasi dalam belajar.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan yoga anak di TK As Sholihah Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 mencari kelompok anak usia sekolah yang akan dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke sekolah untuk diadakannya kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari Rabu 08 Juni 2022 jam 09.00-selesai di aula TK, kegiatan ini diikuti oleh 54 anak. Tahap 4 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pemilihan sasaran kegiatan

Tahap 1 mencari kelompok anak usia prasekolah. Tahap anak prasekolah banyak kegiatan yang dilakukan mulai dari belajar, bermain dll, ditambah anak harus beradaptasi lagi dengan kehidupan new normal efek samping dari pandemi Covid-19. Kebiasaan anak-anak harus menjaga jarak, pakai masker dan ada yang jarang keluar rumah sehingga anak akan sedikit mengalami kesulitan dalam beradaptasi seperti susah untuk menjaga jarak kepada teman, selalu membuka masker karena tidak nyaman, tidak mau mencuci tangan, malu untuk menyapa teman dan takut. Sasaran dari pengabdian ini guru yang mengajar di TK tersebut dan anak usia prasekolah.

Tahap 2 Perizinan

Tahap ke 2 yaitu melakukan perizinan kepada pihak TK untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut. Pertama menemui kepala sekolah, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di TK tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah anak yang ada di TK. Setelah di lakukanya diskusi pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, berikut foto saat melakukan perizinan :



Gambar 1 melakukan perizinan

Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap ke 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan setelah mereka selesai belajar. Anak anak menyambut dengan antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 54 anak. Mereka berbaris dengan rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernapasan yang diperagakan yaitu nafas balon dan nafas lebah. Selanjutnya melakukan postur kupu-kupu, postur keseimbangan dengan postur pohon, postur berdiri

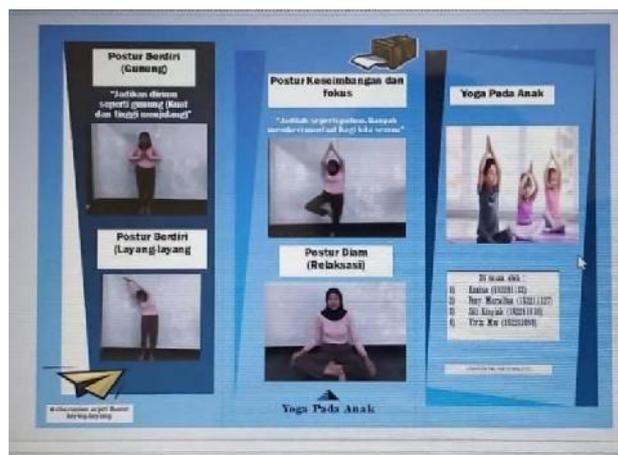
dengan postur gunung dan layang-layang. Relaksasi dan meditasi dengan postur diam dan buah. Pada awalnya anak-anak tidak langsung bisa mengikuti gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksa setiap gerakan anak. Anak-anak tetap semangat mengikuti sampai sesi yoga selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 2 anak-anak melakukan postur pohon



Gambar 3 anak-anak melakukan postur meditasi





Gambar 4 leaflet media yoga anak

Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 testimoni dari guru tentang yoga anak, yang ditanyakan satu minggu setelah dilakukannya yoga, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernafasan, imajinasi, konsentrasi, dan emosi anak berkembang, dengan menirukan postur-postur yang dicontohkan. Hal ini terungkap dalam wawancara pada salah satu guru:

“Wah mba ternyata seru iya, asik anak-anak belajar hal baru, nanti semoga di tk ini bisa mempunyai kegiatan yoga sendiri...” guru

“... bagus sekali mba kegiatannya anak-anak jadi nggak bosan, kami juga sabagi guru dapat ilmu baru terima kasih mba...” guru

“... Gimana suka nggak ikut yoga kemarin? Suka banget mba, seru bisa sambil bermain kita jadi pohon, gunung, kupu-kupu...” An. Rk

“.... halo adek-adek mba mau tanya dong masih ada yang ingat nggak gerakan yoga yang mba ajarkan kemarin? Masih mba. Saya masih ingat mba, ada gerakan kita jadi pohon berdiri lurus tangan letakan di dada kaki di angkat...” An K

Yoga anak adalah salah satu cara konstruktif dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, konsentrasi, mengatur emosi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Sofiyanti, & Setyowati (2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya pelatihan yoga kepada anak-anak yang kurang dalam konsentrasi belajar ada peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan yoga pada anak. Peningkatan konsentrasi belajar ini ditandai dengan anak fokus saat menjawab pertanyaan yang diberikan, ketepatan menjawab pertanyaan yang sesuai dengan penilaian ciri-ciri konsentrasi mengenai perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan bahasa. Sesuai dengan Engkoswara (2012), menyatakan bahwa ciri-ciri anak mampu berkonsentrasi yaitu dapat dilihat dari perilaku kognitif, afektif, psikomotor.

Menurut Yohana (2012), yoga anak dapat membantu anak menjadi lebih tenang, dapat menghilangkan stress yang terjadi pada anak sehingga sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi. Peneliti berharap setelah diberikan yoga pada anak tingkat konsentrasi pada anak meningkat dan kegiatan yoga ini bisa terus dilakukan 1 minggu 2x atau 1x. Pengabdian masyarakat dari Sofiyanti dkk (2020) menyatakan perlunya informasi tentang yoga anak karena yoga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di harapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK As Solihah Kecamatan Bawen kabupaten Semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami oleh anak-anak, ketika anak belajar teknik untuk meningkatkan kecerdasan emosional, relaksasi. Anak-anak dapat menavigasi tantangan hidup dengan sedikit lebih mudah. Yoga pada anak usia dini mendorong harga diri dan kesadaran tubuh dengan aktivitas yang kompetitif, membina kerja sama, kasih sayang dan membangun rasa empati.

Ucapan terima kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi 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

- Febrina Suci Hati, Prasetya Lestari. (2016) *.Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu. Bantul. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia.* 4(1), pp 44-48. available at: <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/227/221> (Accessed 14 june 2022)
- Ileri, 2016. *Yoga*. Jakarta: s.n.
- Engkoswara. (2012). *Administrasi Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Fauziddin, (2016). *Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini*. Jurnal Curricula, 1 (3), 1-11
- Kejora, D. S., n.d. *Buku Panduan Pelatihan Yoga Anak*. Denpasar Bali: s.n.
- Maladi, T. 2018. *Kartu Yoga Anak*. Kidsyogajakarta. Jakarta
- Mubarok, E. S. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Pengantar Keunggulan. Bersaing*. Bogor: Penerbit In Media.
- Nia Kania, 2006, *Stimulasi Tumbuh Kembang Anak*” Bandung, 11 Maret Shindu & Astuti , P., 2013. *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: s.n.
- Riskesdas 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sofiyanti, I. et al., 2020. *Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Di Masa Pandemi*. Prosiding Seminar Online Kebidanan “Remaja Pahami Kesehatan Reproduksi Kenapa harus Tabu dan Call for Paper Penelitian, Pengabdian dan Literature Review di Era Pandemi Covid-19, pp 26-34. available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/641/467> (Accessed: 14 june 2022)
- Sofiyanti, I. & Setyowati, H., 2021. *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. *Indonesian Journal Of Midwifery (IJM)*, 4(2), pp 150-156. available at:

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/1236/pdf> (Accessed: 14 June 2022)

Yohana, E (2012). *Yoga For Kindergarten*. Jakarta: PT Dian Rakyat

Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi Melalui Pelatihan Akupresure

Maharani Setianingsih¹, Heni Hirawati Pranoto², Wahyu Nur Mahayati³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, maharanisetianingsih1122@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, henipronoto071@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, nurmahayati57@gmail.com

Korespondensi Email: maharanisetianingsih1122@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Pain, Acupressure

Abstract

From the World Health Organization (WHO) showed on incidence of 1.769.425 (90%) women who experienced dysmenrohea. The prevalence of primary dysmenrohea in Indonesia is quite high 60 – 75% in young women. The prevalence of primary dysmenrohea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenrohea and 9.36% secondary dysmenrohea (Aya. 2019). Dysmenrohea is not a disease but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interveres with womens activities. Management of dysmenorhea can be handled by giving pharmacological and non pharmacological therapy. In pharmacological therapy non steroidal anti inflammatory drugs can be given. Non pharmacologically that can be done with accupressure techniques (Indrayani,T & Antiza, V. 2021). improving adolences knowledge and skills ababout accupressure to treat menstrual pain. In the implementation of this community midwifery practice, is carried out in 3 stage, that is direct interviews, literature study, active participation. The results obtained 3 adolescent girls (100%) understand about dysmenorhea. Pos test data obtained after being given on simulation on accupressure to reduce menstrual pain found 2 adolescent (75%) understood acupressure and 1 adolescent girl (25%) still did not understand accupressure to reduce menstrual pain. Young women already know how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy in the form of acupressure massage

Abstrak

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aya. 2019). Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan. penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non

farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur (Indrayani,T & Antiza, V. 2021). Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: wawancara langsung,*study literature*, partisipasi aktif. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupressure untuk mengurangi nyeri menstruasi. Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

Pendahuluan

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Nyeri haid terjadi pada lebih dari setengah wanita usia reproduksi dengan prevalensi yang beragam. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Menurut Santoso, prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aya, 2019).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan. Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur (Indrayani,T & Antiza, V. 2021)

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opoid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opoid (Pangastuti, 2018).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan beberapa usaha peran serta masyarakat dan mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat terutama dalam bidang kesehatan. Masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 06 RW 05 berupa dismenore. Terdapat 3 remaja putri yang dilakukan pengkajian, dengan 2 remaja putri mengalami gangguan haid (disminorea), 1 remaja putri tidak mengalami gangguan haid. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan perlunya pelatihan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan nyeri mestruasi dengan pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan cara wawancara langsung secara *door to door*, *study literature*, partisipasi aktif. Kemudian mengidentifikasi masalah, menentukan prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara pemberian pre test tentang pengetahuan penanganan nyeri menstruasi kemudian dilakukan KIE tentang akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri dengan menggunakan media leaflet. Media yang digunakan dalam pelatihan akupresure, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi serta pemberian kuesioner yang diberikan pada pre test dan post test.

Hasil dan Pembahasan

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 Langensari RT 06 RW 05 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 3 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 06 RW 05, dengan 2 remaja putri mengalami gangguan haid (*dismenorea*), 1 remaja putri tidak mengalami gangguan haid (*dismenorea*). Kegiatan pelatihan dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pre test, penyampaian materi dan praktik akupresur, tanya jawab dan sesi mengerjakan post test.

Berdasarkan kehadiran saat acara penyuluhan, didapatkan data pre test kepada 3 remaja mengenai pengetahuan tentang *dismenorea*. Terdapat 1 remaja (25%) mempunyai pengetahuan baik sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 2 remaja (75%). Sedangkan data pre test mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 3 remaja (100%) belum mengetahui cara pemijatan akupresur mengurangi nyeri menstruasi.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 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.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). 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, Rohmayanti, & Mareta, 2019).

Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia, 2017). Pemijatan akupresur dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar (Ridwan & Herlina, 2016). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena,

merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Renityas, 2017)



Gambar 1. Titik Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi



Gambar 2. Praktik Tehnik Pijat Akupresur



Gambar 3. Pemberian Doorprize Peserta Pengabdian Masyarakat

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupressure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 06 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

- Asiah, Nur. (2016). Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA. *ARKESMAS*. Vol. 01, No. 02
- Aya, A. H. R. L. (2019). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019*. Institut Kesehatan Heltevia.
- Effendy, Nasrul. (2012). *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2)*. Jakarta: EGC.
- Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64
- Indrayani, T & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol. 04 No. 01
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*. TIM, Jakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmatika, D. (2010). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. Artikel
- Ridwan, M. & Herlina (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No.1 Edisi Juni 2015, ISSN: 19779-469X*
- Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Syafrudin, Hamidah. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Tyas, K. J., Apolonia, A.I & Probo, T. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan Ngesti Waluyo*, vol. 7, 2018, ISSN: 2301-783X
- Zulia, A. (2017). Akupresur efektif mengatasi dismenorea. *JPPNI*, 2.

Prenatal Yoga sebagai Upaya untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil TM II dan III

Pirawati¹, Kartika Sari², Nur Suci Khairunisa³, Asti Puspita⁴, Tesa Dwiputri⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, pirarely22@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, nursuci769@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Asti Puspita,

⁵Universitas Ngudi Waluyo, dwiputritesa15@gmail.com

Korespondensi Email: pirarely22@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Ketidak

Nyamanan, Ibu

Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

Pregnancy is defined as fertilization or union of spermatozoa and ovum and followed by nidation or implantation. When calculated from the time of fertilization to the birth of the baby, a normal pregnancy will take place within 40 weeks or 10 months or 9 months according to the international calendar. So, it can be concluded that pregnancy is the meeting of the egg and sperm inside or outside the uterus and ends with the expulsion of the baby and the placenta through the birth canal. In the 2nd and 3rd trimester, pregnant women will feel more and more uncomfortable, and become more easily tired and tired. . One example of discomfort in pregnant women is back pain. Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder caused by poor body activity. Low back pain can be experienced by everyone, regardless of old, young, female or male. Most of the lower back pain is caused by the muscles in the waist not being strong enough so that when you make an incorrect movement or stay in a position for a long time, it can cause muscle stretching which is characterized by pain. Practicing yoga in pregnancy is one solution that is useful as a medium of self-help that will reduce discomfort during pregnancy. This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM II and TM III. What was done was counseling and training classically, starting with the pretest, then practicing yoga using leaflet media, and ending with the posttest. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about yoga in the good and sufficient categories and a decrease in the percentage in the poor category. From all the activities that have been carried out, it can be concluded that community service activities by providing yoga to reduce discomfort for TM II and TM III pregnant women run smoothly.

Abstrak

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 di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah dan capek. 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 oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan TM III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik yoga dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan lancar.

Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan 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 di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir.

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah.

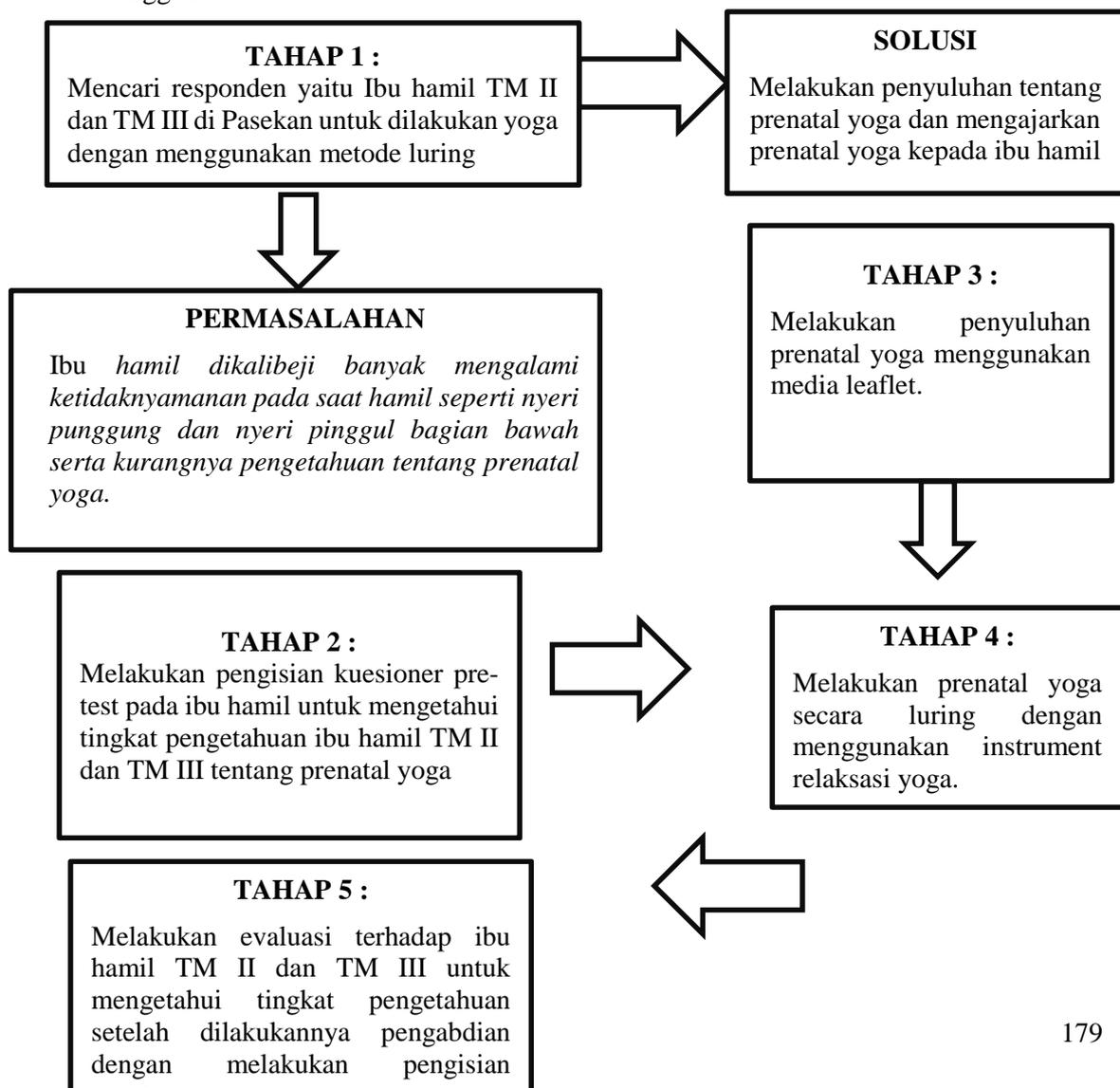
Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. seperti : nyeri punggung, kram, sering buang air kecil, mudah lelah dan capek. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu 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. Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil didesa kalibeji banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil..

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”

Metode

Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di desa kalibeli daerah puskesmas gedangan, kec.Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi senam yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam 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 dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprize (hadiah) kepada ibu yang sudah bertanya dan mahasiswa langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuluhan materi penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi senam yoga yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan senam yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri pinggang dapat berkurang.

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II Dan III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan prenatal yoga

N o	Tingkat Pengetahu an	Sebelu m	%	Setela h	%
1	Baik	1	10%	10	100 %
2	Kurang	9	90%	0	
	Total	10	100 %	10	100 %

Dari hasil diatas terdapat peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga sebanyak 90%. Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010). Sejalan dengan penelitian Setyani (2017); Situmorang (2021) bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik dan cukup dengan karakteristik ibu hamil yang mendukung pengetahuan

diantaranya: umur 20-35 tahun, pendidikan menengah (SMA), ibu tidak bekerja, dan usia kehamilan memasuki trimester kedua. Berbeda dengan penelitian Maharani (2020), yaitu ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang prenatal yoga. Penelitian Hayati (2021), pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yang ditinjau dari aspek pengertian, manfaat, prinsip, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan teknik prenatal yoga seluruhnya dalam kategori baik.



Gambar 1 Kalibeji 18 juni 2022 Pelaksanaan prenatal yoga

Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di desa kalibeji belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demostrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang yang datang 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 18 Juni 2022 jam 09.00-Selesai.

Bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil secara benar dan detail.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi Dan CI, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field. (2011). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ibu hamil. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
- Fitriana. (2017). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan pada ibu hamil di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*.
- Pain, Y., & Kusmiati, E. (2011). *Petunjuk Praktikum Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Puji, A. I. (2009). *Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada remaja putri di SMUN 5 Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rafika . (2018). *Prenatal Yoga*. Yogyakarta: EGC.
- Rusmita . (2015). *Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kids Yoga untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari

Asma Nur Peni¹, Isfaizah², Farida³

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

²Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, is.faizah0684@gmail.com

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

Korespondensi Email: anurpeni@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Yoga Anak,
Pertumbuhan,
Perkembangan

Abstract

This community service has the theme "Kids Yoga for Optimizing Growth and Development Toddlers in Kindergarten Ra Al-Iman RT 01 Langensari Village". more optimal. The implementation of this activity is planned in three stages, namely preparation, implementation, and the final stage. The implementation of this community midwifery practice was assessed by means of direct interviews, secondary data collection, and direct surveys. The preparation stage includes a series of activities from problem assessment and report preparation. The stages of implementing the activity are providing health education about kids yoga and doing kids yoga. At the last stage of implementation is to evaluate the knowledge of children under five about kids yoga. Community service activities regarding "Kids Yoga for Optimizing Growth and Development Toddlers in Ra Al-Iman Kindergarten RT 01 Langensari Village" have been carried out according to the plan prepared before the service began. This activity is considered successful, the majority of children under five after the activity can do yoga well and provide positive benefits, the children are also very enthusiastic about participating in the practice of kids yoga. The children look very happy and enthusiastic. Implementation has been carried out in the form of counseling and demonstrations as well as pre-test and post-test using video media and yoga cards.

Abstrak

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 di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan keidak nyamanan, serta menjadi lebih

mudah lelah dan capek. Salah satu contoh ketidaknyaman pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan TM III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik yoga dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan lancar.

Pendahuluan

Bermain adalah sarana belajar bagi anak usia dini. Pendidikan anak usia dini memegang peranan fundamental dalam pandangan sosial dan pendidikan, karena pendidikan sejak dini memiliki pengaruh signifikan dan berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri, motivasi belajar yang bermanfaat dalam aspek sosial dan ekonomi individu di masa depan (Elliot, 2006; Katz et al., 2000; Sim 2015). Menurut Plato, bermain memiliki nilai praktis yaitu bermain bagi anak akan mempermudah dalam memahami dan mempelajari aritmatika dengan mudah. Plato mengajarkan aritmatika dengan cara membagikan apel kepada anak. Lebih lanjut dipertegas bermain maupun permainan yang dinikmati anak sebagai sarana menarik perhatian dan mengembangkan pengetahuan. Maka guru memerlukan pengetahuan atau metode yang atraktif pada saat memulai pembelajaran di kelas (Fadillah, 2017).

Salah satu permainan outdoor yang bisa dimanfaatkan guru untuk meningkatkan tumbuh kembang anak adalah Yoga (Young et al., 2017). Yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti penyatuan atau mengharmonikan antara fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan, 2013). Yoga membantu anak secara fisik maupun pikiran. Yoga mempunyai manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kids Yoga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Yoga untuk anak sebenarnya lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak. Namun, olahraga ini tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak.

Menurut Tina Maladi, pendiri Kids Yoga Jakarta, ada banyak sekali manfaat yoga bagi anak, diantaranya membantu mereka meningkatkan konsentrasi dan fokus serta memberikan sarana pada anak-anak untuk melepas stres. Yoga juga dapat meningkatkan body awareness pada anak melalui pengenalan terhadap anatomi tubuh dan meningkatkan kepercayaan diri. Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa, yoga

untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan-gerakan atau asana yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu, melainkan lebih diarahkan pada sikap yang sesuai atau yang disukai oleh orang yang melakukan yoga asalkan sikap atau postur tersebut dapat membuat yogis lebih merasa nyaman dan rileks serta tidak mengganggu konsentrasi. Sebelum melakukan asana yoga kegiatan diawali dengan doa bersama, dilanjutkan dengan melakukan meditasi dan gerakan-gerakan yoga lainnya. Beberapa contoh gerakan yoga yang dapat diberikan untuk anak usia dini antara lain tree pose (gerakan seperti pohon), gerakan ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan melatih keseimbangan fisik, lion pose (gerakan seperti singa) yang bermanfaat agar anak dapat mengenali diri serta berlatih bagaimana mengendalikan amarah yang meledak-ledak, frog pose (gerakan seperti katak), pada gerakan ini anak diajak melompat seperti katak dengan tujuan untuk meningkatkan energi dan semangat, bridge pose (gerakan seperti jembatan) yang memiliki manfaat membangkitkan rasa empati dan kasih sayang kepada sesama. Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk story telling dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan pikiran (Peck, Schools, Kehle, Bray, & Theodore, 2005). Yoga juga Meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks, menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Mengolah tulang punggung dan sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi tubuh.

Metode

Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, pengambilan data primer, survei secara langsung.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Ra Al-Iman RT 01 Kelurahan Langensari. Waktu pengabdian kepada masyarakat ini Sabtu, 04 Juni 2022. Jumlah objek pengabdian ini yaitu 43 anak balita dan 5 guru untuk mendapatkan informasi tentang kids yoga dan langkah melakukan kids yoga di rumah. Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi kesehatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, meliputi :

- a. Tahap Persiapan, yaitu menentukan jumlah objek, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan.
- b. Tahap Pelaksanaan, yaitu menyebarkan informasi dengan membagikan undangan, melakukan penyuluhan mengenai manfaat dan gerakan *kids* yoga dan praktik bersama melakukan *kids* yoga.
- c. Tahap Evaluasi, yaitu mengevaluasi hasil kegiatan dan penyusunan laporan)
- d. Publikasi Hasil Pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Peserta Kids Yoga berjumlah 43 responden yang terdiri dari anak-anak usia 4-5 tahun di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari.

Tabel 1. Karakteristik Usia anak di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	4 tahun	20	46,5%
2	5 tahun	23	53,5%
	Total	43	100%

Berdasarkan tabel 1.1 usia anak di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari sebagian besar berusia 5 tahun yaitu sebanyak 23 anak (53,5%).

Tabel 2. Hasil Pre Test Pelaksanaan Kids Yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	13	30,2%
2	Cukup	8	18,6%
3	Kurang	22	51,2%
	Total	43	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 13 anak (30,2%) berpengetahuan cukup ada 8 anak (18,6%) dan terdapat 22 anak (51,2%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 3. Hasil Post Test Pelaksanaan Kids Yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	30	69,7%
2	Cukup	9	21%
3	Kurang	4	9,3%
	Total	43	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan anak mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan anak mengenai kids yoga meningkat yaitu 30 anak menjadi berpengetahuan baik (69,7%).

Kegiatan ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu anak balita yang akan dijadikan sasaran kids yoga di TK Ra AL-Iman RT 01 Desa Langensari. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak mengenai yoga kids dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kids yoga dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang kids yoga. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan kids yoga yang diikuti oleh 43 anak di TK Ra Al-Iman.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi kids yoga berlangsung dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Penyuluhan Tentang Kids Yoga



Gambar 2 Demonstrasi Gerakan Kids Yoga

Yoga sudah dikenal sebagai salah satu olahraga yang bisa mendatangkan banyak manfaat untuk orang dewasa. Selain itu, ternyata olahraga yang menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa ini juga baik untuk dilakukan oleh anak-anak. Apalagi anak-anak sekarang selalu disibukkan dengan segudang aktivitas yang cukup padat. Mulai dari sekolah, ekstrakurikuler, kursus, sampai pekerjaan rumah. Semua kegiatan tersebut bisa membuat anak lelah bahkan stres. Yoga bisa menjadi sarana bagi anak-anak untuk melepas stress.

Yoga merupakan sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Berikut manfaat kids yoga bagi anak yaitu, membantu anak-anak meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam menghadapi suatu hal, memfasilitasi untuk melepaskan stress, meningkatkan body awareness, mengenali anatomi tubuh serta meningkatkan kepercayaan diri (Heri, 2016). Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk story telling dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan.

Dalam konteks implementatif, yoga sebagai permainan tidak mengindahkan filosofisnya. Yoga dikenal dengan gerakan (asana). Asana artinya postur yang dilakukan dengan nyaman, perlahan dan meditatif. Asana dirancang untuk menguatkan bagian tubuh tertentu, pada saat menahan postur tertentu dengan perlahan (Kaplan, 2013). Pada saat melakukan postur, konsentrasi pada nafas dengan menarik nafas secara perlahan kemudian menghembuskannya dengan perlahan.

Dalam yoga dikenal dengan sistem chakra. Chakra dalam Bahasa Sanskerta berarti roda atau lempengan. Bila dianalogikan dengan perangkat komputer, chakra adalah

program yang mengatur kerja komputer. Dengan menyeimbangkan chakra maka tubuh akan seimbang dan memperbaiki kinerja pikiran dan tubuh. Dengan berlatih yoga secara teratur maka keseimbangan energi dalam chakra. Jadi, yoga tidak hanya melakukan asana atau postur tertentu tetapi juga banyak manfaatnya bagi pikiran dan tubuh. Terdapat beberapa bagian dari gerakan yoga antara lain (1) pernafasan dan meditasi, (2) postur keseimbangan, (3) kelenturan, (4) kekuatan, dan (5) memuntir. Pertama, teknik pernafasan. Menggunakan diafragma (otot – otot intercostal (otot – otot yang berada di antara tulang – tulang rusuk). Dengan menarik nafas, diafragma membentuk cekungan di perut dan terus meluas, memberikan ruang untuk udara masuk melewati hidung ke paru – paru. Dalam embusan nafas diafragma bergerak naik untuk melepaskan udara. Begitu paru – paru membesar oleh aliran nafas, perut ikut membesar, dan otot interostal akan membesar kesamping dipenuhi udara. Bahu tetap rileks dan jangan ikut naik pada saat mengambil nafas. Seluruh proses ini akan berbalik apabila kita menghembuskan nafas (exhale).

Kedua, postur keseimbangan. Postur ini bermanfaat dalam membangun koordinasi, sikap tenang, ketangkasan, dan keanggunan. Fokus dalam melakukan asana ini adalah fokus dan konsentrasi dalam menggunakan kaki atau tangan. Pose ini seperti; Vrksasana/tree pose: posture ini memberikan rasa damai, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangann fisik, serta membina postur tubuh yang lebih tegap dan kokoh. Garudasana bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan pada kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan otot betis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan konsentrasi. Manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah dengan pose melegakkan kekakuan bahu, dan mengurangi dan mencegah kram pada otot–otot betis (Dewi et al., 2020; Wiguna, 2021).

Ketiga, postur kekuatan. Terdapat berbagai postur dalam menguatkan kaki, lengan, dan perut. Secara umum pose kekuatan dapat meningkatkan keberanian, berani mengatasi rasa takut, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan tubuh, serta menyegarkan dan memberikan energi baru pada tubuh. Postur yoga kekuatan seperti dho mukha svanasana. Keempat, postur memuntir (twist). Postur punter/memuntir dilakukan disepanjang tulang punggung. Postur memuntir erat kaitannya menyegarkan susunan syaraf pusat yang terdapat di tulang punggung, sebagai psotur yang efektif dalam detoksifikasi. Selain itu, postur ini bermanfaat untuk menghilangkan sakit punggung, sakit kepal, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat tubuh dalam keadaan memuntir maka sistem pencernaan akan meningkat, tulang punggung menjadi fleksibel dan tulang punggung pun dapat bergerak bebas.

Berdasarkan temuan penelitian Lundy & Smith (2021), adanya level bermain di playground sebelum belajar pada anak usia dini memiliki korelasi positif dalam penugasan. Dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki level aktivitas bermain yang banyak akan merasa nyaman (enjoy) dalam proses pembelajaran (Lundy & Trawick-Smith, 2021). Temuan ini sesuai dengan temuan sebelumnya pada anak remaja pada level fokus durasi dan intensitas (Sim, 2015). Dalam beraktivitas pada kelas maupun aktivitas outdoor, anak menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas dan nyaman. Studi membuktikan bahwa aktivitas fisik baik bermain, olahraga, dan menari memberikan banyak manfaat pada anak (Al Mosawi, 2016). Terkait dengan melatih konsentrasi anak dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak serta kreatifitas. Dengan latihan rutin selama 15 – 30 menit, maka konsentrasi anak dapat meningkat. Alasan selanjutnya adalah keterampilan kognitif anak meningkat karena adanya teknik bernafas yang menutrisi jaringan otak, dan krusial pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (Wiguna, 2021).

Berlatih yoga perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan pembekalan kepada guru terhadap gerakan atau postur yoga yang sederhana maka latihan dapat dilakukan di kelas maupun dalam kegiatan outdoor. Metode yang dipilih guru harus menyenangkan, misalnya dengan metode demonstrasi sambil bermain. Anak dapat mencari postur terbaik mereka, karena postur dalam yoga disesuaikan kembali dengan

anatomi anak (Nanthakumar, 2018; White, 2009; Young et al., 2017). Guru dapat mensetting kelas dengan tema yang dibawakan. Karena yoga sifatnya fleksibel, terdapat berbagai pose dalam yoga biasanya metafora terhadap lingkungan, alam, dan hewan. Dengan sesi yang terdiri dari pemanasan diawali dengan teknik nafas, rangkaian gerakan inti sesuai dengan fungsi gerakan dasar, dan relaksasi.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dengan melakukan beberapa tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu anak balita yang akan dijadikan sasaran kids yoga di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak mengenai kids yoga dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kids yoga dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang kids yoga. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan kids yoga yang diikuti semua oleh 43 anak dan 5 Guru di TK Ra Al-Iman. Pada hasil evaluasi kegiatan pengabdian didapatkan hasil bahwa sebagian besar anak mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik kids yoga yang dilakukan anak-anak. Tingkat pengetahuan anak-anak mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu Sebagian besar pengetahuan anak mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 30 anak menjadi berpengetahuan baik (69,7%).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 01 RW 05 dengan sasaran Balita di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari. Pada pengkajian yang dilakukan di RT.01/ RW.05 ditemukan masalah yang terjadi yaitu belum pernah diadakan kids yoga pada anak sebagai stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak dan guru TK belum mengetahui manfaat kids yoga yaitu untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada kegiatan ini telah dilakukan implementasi berupa penyuluhan dan demonstrasi menggunakan media video dan kartu yoga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Kids Yoga Untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, mayoritas anak-anak mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu anak-anak sangat antusias untuk mengikuti dan melakukan praktik kids yoga, serta anak-anak sangat senang

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang disediakan di Kelurahan Langensari sehingga kesehatannya dapat terpantau oleh nakes/bidan desa.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Tim pengabdian dan tempat pengabdian masyarakat yang telah turut mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Al Mosawi, A. K. (2016). *Bodily-Kinesthetic Intelligence and its Relation with the Classroom Environment of Kindergarten Children at the Age Of 4-6 Years*. Sciences Journal of Physical Education.
- Dewi, L. K., Oktaviani, N. P. S., & Arsadi, P. E. (2020). *Filsafat Ketuhanan Dalam Yoga Darsana*. Vidya An: Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu, 1(2), 1-1.

- Elliot, A. J. (2006). *The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation*. *Motivation and Emotion*, 30(2), 11-116.
- Fadillah, M.(2017). *Bermain dan Permainan*. Prenadamedia.
- Heri. (2016). *Yoga*. Jakarta: Gramedia
- Kaplan, L.J. (2013). *The Experience of Yoga on Children with Anxiety*. Master of Social Clinical Research Papers. St Catherine University. 1-55.
- Katz, K., Arias, I., & Beach, S. R. H. (2000). *Psychological Abuse, Self-Esteem, and Women's Dating Relationship Outcomes: A Comparison of the Self-Verification and Self-Enhancement Perspective*. *Psychology of Women Quarterly*, 24(4), 349-357.
- Lundy, A., & Trawick-Smith, J. (2021). *Effects of Active Outdoor Play on Preschool Children's on-Task Classroom Behavior*. *Early Childhood Education Journal*, 49(3), 463-471.
- Nanthakumar, C. (2018). *The Benefits of Yoga in Children*. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19.
- Peck, H. L., Schools, B. P., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. 2005. *Yoga as an Intervention for Children With Attention*. 34(3).
- Sim, S. L. (2015). *The Playful Curriculum: Making Sense of Purposeful in the Twenty-First-Century Preschool Classroom*. *Motivation, Leadership and Curriculum Design*, 25-241.
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). *Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini*. Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 109-118.
- Young, A.J., & Silliman-French, L. 2017. *Yoga for Young Children With Down Syndrome*. 31(3), 18-25.

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi

Siti Suwarsih¹, Hapsari Windayanti², Putri Lestari Aulia³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, situsuwarsih04@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, hapsari.email@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, Putrilestariaulia2@gmail.com

Korespondensi Email: situsuwarsih04@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pengetahuan,
Kesehatan Reproduksi,
Remaja Putri

Abstract

Adolescence is a period of transition between childhood and adulthood and has not yet reached the stage of mental and social maturity so that they have to face conflicting emotional and social pressures. Adolescence is a special and important period, because it is a period of maturation of the human reproductive organs. Reproductive health is very important for both men and women. Reproductive health is defined as a complete physical, mental and social well-being that is not free from disease or disability in all matters relating to the reproductive system, its functions and processes. Lack of knowledge about reproductive health often affects reproductive health problems faced by adolescents. The counseling method is believed to be able to increase adolescent knowledge and change adolescent women behavior to improve their health status independently. Health education is one of the methods used to increase one's knowledge and abilities through learning practice techniques or instructions with the aim of changing or influencing human behavior individually, in groups, or in the community so that they can be more independent in achieving healthy living goals. Langensari found (67%) adolescents women do not know about reproductive health. In this regard, the community service program, especially in RT 14 RW 05 in Langensari Village, provides a solution to this problem by conducting counseling on adolescent women reproductive health. The purpose of this activity is to provide increased knowledge of adolescent girls' reproductive health. The method used is to compare knowledge before and after being given information about reproductive health. The reproductive health counseling activity was carried out on Wednesday, May 25, 2022 at the house of the head of RT 14 RW 05, Langensari sub-district, targeting teenagers. The activity is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation and evaluation. The results of adolescent women knowledge before being given counseling were 33% and increased to 100% after being given counseling on reproductive health. The conclusion is the importance of increasing knowledge

about reproductive health so as not to produce sexual deviations that will harm themselves and their families.

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Masa remaja adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Kesehatan reproduksi hal yang sangat penting untuk pria maupun wanita. Kesehatan reproduksi di definisikan sebagai suatu kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh tidak bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat agar dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Hasil pengkajian di RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari didapatkan (67%) remaja putri tidak mengetahui tentang kesehatan reproduksi. Berkaitan dengan masalah tersebut program pengabdian masyarakat khususnya di RT 14 RW 05 di Kelurahan Langensari memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja putri. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri. Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi informasi tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dilaksanakan pada hari Rabu, Tanggal 25 Mei 2022 bertempat di rumah ketua RT 14 RW 05 kelurahan Langensari dengan sasaran remaja. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan sebesar 33% dan meningkat menjadi 100% setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi. Kesimpulan pentingnya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi agar tidak menghasilkan penyimpangan-penyimpangan seksual yang akan merugikan diri sendiri dan keluarga.

Pendahuluan

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia, WHO (1995) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik (1999) kelompok remaja adalah sekitar 22% yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Nancy P, 2002).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa. Perkembangan biologis dan psikologis remaja dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial. Oleh karena itu remaja akan berjuang untuk melepaskan ketergantungannya kepada orang tua dan berusaha mencapai kemandirian sehingga mereka dapat diterima dan diakui sebagai orang dewasa. (Soetjningsih, 2004)

Memasuki masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Selain itu kematangan seksual juga mengakibatkan remaja mulai tertarik terhadap anatomi fisiologi tubuhnya. Selain tertarik kepada dirinya, juga mulai muncul perasaan tertarik kepada teman sebaya yang berlawanan jenis. (Steinberg, 1993: Santrock, 2002).

Hasil survey di RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari merupakan desa yang terletak di Kabupaten Semarang dengan penduduknya adalah balita, remaja, PUS dan Lansia. Hasil pengkajian pada tanggal 11 – 13 Mei 2022 terdapat 21 KK, dengan masalah paling banyak yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Program pengabdian Masyarakat khususnya di RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi dengan tujuan agar remaja mengetahui tentang kesehatan reproduksi agar tidak melakukan penyimpangan-penyimpangan seksual yang akan merugikan diri sendiri.

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting untuk pria maupun wanita. Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai suatu kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya (Aisyaroh Noveri, 2010). Sedangkan remaja atau adolescence adalah yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud disini adalah kematangan secara fisik, sosial dan psikologis. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Perkembangan masa remaja merupakan menuju kedewasaan. Proses ini merupakan proses untuk mencapai kemasakan dalam berbagai aspek fisik, psikis dan emosi. Dari sudut pandang kesehatan, tindakan menyimpang yang akan mengkhawatirkan yakni penyimpangan seksual yang berupa seks bebas, penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan tidak dikehendaki di kalangan remaja (Pertiwi Ratna Kartika, 2018)

Penyimpangan seksual adalah aktivitas seksual yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan kenikmatan seksual dengan tidak sewajarnya. Biasanya, cara yang digunakan oleh orang tersebut adalah menggunakan obyek seks yang tidak wajar. Penyebab terjadinya kelainan ini bersifat psikologis atau kejiwaan, seperti pengalaman sewaktu kecil, dari lingkungan pergaulan, dan faktor genetik. Pada umumnya orang-orang yang mengalami penyimpangan seksual menyembunyikan perilaku mereka dan tidak mau mengakuinya. Mereka menolak mengakui perilaku seksual yang menyimpang dari norma sosial, moral dan agama karena kekhawatiran akan munculnya penolakan dan diskriminasi dari lingkungan. Masalah seksual sangat sensitif, baik secara moral maupun normative, akan berpengaruh terhadap nama baik seseorang (Abidin, 2008)

Pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja serta praktik pencegahan keluhan-keluhan pre menstruasi (Kadek Sri, 2019)

Hasil pengkajian terdapat 6 remaja putri, dan dari 6 remaja putri permasalahan yang dijumpai yaitu masih kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksinya, kurang paparan tentang menjaga kesehatan reproduksinya dan berbagai penyimpangan yang terkadang mereka lebih banyak mengetahui dari media sosial. Hal ini juga dikarenakan remaja di masyarakat umumnya masih menganggap seksualitas sebagai sesuatu yang tabu dan tidak untuk dibicarakan secara terbuka. Orang tua biasanya enggan untuk memberikan penjelasan masalah-masalah seksualitas dan reproduksi kepada/remajanya, dan anak pun cenderung malu bertanya secara terbuka kepada orang tuanya. Maka diperlukanlah kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberi penyuluhan kesehatan reproduksi. Karena dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat mengkomunikasikan seputar kesehatan reproduksi dan mengurangi mencegah adanya perilaku penyimpangan seksual. 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 Kalikopeng RT 14 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah dari tanggal 10 Mei – 11 Juni 2022.

Metode

Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT 14 RW 05 kelurahan Langensari. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga dimasyarakat secara *door to door* kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Setelah itu menyampaikan ijin kepada ketua RT untuk memberikan penyuluhan kepada remaja. Selain menyampaikan ijin kepada bapak RT 14 yaitu menyampaikan manfaat kegiatan penyuluhan pada remaja sehingga ketua RT memberikan ijin untuk kegiatan penyuluhan. Kegiatan persiapan penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari akan dilakukan di rumah Bapak Ketua RT 14 RW 05 pada hari Rabu tanggal 25 Mei 2022 dengan sasaran remaja. Pelaksanaan kegiatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi. Promosi kesehatan di RT 14 RW 05 dilakukan pada hari Rabu, tanggal 25 Mei 2022 jam 15.00 WIB di tempat ketua RT 14 RW 05. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu leaflet. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan cara wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada remaja di RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari dilaksanakan di rumah Bapak RT 14 RW 05 pada hari Rabu, Tanggal 25 Mei 2022 Jam 15.00 WIB dengan sasaran 6 remaja putri. Hasil pengabdian masyarakat akan dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan di RT 14 RW 05 terdapat 6 remaja putri, dan sebanyak (33%) remaja putri mengetahui tentang kesehatan reproduksi, dan (67%) remaja putri tidak mengetahui tentang kesehatan reproduksi. Diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sebelum diberikan penyuluhan yaitu memiliki pengetahuan baik (33%). Ini menunjukkan bahwa kebanyakan remaja di RT 14 RW 05 Kelurahan Langensari banyak yang belum mengetahui tentang kesehatan reproduksi. Menurut Nasution (2012) pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan cara-cara melindungi dirinya terhadap resiko kesehatan masih sangat rendah dan menjadi perhatian kita semua. Pengetahuan dan pemahaman mereka seputar kesehatan reproduksi masih rendah dan hal ini membuat remaja masih sangat rentan dan beresiko terhadap kesehatan. Orang tua merupakan sumber informasi terbaik yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja (Ernawati, Hery, 2018).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan dapat dimaknai juga : sesuatu yang diketahui oleh seseorang melalui pengenalan sumber informasi, ide yang diperoleh sebelumnya baik secara formal maupun informal Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overbehaviour).

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan, kondisi dimana remaja sehat secara sosial, fisik, mental, yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi reproduksi dan peran reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Masa remaja yakni masa antara anak-anak menuju masa dewasa (Miswanto, 2014). Remaja haruslah memiliki sikap serta tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi agar memiliki informasi yang benar. Kesehatan reproduksi menurut ahli adalah suatu kondisi ketika proses reproduksi tercapai dalam situasi kesehatan fisik, mental dan sosial yang sempurna (Darwin, Muhadjir, 1996). Kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh gizi, kesehatan psikologis, ekonomi dan ketidaksetaraan gender yang menyulitkan remaja putri menghindari hubungan seks yang dipaksakan atau seks komersial (UNFPA, 2016).

Dalam melakukan hubungan seks secara bebas ada namanya penyakit PMS/ Penyakit Menular Seksual. Penyakit Menular Seksual merupakan penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual. Penyakit Menular Seksual ini lebih beresiko bila melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan baik melalui vagina, anal maupun oral.. banyak jenisnya penyakit menular seksual yaitu gonore, sifilis, herpes, dan HIV (Human Immunodeficiency Virus). Penyakit lainnya yakni LGBT (Lesbian, Guy, Biseksual dan Transgender).



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada remaja putri

Kegiatan penyuluhan diawali dengan tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang kesehatan reproduksi pada remaja. Materi disampaikan agar remaja pengetahuannya meningkat, materi yang disampaikan meliputi pengertian remaja, pengertian kesehatan reproduksi, faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi, perubahan fisik pada remaja, organ reproduksi, cara merawat organ reproduksi dan penyakit menular seksual. Penyampaian materi dilakukan dengan tanya jawab, dan media yang digunakan yaitu leaflet.



Gambar 3. Sesi tanya jawab dengan remaja setelah diberi penyuluhan



Gambar 4. Pengetahuan remaja setelah diberi penyuluhan

Berdasarkan Gambar.4 diketahui bahwa pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja sesudah diberi penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan baik yaitu 100%. Hal ini sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Dona dan Rina (2022) dengan Hasil analisis pretest didapatkan 70% peserta kurang memahami tentang Kesehatan reproduksi dan hasil dari postest menunjukkan peningkatan pengetahuan

dengan hasil 98% peserta mendapatkan nilai yang sempurna. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui webinar dan pembuatan leaflet ini meningkatkan pengetahuan dan wawasan remaja wanita mengenai pentingnya kesehatan reproduksinya.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 14 RW 05 pada tanggal 25 Mei 2022 di rumah bapak Ketua RT 14 dengan 6 sasaran Remaja putri, sebanyak 3 remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Dari hasil penyuluhan materi yang disampaikan meliputi pengertian remaja, pengertian kesehatan reproduksi, faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi, perubahan fisik pada remaja, organ reproduksi, cara merawat organ reproduksi dan penyakit menular seksual. hasil evaluasi setelah diberikan penyuluhan kepada remaja putri mendapat motivasi untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mengetahui tentang pencegahan penyakit menular seksual.

Saran

Diharapkan Desa Langensari dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja terutama remaja putri serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 14 RW 05, ketua RT 14, Ketua RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. 2011. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Sri Lilestina. 2012. *Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia*. Widyariset. Vol 15. No. 1 p.75-84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas EGC*, Jakarta.
- Sri, dkk. *Hubungan antara Pemberian Informasi dengan Pemilihan Metode atau Alat Kontrasepsi Rasional*. 2017. Berita Kedokteran Masyarakat Vol. 27, No. 2, Juni 2017.
- Sarwono, WS.(2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tim LPPM UHAMKA. (2018). *Buku Panduan Pengabdian Masyarakat UHAMKA*. Jakarta: UHAMKA.
- UNFPA. 2016. Outlook. *Kesehatan Reproduksi Remaja: Membangun Perubahan yang Bermakna*. Volume 16.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Wahyuni. 2012. *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.

Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia..* Yogyakarta: Nuha Medika.

Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Dwi Trisnawati¹, Eti Salafas², Ita Purnamasari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, dwitrisnawati991@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, salafas.unw@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, itaps92@gmail.com

Korespondensi Email: dwitrisnawati991@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13</p> <hr/> <p>Keywords: Toddler, Children's learning Concentration, Children's Yoga, Parents</p>	<p>Childhood is a sensitive period. At this time, all aspects of a child's development will become the basis for further development. At present, children tend to be dependent on playing gadgets which have a negative impact on children's growth and development, one of which can decrease children's learning concentration. This requires a stimulus from the environment to support optimal development, namely through a good parenting pattern. One of the things that can be done is stimulating children's yoga. This community service aims to increase the concentration of children's learning with yoga and increase parents' knowledge about the dangers of gadgets. The method used in the implementation of community service is carried out directly by providing counseling about the dangers of gadgets and simulating children's yoga movements. For secondary data collection door to door then determine the problem, priority problems, implementation and evaluation of activities. The location of the activity is in the fish market building RT 02 RW 05 Langensari on 27 May 2022 at 16.00 WIB. The media used in this activity are leaflets and posters. It was found that 4 (100%) parents of children under five knew various yoga movements and had applied yoga movements to their children at home. Then from the results of the evaluation, it was also found that for all Baliat 4 (100%) there was a change in children's behavior in using gadgets which had decreased and children's concentration in learning increased. Parents of toddlers already know and apply ways to increase children's learning concentration by doing children's yoga.</p>
	<p>Abstrak Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Pada masa sekarang Anak-anak cenderung ketergantungan bermain gadget yang menyebabkan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat menurunnya konsentrasi belajar anak. Hal ini diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola</p>

gasuhan yang baik salah satu yang dapat dilakukan yaitu mestimulasi yoga anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan yoga serta menambah pengetahuan orang tua tentang bahaya gadget. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya gadget dan simulasi gerakan yoga anak. Untuk pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Lokasi pelaksanaan kegiatan di gedung pasar ikan RT 02 RW 05 Langensari pada tanggal 27 Mei 2022 pukul 16.00 WIB. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet dan poster. Didapatkan 4 (100%) orang tua balita telah mengetahui macam-macam gerakan yoga anak dan telah menerapkan gerakan yoga kepada anaknya dirumah. Kemudian dari hasil evaluasi juga didapatkan Semua Balita 4 (100%) adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Orang tua balita sudah mengetahui dan menerapkan cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan melakukan yoga anak.

Pendahuluan

Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Kemampuan anak tidak dapat hadir begitu saja, ada proses atau tahapan yang harus dilalui. Diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola pengasuhan yang baik. Stimulus atau dukungan dapat berdampak positif bagi diri dan lingkungan anak, tidak hanya mengoptimalkan setiap aspek perkembangan yang dilalui (Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. 2020).

Anak-anak sekarang tidak bisa lepas dari gadget. Namun, penggunaan gadget yang berlebih berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental anak sehingga berpengaruh terhadap pola perilaku anak dalam kesehariannya, salah satu dampaknya yaitu menurunnya konsentrasi belajar anak. Dimana anak yang sering menggunakan gadget akan mengalami ketergantungan sehingga aktivitasnya anak lebih banyak untuk bermain gadget. Hal ini memicu anak lebih memilih bermain gadget dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan maupun belajar.

Kecanduan dalam penggunaan gadget dapat di bentengi dengan pola asuh yang baik dalam keluarga, hal ini sangat penting dalam membentengi anak-anak untuk menghadapi tantangan di era revolusi industri 4.0. Keluarga adalah kelompok inti yang diharapkan memberi bekal yang bersifat alamiah dalam mengarahkan, memotivasi dan memberi dukungan pada anak agar memiliki kecakapan intelektual dan sikap yang sesuai dengan perkembangan zaman (Az Zahra, dkk., 2019).

Informasi yang didapatkan melalui wawancara dengan warga di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05 menyebutkan bahwa permasalahan paling meresahkan yang dialami secara umum adalah menurunnya konsentrasi belajar anak disebabkan oleh penggunaan gadget. balita telah kecanduan gadget. Orang tua resah karena anak-anaknya sulit lepas dari gadget.

Dari hasil pengkajian dan pendataan ditemukan 4 balita yang diperoleh dalam pengkajian keluarga di Desa Langensari RT 02 RW 05, dimana dari 4 balita yang ada di RT 02 RW 05 terdapat 4 balita (100%) yang menggunakan gadget. Dari 4 balita terdapat 3

balita (75%) yang mendapatkan pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget serta dari 4 balita yang ada di RT 02 RW 05 terdapat 2 balita (50%) yang kurang fokus saat belajar.

Berdasarkan hasil Pengkajian dan pendataan Selama pengabdian masyarakat 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. Program pengabdian masyarakat ini akan membahas tentang cara meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan melakukan yoga anak.

Metode

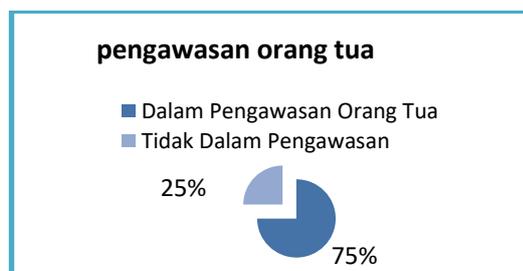
Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya gadget dan simulasi gerakan yoga anak. Untuk pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Lokasi pelaksanaan kegiatan di gedung pasar ikan RT 02 RW 05 Langensari pada tanggal 27 Mei 2022 pukul 16.00 WIB. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet dan poster.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian masalah yang dialami oleh balita di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05 yaitu anak tidak konsentrasi saat belajar. Terdapat 4 balita yang dilakukan pengkajian di RT 02 RW 05.



Gambar 1. Penggunaan Gadget



Gambar 2. Pengawasan Orang Tua



Gambar 3. Fokus Anak Saat Belajar

Gambar diatas menunjukkan dari 4 balita didapatkan 4 balita (100%) yang sering menggunakan gadget. Penggunaan Gadget pada anak usia dini dapat memberikan pengaruh : 1. Kecanduan 2. Bahaya Radiasi 3. Obesitas 4. Gangguan Tidur 5. Mengganggu Pertumbuhan 6. Kemampuan bersosialisasi berkurang 7. Nyeri/Sakit 8. Konsentrasi jadi pendek 9. Rasa cemas yang berlebihan 10. Gangguan mental 11. Perilaku agresif 12. Jadi pelupa (Roza, E., dkk.2018).

Dari 4 balita terdapat 3 balita (75%) yang mendapatkan pengawasan orang tua dan 1 balita (25%) yang tidak mendapatkan pengawasan orang tuanya, Orang tua memiliki peran penting dalam pengasuhan anak untuk mengetahui tahapan perkembangan anak yang sesuai dengan bakat dan keinginan anak. Kemajuan teknologi dapat berpengaruh pada daya kreativitas anak jika penggunaannya diimbangi dengan interaksi anak dengan lingkungannya. Orang tua disarankan untuk memperhatikan dan memberikan batasan waktu kepada anak ketika menggunakan gadget. Orang tua dapat mengalihkan perhatian anak dengan melakukan hal yang menarik. Orang tua sebaiknya mengawasi anak ketika bermain gadget agar tidak terlalu bergantung pada gadget dan tetap bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Penggunaan gadget secara berlebihan akan menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan (Handayani, L., dkk.2020). Dalam menghadapi era milenial, para peserta sadar bahwa orang tua perlu memahami tentang bagaimana cara mendampingi anak dalam menggunakan media sosial maupun gadgetnya. Bersikap tegas dan tidak memberikan gadget dengan bebas kepada anak usia dini adalah salah satu upaya yang perlu dilakukan oleh para orang tua. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Sahriana (2019), orang tua hendaknya bersikap tegas serta tidak memanjakan anak yang masih balita untuk menggunakan gadget secara bebas karena akan menimbulkan banyak dampak negative

Dari 4 balita yang dikaji terdapat 2 balita (50%) yang mengalami gangguan konsentrasi belajar dan 2 balita (50%) yang tidak mengalami gangguan konsentrasi belajar. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan konsentrasi belajar pada 2 balita sehingga perlu di berikan KIE tentang bahaya penggunaan gadget pada orang tua balita serta melakukan simulasi gerakan yoga anak, dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gerakan yoga sebagai terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. Setelah dilakukan evaluasi, diketahui bahwa orang tua balita telah mengetahui macam-macam gerakan yoga anak dan telah menerapkan gerakan yoga kepada anaknya dirumah.

Kemudian dari hasil evaluasi juga didapatkan adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Menurut Husnul,C (2017) mengatakan terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, melalui yoga dapat melancarkan sirkulasi darah, oksigen di dalam tubuh dan darah pun akan meningkat sehingga aliran oksigen ke otak juga akan meningkat. Menurut Komitor dan Adamson (2015), mengatakan kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan, tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi, sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian. Sahasi (2015) mengemukakan dengan yoga anak dapat meningkatkan konsentrasi dan memori untuk anak-anak.



Gambar 4. Penyuluhan Tentang Bahaya Penggunaan Gadget Pada Orang Tua Balita



Gambar 5. Simulasi Gerakan Yoga Anak



Simpulan dan Saran

Setelah diberikan KIE dan simulasi yoga anak didapatkan semua balita 4 (100%) adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Semoga orang tua RT 02 dapat menerapkan yoga anak dirumah 2-3 kali seminggu guna untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 02 RW 05, bapak Lurah, Bidan desa, Kader, bapak RW dan bapak RT dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Zahra, A., Afifah, C., dkk. (2019). Peran Pendidikan Keluarga Dalam Menghadapi Tantangan Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional & Call paper psikologi Pendidikan 2019*, Fakultas pendidikan Psikologi, Aula C1.
- Handayani, L., Chayanita & Kusuma, M. (2020). Edukasi Pola Asuh Dan Bahaya Penggunaan Gadget. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UBB*, Vol. 7 No.1 September 2020.
- Husnul, C. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa 91 SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang. Undergraduate (S1) Thesis, University Of Muhammadiyah Malang.
- Komitor, J.B & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Rahmawati, D., Ismah, I & Lestari, F. W. (2020). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(3), 159-164. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i3.12926>
- Roza E., Kamayani M & PH Gunawan. (2018). Pelatihan Memantau Penggunaan Gadget Pada Anak. *Jurnal SOLMA*, 7(2), 208-214. Doi: <http://dx.doi.org/10.29405/solma.v7i2.1062>.
- Sahasi, G. (2015). A Replicated Study on he Effect of Yoga on Cognitive Functions. *Indian Psychological Review*, 27 (1-4), 33-35.
- Sahriana, Nanang. (2019). Pentingnya Peran Orang Tua dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*. Vol. 2, No.1, Januari 2019.

Terapi Akupresur untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia di RT.12/RW.05 Desa Langensari Barat

Sri Muji Wahyuni¹, Risma Aliviani Putri², Syifa Nur Akmar³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yuniziger27@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, syifan821@gmail.com

Korespondensi Email: yuniziger27@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13	<i>Old age is a time when individuals can feel the unity of integrity and reflection of their lives, this will lead to inequality and can even lead to pathological, this kind of mental illness occurs and the condition of society is also disrupted, where the elderly as reinforcement transformers of values and norms are reduced, both in quality and quantity. Prevalence studies estimate that half to three quarters of adults aged 18-65 years in the world have suffered from headaches in the previous year. In the world about 50 percent of people who experience headaches choose to self-medicate without using health facilities and personnel. Independent acupressure is a way of overcoming health problems with one's own ability through pressing acupuncture points using fingers or the help of a blunt object (Kemenkes RI, 2014). The implementation of the activity was carried out in the RT.12/RW.05 area of Langensari Village with the method of implementing health education counseling with the help of health promotion media in the form of booklets and materials. The pain scale before being given acupressure therapy to reduce headaches in the elderly mostly felt the headache pain scale with a mild category of 10 people (77%) felt a headache pain scale with no pain category as many as 3 people (23%). The pain scale after being given acupressure therapy to reduce headaches in the elderly mostly felt the headache pain scale with no pain category as many as 13 people (100%).</i>
<i>Kata Kunci :</i> Akupressure, Sakit Kepala, Lansia	Abstrak Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan integritas dan refleksi dari kehidupannya ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan ini terjadi makan keadaan masyarakat juga terganggu, dimana lansia sebagai penguat transformator nilai dan norma berkurang, baik secara kualitas dan kuantitas. Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang

mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul (Kemenkes RI, 2014). Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Wilayah RT.12/ RW.05 Kelurahan Langensari dengan metode pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan dengan bantuan media promosi kesehatan berupa Booklet dan Materi. Skala nyeri sebelum diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (77%) merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 3 orang (23%). Skala nyeri sesudah diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 13 orang (100%).

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*), pengobatan komplementer adalah pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. Jadi untuk Indonesia, jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun-temurun pada suatu negara.

Terapi komplementer adalah cara Penanggulangan Penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada Pengobatan Medis *Konvensional* atau sebagai Pengobatan Pilihan lain diluar Pengobatan Medis yang *Konvensional*. Salah satu terapi komplementer yang kini populer dimasyarakat adalah terapi akupresur. Terapi akupresur adalah perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena tehnik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur.

Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak mengenakkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai daerah belakang kepala. (Lindsay KW, et al, 2010) Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala yang disebut migrain adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4-72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas, dan dapat disertai mual muntah, *fotofobia dan fonofobia*. 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).

Data Rikesdas 2013 proporsi pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional meningkat dari 30,4%. (Fanani dan Bahrudin,2013) Meningkat jadi 31,4%. Proporsi jenis upaya kesehatan tradisional yang dimanfaatkan adalah ramuan jadi 48%, ramuan buatan sendiri 31,8%, keterampilan manual 65,3%, keterampilan olah pikir 1,9%, dan

keterampilan energi 2,1%. Data WHO (2011), sebanyak 50-75% orang dewasa usia 18 - 65 tahun di dunia mengalami sakit kepala. 10% dari jumlah tersebut mengalami Cephalgia dan 1,7- 4% dari populasi orang dewasa menderita nyeri kepala selama 15 hari atau lebih setiap bulannya. (MacGregor E.A, et al, 2011).

Akibat yang ditimbulkan oleh nyeri kepala yang berlebihan mengganggu aktivitas sehari-hari (activities of daily living atau ADL), menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi. Seseorang dapat mengalami hambatan dalam menjalani aktivitas bila tengah mengalami nyeri kepala (Cephalgia). (Martelletti P,etal,2017). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi penurunan produktivitas kerja saat mengalami nyeri kepala sebanyak 81% responden pada penelitian itu mengalami penurunan produktivitas kerja sebanyak lebih dari 20% dan 90% responden menyatakan tidak hadir bekerja setidaknya satu hari dalam setahun dikarenakan nyeri kepala. (Vinding G, et al, 2017). Selain itu 94% responden pada penelitian itu menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas pekerjaan rumah, 96% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas sosial, dan 91% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu hubungan antar anggota keluarga. Jadi dampak yang terjadi jika mengalami nyeri kepala akan menurunkan kualitas hidup, meningkatnya beban ekonomi, dan akan mengganggu aktifitas seseorang.

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala pada lansia. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pengaruh akupresur oleh anggota keluarga yang berperan dalam fungsi perawatan dan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga agar memiliki produktifitas yang tinggi di RT.12/05, Langensari Barat. Hal ini dilakukan karena ditemukan mayoritas lansia mengalami gejala sakit kepala. Tujuan dari penyuluhan ini untuk melihat pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat nyeri pasien nyeri kepala di kawasan RT.12/05, Langensari Barat.

Permasalahan Mitra

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala pada lansia di RT.12/05 Kelurahan Langensari Barat. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector,dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Adapun Gejala yang dialami oleh lansia diantara lain pusing atau sakit kepala, gangguan menstruasi, perasaan panas berkeringat dimalam hari, sulit tidur, pengecilan organ-organ seks dan rontoknya rambut disekitar daerah kemaluan dan ketiak (untuk laki-laki), vagina terasa kering (untuk perempuan), nyeri pinggang, sukar menahan nuang air kecil, mudah lelah dan emosi tidak stabil.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Wilayah RT.12/ RW.05 Kelurahan Langensari dengan metode pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan dan praktik akupresur dengan bantuan media promosi kesehatan berupa Booklet dan Materi.

Pembahasan

Promosi kesehatan yang dilakukan pada lansia ini dimulai tahap persiapan dengan melaksanakan perijinan dengan mitra. Kegiatan perijinan dilaksanakan sebagai langkah pendekatan kepada masyarakat untuk mendapatkan dukungan serta persamaan persepsi tentang kegiatan yang akan dilakukan sehingga nantinya dalam pelaksanaan sampai evaluasi akan diharapkan mendapat kelancaran dan kemudahan.

Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan pada lansia ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2022. Kegiatan pelaksanaan secara langsung di Rumah Ketua RT.12. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pelaksanaan *pre test* kemudian dilanjutkan dengan pemberian promosi kesehatan tentang terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia yang dilanjutkan dengan *post test* dengan pemberian kuesioner kepada lansia. Alat ukur atau skala nyeri yang digunakan yaitu menggunakan *Comparative Pain Scale*.

Sebelum kegiatan penyuluhan Terapi Akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada Lansia, dilakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui skala nyeri sakit kepala yang dirasakan sebelum dilakukan terapi akupressure. Berikut hasil *pre test*:

Tabel. 4.1 Skala nyeri lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia (Pre Test)

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	10	100%
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1 skala nyeri sebelum diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (100%). Setelah dilakukan *Pre test* maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Setelah pemberian terapi tersebut dilakukan diskusi bersama yang dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *post test* untuk dapat mengetahui sejauh mana skala nyeri setelah diberikan terapi akupressure. Berikut merupakan hasil *post test* skala nyeri :

Tabel 4.2 Skala nyeri lansia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	10	100%
Nyeri Ringan	0	0%
Nyeri Sedang	0	0%
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 Skala nyeri sesudah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 10 orang (100%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan yang dirasakan oleh lansia setelah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala.

Penelitian tentang akupresur juga dilakukan oleh penelitian lain, memperlihatkan umur pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar dewasa, berjenis kelamin perempuan dan pekerjaan adalah pegawai negeri .Hal ini berkaitan dengan sakit kepala sering terjadi pada usia dewasa atau usia produktif bekerja. (Harrison, 2012) Faktor-

faktor yang berpengaruh pada nyeri diantaranya usia, jenis kelamin, pekerjaan, kebudayaan, perhatian, ansietas, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga. Berdasarkan table 2 uji analisis terlihat nilai p value = 0,000. maka dapat kita simpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan pemberian akupresur oleh anggota keluarga dimana nilai $P < 0.05$. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan pemberian akupresur oleh anggota. berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai p value = 0,771 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok kontrol.

Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan integritas dan refleksi dari kehidupannya ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan ini terjadi maka keadaan masyarakat juga terganggu, dimana lansia sebagai penguat transformator nilai dan norma berkurang, baik secara kualitas dan kuantitas.

Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala atau sehari-hari disebut sebagai sakit kepala atau sefalgia adalah rasa nyeri atau tidak nyaman di daerah kepala, wajah, dan tengkuk. Nyeri kepala merupakan suatu gejala yang dapat menunjukkan banyak kemungkinan penyakit yang menjadi penyebab timbulnya nyeri tersebut. (PERDOSSI, 2016).

Ada beberapa penyebab terjadinya nyeri kepala (Chephalgia). Penelitian yang telah dilakukan mengatakan bahwa faktor penyebab nyeri kepala adalah psikologi atau emosional seseorang yang tinggi. (Fanani dan Bahrudin, 2013). Nyeri kepala ini diakibatkan oleh karena pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar *serotonin* dan kemudian mengalami *vasodilatasi*. (Funaidi, 2013) Faktor penyebab nyeri kepala adalah kecemasan. Penyebab lain nyeri kepala adalah karena kurang tidur. (Sukmana R, 2012).

Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul (Kemenkes RI, 2014). Akupresur dinilai efektif sebagai tindakan tambahan untuk mengurangi keluhan medis dengan efek samping yang minimal. Kelebihan akupresur adalah *non invasive* sehingga aman jika dilakukan dengan benar, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri. Akupresur bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi nyeri, memperbaiki peredaran darah, melemaskan otot yang kaku, mengurangi stress (Kemenkes RI, 2014). Sebuah studi kecil yang dimuat dalam *American Journal of Public Health* menyebutkan, terapi pijat kepala yang dilakukan dua hingga tiga kali seminggu dapat meredakan sakit kepala tegang pada orang dewasa. Dalam studi tersebut tertulis, pijatan di titik-titik akupresur yang tepat dapat mengurangi rasa sakit di kepala secara bertahap. Jika pada awalnya peserta mengalami sakit kepala tujuh kali seminggu, kekambuhan sakit kepalanya cenderung berkurang menjadi hanya dua kali seminggu. Ada 7 titik acupressure untuk mengurangi sakit kepala. Titik yang pertama adalah titik Union valley, atau disebut juga dengan teknik He Gu (LI4). Titik yang kedua adalah Drilling bamboo atau bamboo gathering (B2 atau bright light). Titik yang ketiga adalah Teknik Feng Chi (GB20) sering disebut juga sebagai gerbang kesadaran karena diyakini dapat mengatur sirkulasi otak. Titik yang keempat adalah Titik third eye, atau dikenal juga dengan Yin Tang (GV 24,5). Titik kelima adalah Titik akupresur yang ada di bahu disebut dengan shoulder well atau Jian Jing (GB21). Titik keenam adalah bigger rushing atau disebut juga dengan great surge (LV3). Titik ketujuh adalah above tears atau disebut juga dengan Zu Lin Qi (GB41).

Dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan terdapat masalah pada kategori lansia yaitu Mayoritas lansia mengalami gejala pusing atau sakit kepala. Hal ini termasuk penting

sehingga mahasiswa merencanakan penyuluhan pada lansia di RT.12 ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya posyandu lansia dan terapi akupressure untuk menangani sakit kepala yang dialami oleh lansia. Pada Implementasi dilakukan penyuluhan yang difasilitasi oleh ketua RT yaitu di rumah Ketua RT.12. Sebanyak 13 Lansia datang dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan. Beberapa lansia tidak ikut serta dalam penyuluhan dengan alasan bekerja. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan untuk evaluasi kegiatan lansia yang hadir mengerti tentang posyandu lansia serta bisa melakukan terapi akupressure untuk mengurangi gejala sakit kepala. Para Lansia juga kooperatif dan aktif pada kegiatan penyuluhan ini. Sehingga acara penyuluhan berjalan tanpa hambatan apapun.

Kesimpulan

Ada 7 titik akupressure untuk mengurangi sakit kepala. Titik yang pertama adalah titik Union valley, atau disebut juga dengan teknik He Gu (LI4). Titik yang kedua adalah Drilling bamboo atau bamboo gathering (B2 atau bright light). Titik yang ketiga adalah Teknik Feng Chi (GB20) sering disebut juga sebagai gerbang kesadaran karena diyakini dapat mengatur sirkulasi otak. Titik yang keempat adalah Titik third eye, atau dikenal juga dengan Yin Tang (GV 24,5). Titik kelima adalah Titik akupresur yang ada di bahu disebut dengan shoulder well atau Jian Jing (GB21). Titik keenam adalah bigger rushing atau disebut juga dengan great surge (LV3). Titik ketujuh adalah above tears atau disebut juga dengan Zu Lin Qi (GB41). Skala nyeri sebelum diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (100%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Setelah pemberian terapi tersebut dilakukan diskusi bersama yang dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *post test* untuk dapat mengetahui sejauh mana skala nyeri setelah diberikan terapi akupressure. Skala nyeri sesudah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 10 orang (100%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan yang dirasakan oleh lansia setelah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini menjadi sarana komunikasi, edukasi dan diskusi yang mampu memberikan edukasi dan manfaat bagi masyarakat khususnya lansia agar dapat menerapkan terapi akupressure untuk mengurangi gejala sakit kepala.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat serta RT.12/RW.05 Kelurahan Langensari yang bersedia bekerjasama sebagai mitra dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- American Massage Therapy Association. (2020). Massage and Headache Relief. Retrieved 20 December 2020, <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/massage-and-headache-relief/>.
- American Massage Therapy Association. (2020). Massage Can Be Effective for Tension Headaches. Retrieved 17 December 2020, <https://www.amtamassage.org/about/position-statements/massage-effective-for-tension-headaches/>.

- Fanani, A. K., Sys, I., & Bahrudin, M. (2013). *Kajian tentang kecemasan sebagai faktor risiko tension type headache (TTH)*.
- Funaidi, S. (2013). *Sakit Kepala, Migrain dan Vertigo*. Jakarta: Gramedia.
- Karmilawati, C.D. (2013). *Pengaruh Manipulasi Nervus Ophthalmicus Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Nyeri Kepala*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes, R. (2014). *Pedoman Akupresur Untuk Pengobatan Sehari-hari*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kostania, G., Kuswati, & Fitriyani, A. (2019). *Akupressure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri*
- Kota, D. I., Dengan, D., & Keseimbangan, L. (2018). *Pendahuluan Metode*. 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- MacGregor, E. A., Jason, D., & Kurth, T. (2011). Sex-Related Differences in Epidemiological and Clinic-Based Study. *Am Head Soc*, 843-859.
- Martelletti, P., Steiner, T., Bertolote, J., Dua, T., & Saraceno, B. (2017). Photic hypersensitivity in the premonitory phase of migraine – a positron emission tomography study. *European Journal of Neurology*, 21, 1178–1183.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI). 2016. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala. Kelompok Studi Nyeri Kepala: Konsensus Nasional V Pokdi*
- Prasetyaningati, D., & Rosyidah, I. (2019). Modul Pembelajaran Komplementer. *Www.Google.Com*, 1–17. <http://www.teknologipendidikan.net/wp-content/uploads/2012/10/Merancang-Modul-yang-Efektif.pdf>
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Sukmana, R., Setiawan, M., & Hasanah, A. (2012). *Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Blok (UAB) Terhadap Resiko Terjadinya Tension-Type Headache (TTH) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008*.
- Vinding, G., Zeeberg, P., Lyngberg, A., Nielsen, R., & Jensen, R. (2017). *The Burden of Headache in a Patient Population from a Specialized Headache Centre*. *Cephalalgia*, 27, 263–270.

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri

Akhid Suraiya¹, Cahyaningrum², Diana Risky Amanda³, Lilis Suryani⁴, Hermalia Andra Ristanti⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, akhidsuraiya80@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, cahya.ningrum@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, dianariskyamanda2016@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, mr.lilissuryani1298@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, hermaliaandra99@gmail.com

Korespondensi Email: akhidsuraiya80@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci :

Dysmenorrhea, Yoga, Teenager

Abstract

Dysmenorrhea is pain or tenderness in the lower abdomen that occurs during a woman's menstrual cycle. The cause of menstrual pain is due to vasospasm, which will cause an inflammatory reaction that activates arachidonic acid metabolism and ultimately releases prostaglandins (PG). Especially PGF2-alpha which will cause vasoconstriction and hypertonus in the myometrium. This hypertonus causes primary dysmenorrhea. The way to reduce dysmenorrhea that can be given to people with dysmenorrhea is not only using drugs but can use methods such as yoga or meditation where yoga can control the nervous system which can ultimately reduce pain. This community service is carried out because there is still a lack of knowledge of young women about the importance of yoga to reduce menstrual pain which is often experienced by young women during menstruation. This activity uses a material extension method in the form of leaflets which was previously started by distributing a pretest questionnaire and after receiving the material, a questionnaire in the form of a post test was given. The data collection tool is a questionnaire. The data collection technique used is total sampling. This activity was carried out at the Banyubiru Health Center on June 12, 2022 at 10.00 WIB with the target of 6 respondents being female teenagers and the duration used was 50 minutes. The results obtained are an increase in knowledge after receiving counseling with a difference in pretest and posttest scores of 13 points with a total of 6 respondents.

Abstrak

Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Penyebab dari nyeri haid yaitu karena adanya vasospasme, yang akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF2-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada myometrium. Hipertonus ini yang

menyebabkan dismenorea primer. Cara mengurangi dismenorea yang dapat diberikan bagi penderita dismenorea tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Pengabdian masyarakat ini dilakukan karena masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya yoga untuk mengurangi nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri pada saat haid. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan materi berupa leaflet yang sebelumnya diawali dengan membagikan kuesioner pretest dan setelah mendapatkan materi diberikan kuesioner berupa post test. Alat pengumpulan data yaitu kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu total sampling. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Banyubiru pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 10.00 WIB dengan sasaran remaja putri berjumlah 6 responden dan durasi yang digunakan 50 menit. Hasil yang didapatkan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan dengan selisih score pretest dan post test sebanyak 13 angka dengan jumlah responden sebanyak 6.

Pendahuluan

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani yaitu “dys” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “meno” berarti bulan dan “rrhea” yang berarti aliran. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Nugroho dan Indra, 2014).

Dismenorea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2012).

Cara mengurangi dismenorea yang dapat diberikan bagi penderita dismenorea tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan 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 dismenorea (Suratini, 2013).

Penyebab dari nyeri haid yaitu karena adanya vasospasme, yang akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF₂-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada myometrium. Hipertonus ini yang menyebabkan dismenorea primer. Pengabdian masyarakat ini dilakukan karena masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya yoga untuk mengurangi nyeri haid yang

sering dialami oleh remaja putri pada saat haid. Berdasarkan permasalahan yang telah ditelusuri dengan tim, maka yang menjadi target adalah remaja putri. Kriteria yang menjadi target program pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah pemaparan tentang dismenorea dan penanganan dismenorea pada remaja putri yang pernah mengalami dismenorea dengan cara latihan yoga. Dimana masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami dismenorea menyebabkan terganggunya belajar, bekerja, aktivitas lainnya dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi. Maka dari itu perlunya untuk dilakukan yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja putri.

Metode

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan materi berupa leaflet yang sebelumnya diawali dengan membagikan kuesioner *pretest* dan setelah mendapatkan materi diberikan kuesioner berupa *post test*. Alat pengumpulan data yaitu kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu total sampling. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Banyubiru pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 10.00 WIB dengan sasaran remaja putri berjumlah 6 responden dan durasi yang digunakan 50 menit.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Gerakan yoga yang dilakukan pada saat pengabdian masyarakat memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri bahwa nyeri haid bisa diatasi dengan kegiatan fisik seperti yoga. Yoga ini pun merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat bagi remaja.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Penyuluhan

Responden	<i>Pre Test</i>	<i>PostTest</i>
1	7	9
2	6	8
3	7	9
4	8	9
5	6	9
6	6	9
Jumlah	40	53

Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa sebelum diberikan penyuluhan didapatkan

nilai terendah sebanyak 6, nilai tertinggi sebanyak 8 dengan jumlah skor 40. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 8, nilai tertinggi 9 dengan jumlah skor 53. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap remaja putri.

Saat menstruasi banyak remaja mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau dismenorea. Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar-samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dahulu dismenorea disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari, tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa dismenorhea merupakan kondisi medis yang nyata (Aulia, 2012).

Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Hal ini didukung dalam penelitian Jeklin, dkk (2021) dengan judul “Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19” didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang 9 yoga untuk mengurangi nyeri haid (Jeklin, dkk 2021).

Hal serupa penelitian Widayani, dkk. (2020) dengan judul “Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri” bahwa dengan diberikan terapi yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Widayani, 2020).

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu, 12 Juni 2022 pukul 10.00 WIB-selesai di Puskesmas Banyubiru. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri dan mempraktikkan gerakan yoga. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner. Kuesioner yang diberikan berupa *pre test* dan *post test*. Hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score *pretest* dan *post test* sebanyak 13 angka dengan jumlah responden sebanyak 6.

Saran :

1. Remaja putri
Agar bisa menerapkan setiap informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat, meningkatkan wawasan dengan meningkatkan partisipasi pada saat penyuluhan, sosialisasi atau aktif meningkatkan informasi kesehatan melalui media informasi lain, seperti koran, televisi, dll.
2. Puskesmas Banyubiru
Agar dapat dipakai sebagai role model dan inovasi atau pemilihian kebijakan dalam melakukan implementasi kebidanan komplementer tentang mengurangi nyeri primer haid pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Kami sampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Ibu Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing.

3. Tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.
4. Semua pihak dan remaja putri yang telah membantu kami selama pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yang tidak bisa kami sebut satu per satu atas dukungan yang diberikan.

Daftar Pustaka

- Aulia. (2012). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone.
- Jeklin, dkk. (2021). *Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal UNW Vol. 2.
- Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho dan Indra. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Saufa.
- Ratnawati. (2017.) *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. P. B. Press, ed.
- Saferi, A dan Yassie M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Bengkulu : Nuha Medika.
- Sukarni dan wahyu. (2013). *Buku Ajar : Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suratini. (2013). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta : tidak dipublikasikan.
- Widayani, dkk. (2020). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. Jurnal UNW.

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah

Feni Dwiyaniti¹, Ni Kadek Cahyaningsih², Suci Rohandayani³, Cahyaningrum⁴, Hapsari Windayanti⁵, Heni Setyowati⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fenidwiyaniti819@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cahyadekyaya1217@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rohandayanis@gmail.com

⁴Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

⁵Kebidanan, Universitas Ngudi waluyo, hapsari.email@gmail.com

⁶Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, h3nysetyo@yahoo.co.id

Korespondensi Email: fenidwiyaniti819@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci : Remaja

Perempuan, Nyeri

Disminore, Yoga

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms. The cause of dysmenorrhea is due to increased levels of prostaglandins. This increase will result in uterine contractions and vasoconstriction of blood vessels. Blood flow to the uterus decreases so that the uterus does not get an adequate oxygen supply which causes pain. The intensity of pain is influenced by the individual's description of pain or the perception of the experience of pain. Treatment efforts to reduce dysmenorrhea are pharmacological therapy such as analgesic drugs, hormonal therapy therapy with non-steroidal anti-prostaglandin drugs and cervical canal dilatation. Based on the results of the analysis by observing problems that occur in society where adolescents in Thekelan hamlet still lack knowledge about reproductive health, independent management of dysminorrhea pain, the number of deviant behaviors among adolescents, for example smoking, unhealthy lifestyles. So we need to do community service about yoga to reduce dysminore pain, it is hoped that adolescents can increase knowledge about reproductive health, self-management at home during dysminorrhea pain, and improve daily habit patterns that deviate into positive activities. Yoga is a technique that teaches techniques such as relaxation, breathing, and body position to increase strength, balance and reduce pain. The purpose of community service carried out in thekelan village with a number of respondents 22 school age girl is to increase knowledge and insight to adolescents so that they can overcome dysmenorrehea pain non-pharmacologically by yoga exercise. Community service is carried out in 5 stages. The first stage is to find respondents, the second stage is counseling, the third stage is mentoring, the fourth stage is implementation, the fifth stage is evaluation by filling out post-test questionnaires. The result obtained are teenagers can understand the benefit of yoga to reduce

disminorrhea pain. There is an increase in knowledge in adolescents seen from the result of the pre-test and post-test questionnaires. As many as 18,2% adolescents with good knowledge, 81,8% adolescents with poor knowledge. There is increase of 77,2% before and after community service. Community service activities about yoga to reduce dysmenorrhea pain in school-age adolescent girls in thekelan village have been carried out well. The service activities carried out received good and enthusiastic responses from respondent. There in the knowledge of adolescent girls about yoga to reduce dysmenorrhea pain which is known from the increase in the average pre-test and post-test scores.

Abstrak

Dismenore (Disminorrhea) adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebab terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju terus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Berdasarkan hasil analisa dengan mengobservasi masalah yang terjadi dimasyarakat dimana remaja di dusun Thekelan masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri nyeri disminore, banyaknya perilaku yang menyimpang dikalangan remaja misalnya merokok, pola hidup yang kurang sehat. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri di rumah saat nyeri disminore, dan memperbaiki pola kebiasaan sehari-hari yang menyimpang menjadi kegiatan-kegiatan yang positif. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat yang dilakuakn di Desa Thekelan dengan jumlah responden 22 remaja perempuan usia sekolah adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta wawasan kepada remaja untuk dapat mengatasi nyeri disminore secara non-farmakologi yaitu dengan cara senam yoga. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah Pertama tahap mencari responden, Tahap kedua penyuluhan tentang pelatihan yoga, Tahap ketiga pendampingan pelatihan yoga, Tahap ke empat

pelaksanaan yoga, Tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesioner post-test. Hasil yang diperoleh adalah remaja memahami manfaat yoga untuk mengurangi nyeri disminore. Terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja dilihat dari hasil kuesioner pre-test dan post-test. Sebanyak 18,2 % remaja yang pengetahuannya baik, 81,8 % remaja masih kurang. Terdapat peningkatan yaitu 77,2 % sebelum dan sesudah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah di desa Thekelan, Batur telah terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian yang dilakukan mendapatkan respon baik dan antusias dari responden. Adanya peningkatan pengetahuan dari remaja perempuan tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore yang diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pre test dan post test di Desa Thekelan, Batur.

Pendahuluan

Pubertas pada masa remaja putri di tandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Menstruasi merupakan proses fisiologis perlepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang di alami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya Dimenorhea ditimbulkan oleh beberapa factor diantaranya ialah rendahnya Indek Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran menstruasi, infeksi panggul, factor pengaruh genetik, dan sterilisasi (Amru & Selvia, 2022).

Masalah kesehatan lain yang sering timbul dan yang paling banyak dialami wanita pada saat menstruasi, adalah nyeri haid atau dismenore, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kebiasaan makan, kurang berolahraga, jumlah darah haid yang banyak, nulipara, riwayat keluarga, dan faktor psikis (Taqiyah et al). serta makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang di rasakan juga makin kuat, factor- factor psikologis yang terjadi pada perempuan seperti gangguan emosi dan gangguan psikologis menunjukkan pengaruh dengan tingkatan dismenorhea dan juga dengan factor lainnya ialah prostaglandin, esterogen, progesterone, saraf rahim, oksitosin serta vasopressin. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan kejadian dismenore pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%), dengan 10-15% mengalami dismenore berat dan disebutkan rata- rata kejadian dismenore pada wanita usia muda antara 16,8-81% (Sulistiyorini, et.al., 2017). Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara, et.al., 2020) dan di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Andriyani, et.al., 2016).

Hasil studi pendahuluan di Institut Kesehatan Kota Batam yang dilakukan oleh peneliti tanggal 10-15 Maret 2020 didapatkan hasil wawancara dari 48 mahasiswi, terdapat 32 mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (dysmenorrhea). Responden yang mengalami dysmenorrhea melakukan penanganan dengan beberapa cara, diantaranya menggunakan minyak kayu putih sebanyak 16 responden (46,1%), dengan cara istirahat 2 responden (15,4%), dengan mengkonsumsi minuman herbal 2 responden (15,4%) dan tidak pernah melakukan penanganan dismenore 12 responden (23.1%). Gangguan ini tidak boleh ditinggalkan, dampak yang terjadi jika nyeri haid (dysmenorrhea) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah (dysmenorrhea) (Irianto, 2014) Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang

dirasakan saat menstruasi seperti mengkonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa diantara remaja juga mengkonsumsi obat agar mereka tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dysmenorrhea, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Sulistyo Andarmoyo, 2013). Salah satu senam untuk mengurangi dismenorhea adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang di anjurkan untuk mengurangi tingkat dysmenorrhea. Latihan olahraga yang ringan pada terapi yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorhea.

Pelatihan yang terarah yang berkesinambungan di percaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. posisi yoga yang dilakukan Ketika sedang mentruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Rovendra, 2022) Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga di percaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Djafar, 2022). Berdasarkan hasil analisa dengan mengobservasi masalah yang terjadi dimasyarakat dimana remaja di dusun Thekelan masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri nyeri disminore, banyaknya perilaku yang menyimpang dikalangan remaja misalnya merokok, pola hidup yang kurang sehat. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduski, penanganan mandiri di rumah saat nyeri disminore, dan memperbaiki pola kebiasaan sehari-hari yang menyimpang menjadi kegaitan-kegiatan yang positif. Berdasarkan hasil analisis awal, observasi dan diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu belum banyak remaja yang mengetahui tentang manfaat yoga pada remaja untuk mengurangi nyeri disminore. Hal ini juga berdasar pada jumlah data kasus remaja yang didapatkan bahwa remaja di desa Thekelan mengalami nyeri disminore. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat responden remaja untuk mengurangi nyeri disminore.

Metode

Pengabdian yang dilakukan di Desa Thekelan dengan tema “ Yoga Untuk Mnegurangi Nyeri Dismnore Pada Remaja Perempuan Di Desa Thekelan. Pengabdian ini akan dilaksanakan dalam 5 tahap yaitu tahap pertama Mencari Respdnen yaitu remaja putri usia sekolah dan mengumpulkan remaja tersebut untuk memudahkan dalam pelaksanaan terhadap responden. Tahap kedua, melaksanakan penyuluhan dan pelatihan yoga pada remaja untuk mengurangi nyeri disminore. Tahap ketiga, pendampingan selama proses dilakukan Yoga pada remaja di dusun Thekelan.

Instrument yang digunakan relaksasi untuk memberikan sensasi rileks. Tahap keempat, dilakukan Yoga pada remaja dipimpin oleh anggota pengabdian. Tahap kelima, melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan Yoga Remaja kepada responden.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri mengetahui tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri dismonore. Pada pengabdian masyaraat ini dilakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada remaja perempuan mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri disminore. Kegiatan pengabdian berlangsung kurang lebih 2 jam dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat respon baik dan antusias yang baik dari peserta. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pre-test kepada remaja putri guna

mengukur sejauh mana pengetahuan mereka mengenai yoga untuk mengurangi nyeri ketika haid. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid meliputi pengertian, manfaat, cara melakukan, kelemahan. siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswi bertanya khususnya tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Manfaat dengan melakukan yoga adalah menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi dan anti stress, meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki system tubuh, anti penuaan, meningkatkan daya konsentrasi, meningkatkan kepercayaan.

Nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenore merupakan nyeri atau kram perut yang dialami sebelum atau saat menstruasi datang. Adapun dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terkait dengan kondisi ginekologi yang umum terjadi, nyeri yang terasa pada bagian perut bagian bawah, panggul, punggung sampai ke paha. Dismenore bisa terjadi dalam hitungan jam sampai hari. Dismenore adalah gejala umum sekunder dari berbagai penyakit gangguan ginekologi, selain itu juga disebut suatu penyakit. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktilitas uterus. Disminorea cukup sering pada wanita muda. Bentuk dismenore berhubungan dengan endometriosis dan adenomiosis dan dapat mewakili gejala utama. Diagnosis dicurigai atas dasar dari riwayat klinis dan pemeriksaan fisik dan dapat dikonfirmasi dengan: USG, yang sangat berguna untuk menyingkirkan beberapa penyebab sekunder dari dismenore, seperti endometriosis dan adenomiosis. Dismenore biasanya diobati dengan obat-obatan seperti oral pil kontrasepsi atau obat anti inflamasi nonsteroid. Selain itu ada berbagai tindakan alternatif untuk dismenore, seperti transkutan stimulasi saraf listrik, akupunktur, akupresur, panas topikal, intervensi perilaku, relaksasi, dan terapi herbal dan diet. Yoga direkomendasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore dimana dalam pelaksanaannya lebih murah, aman dan memiliki efek samping. Yoga merupakan suatu terapi tradisional yang dirancang suatu latihan fisik yang mengkombinasi keseimbangan fisik, mental dan emosional untuk meningkatkan kesehatan. Setiap gerakan yang dilakukan akan mengkoordinasikan gerakan tubuh dan fikiran sehingga dapat melenturkan tubuh, menenangkan jiwa dan memberikan energi bagi tubuh.



Gambar 1. Pelaksanaan Pretest

Setelah penyampaian materi telah diselesaikan dengan baik, selanjutnya Remaja diminta untuk mengisi Posttest yang telah disiapkan guna mengetahui sejauh mana pemahaman mereka setelah materi disampaikan dan petihan dilakukan.

Tabel 1 Hasil Pretest Dan Post Test Pengabdian Masyarakat

NO	NAMA	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST
1	RESPONDEN 1	30	70
2	RESPONDEN 2	40	70
3	RESPONDEN 3	30	80
4	RESPONDEN 4	50	70
5	RESPONDEN 5	30	60
6	RESPONDEN 6	40	70
7	RESPONDEN 7	40	60
8	RESPONDEN 8	20	70
9	RESPONDEN 9	80	90
10	RESPONDEN 10	50	70
11	RESPONDEN 11	40	60
12	RESPONDEN 12	70	90
13	RESPONDEN 13	30	70
14	RESPONDEN 14	40	70
15	RESPONDEN 15	50	70
16	RESPONDEN 16	30	80
17	RESPONDEN 17	30	70
18	RESPONDEN 18	70	80
19	RESPONDEN 19	80	90
20	RESPONDEN 20	40	80
21	RESPONDEN 21	30	70
22	RESPONDEN 22	40	70

Dari hasil penyuluhan yang diberikan, remaja di desa Thekelan, Batur memahami materi yang diberikan, diketahui dari diperolehnya skor pretest dan posttest dari 22 yang hadir mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Dengan rata-rata hasil pretest hasil pretest 43,63 dan rata-rata post test 73,18. Dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada remaja perempuan di desa Thekelan saat pretest remaja perempuan kurang memahami cara penanganan nyeri haid namun telah terjadi peningkatan setelah dilakukannya penyuluhan, dapat dilihat dari hasil posttest bahwa remaja sudah cukup memahami cara penangan nyeri haid yang mereka alami. Menurut penelitian yang dilakuka oleh Manuaba dkk nyeri haid merupakan suatu keadaan yang fisiologis bagi remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Karena pada saat itu, kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat.

Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap 1 : Pencarian kelompok responden anak remaja perempuan usia sekolah umur 8-14 tahun yang bersedia menjadi agen yoga disminor, pada pencarian responden didapatkan sebanyak 22 orang remaja putri. Pencarian calon peserta dilakukan secara langsung kedesa Thekelan, Batur. Tidak ada kendala bagi peneliti untuk mendapatkan responden karena responden mudah didapatkan.

Tahap 2 : Melaksanakan penyuluhan dan praktek dilakukan pada sabtu, 18 juni 2022 jam 15.00- 16.15 WIB. Instrument yang digunakan media adalah leaflet. Materi disampaikan oleh Suci Rohandayani 151191003. Penyampaian materi dipaparkan secara langsung dan menjelaskan kepada responden menggunakan leaflet. Setelah dilakukan pre-

test didapatkan score responden kemudian peneliti mengelompokan tingkat pengetahuan remaja menjadi baik dan kurang. Adapun hasil remajua yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah sekitar 4 remaja (18,2 %) dan remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sekitar 18 remaja (81,8 %). Kurangnya pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi disminore ini dikarenakan kurangnya minat dan minimnya pengetahuan yang masih belum direalisasikan di Dusun Thekelan.

Tahap 4 : Dilakukan yoga bersama-sama dengan di pimpin oleh Suci Rohandayani. Anggota mengajarkan berbagai macam gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi nyeri disminor, yang kemudian remaja mengikutinya dengan penuh semangat serta di dokumentasikan oleh Feni Dwiyanti menggunakan kamera peneliti. Dan gerakan-gerakan ini mudah ditiru oleh anak remaja sehingga tidak ada kesulitan dalam mempraktekannya. Namun kendalanya adalah remaja yang susah diatur dan banyak main dengan temannya daripada mengikuti gerakan yang diajarkan oleh peneliti.



Gambar 2 Praktek gerakan yoga

Tahap 5 : Melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan yoga untuk mengurangi nyeri disminor yang digunakan kuesioner post- Setelah diberikan materi dengan metode leflet dan di berikan praktik secara langsung sangat membantu pengetahuan responden dan sebagian besar responden sudah menjawab benar sebesar 100% hal ini menunjukan bahwa ada peningkatan 81,8%. sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri disminor. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminor. Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 18,2% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 81,8%.

Tabel 2 Hasil Perbandingan Sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Sesudah	%
1	Baik	4	18,2%	22	100%
2	Kurang	18	81,8%	0	
	Total	22	100%	22	100%

Table di atas dapat dilihat sebagian besar remaja sebelum diberikan penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri disminor pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 22 responden, 18 diantaranya pengetahuannya kurang (81,8%) dan 4 diantaranya pengetahuannya baik (18,2%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminor jumlah responden yang mengetahuinya menjadi meningkat

yaitu 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 65%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Dusun Thekelan belum banyak yang mengetahui Yoga untuk mengetahui nyeri disminore. Dari 22 remaja putri yang mengikuti pengabdian sekitar 4 remaja (18,2 %) yang sudah mengikuti kelas yoga, sisanya 18 remaja (81,8 %) masih kurang mengetahui dan tidak pernah mengikuti kelas yoga.

Dalam tahap pendampingan dan pelaksanaan yoga dilakukan bermacam-macam gerakan seperti sukasana, child pose, cat and cow, arching pigeon, gerakan backbend, fish pose, dan savasana. Terdapat satu gerakan dimana remaja masih kurang mengetahui tentang gerakan tersebut yaitu gerakan Arching Pigeon atau gerakan pembuka pinggul dengan skor post-test 60. Dimana pada saat dilakukan instruksi melakukan gerakan remaja masih belum bisa mengikuti arahan dari instruktur,

Arching pigeon merupakan gerakan yang dijuluki pembuka pinggul karena pose ini ampuh untuk mengurangi kram perut dan merasa lebih santai. Arching pigeon merangsang organ-organ internal, membenteng otot bokong dalam, lipatan paha, dan psoas, otot panjang di sisi kolom tulang belakang dan panggul (Sindu, 2015). Pose ini membuat pinggul lebih fleksibel, mengurangi sesat yang disebabkan oleh stress dan ketegangan. Pigeon pose yoga bisa dilakukan dengan beberapa variasi. Namun, sebelumnya anda perlu menguasai pose dasarnya terlebih dahulu dengan cara:

1. Duduk diatas matras yoga, lakukan posisi seperti merangkak. Setelah itu luruskan kaki ke belakang. Jika sudah, angkat pinggul ke atas secara perlahan sehingga tubuh dan kaki membentuk sudut segitiga atau terluhat seperti huruf V terbalik
2. Tekuk kaki kanan ke depan sehingga lutut mendekati pergelangan tangan.
3. Lipat kaki kanan tidak menyentuh matras
4. Kaki kiri tetap lurus ke belakang dan posisi pinggang tetap lurus ke depan
5. Setelah posisi badan terasa stabil, tekuk badan ke depan hingga dari mendekati matras
6. Kemudian menyangga dahi dengan kedua lengan menggunakan blok (dengan posisi ini tarik nafas dalam, dalam beberapa kali).
7. Kembalikan posisi kaki seperti semula dengan menggunakan tangan sebagai penyangga
8. Kembalikan posisi kaki seperti awal dan buat tubuh berada di posisi merangkak
9. Ulangi tahap yang sama namun kali ini yang dilipat adalah kaki kiri.

Hasil pengabdian ini diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Thekelan tingkat pengetahuannya masih kurang, hal ini dikarenakan kurangnya minat dan minimnya pengetahuan yang masih belum direalisasikan di Dusun Thekelan. Untuk mengurangi gejala disminore saat menstruasi, memiliki dua penanganan yaitu terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi. Terapi Farmakologi Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS), Pil Kontrasepsi Kombinasi (Risnomarta, Arnelis and Ermawati, 2016). Sedangkan Non-Farmakologi adalah Yoga, kompres air hangat, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, dan cukup tidur (Larasati dan Alatas, 2016).

Hasil pengabdian bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan pengabdian yaitu sebanyak (77,2 %) 17 remaja sudah dapat mengetahui tentang yoga, manfaat yoga dan gerakan-gerakan yoga untuk mengatasi nyeri disminore, sisanya (22,8 %) yaitu sebanyak 5 orang masih belum bisa terlalu mengetahui tentang yoga, manfaat dan gerakan yoga. Hal ini dikarenakan remaja masih dibawah usia anak yaitu antara 8-10 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik, dan para remaja cukup antusias dalam kegiatan ini yang dapat dilihat dari semangatnya ketika pemberian dooprize.

Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada remaja perempuan mengenai Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah di desa Thekelan, Batur

telah terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian kepada remaja perempuan mengenai Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah mendapatkan respon yang antusias dari para remaja di desa Thekelan, Batur. Adanya peningkatan pengetahuan dari remaja perempuan di desa Thekelan, Batur tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore yang diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pre test dan post test. Pada remaja putri diharapkan untuk dapat mengetahui lebih lanjut dan dapat mengaplikasikan secara mandiri di rumah tentang penanganan disminore menggunakan terapi Non-Farmakologi yaitu dengan teknik yoga.

Ucapan Terima Kasih

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena berkat rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah” Serta tak lupa ucapan terimakasih penulis kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Heni Setyowati, S.SiT, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvy Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan, Dosen Pembimbing Praktik Lahan secara luring, dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu. Dalam menyusun artikel ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Arini Diyah, Saputri Indah, Supriyanti Dwi, Ernawati Dwi, (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BJN)*. 2(1).
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4(3).
- Manurung, M. F., & Rahmalia, H. D. (2017). *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja*. Doctoral dissertation, Riau University.2(2)
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 41-46.
- Rovendra, E. (2022). Edukasi Kesehatan Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Empowering Society Journal*, 2(3)
- Widayati, W., Amaranggita, N. G., Arum, P. C., Sari, N. A. P., Uzma, S., & Rezki, I. (2020), August. Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 129-134).
- Wardani, I. G. A. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri

Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195- 202.

Herawati, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*. DIII Kebidanan UPP, 161–172.

Irianto, K. (2014). *Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia Human Reproductive*. Biology untuk Paramedis dan Nonparamedis. Alfabeta

Pratama, Ratna, Puspita. (2018). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Primer Pada Siswi Kelas X Dan Kelas Xi Di Man 1 Malang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2(1)

Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah

Atika Purnama Sari¹, Widayati², Palagia Theysa Susi³

¹Universitas Ngudi Waluyo, atika.sasa.purnamasari@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widayatiwida81@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, palagiatheysasusii@gmail.com

Korespondensi Email: atika.sasa.purnamasari@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci :

Akupresure

Menstruasi,

Disminore.

Abstract

Every woman has menstruation which is the discharge of blood from the vaginal area. This menstrual blood comes from the decaying uterine lining because fertilization does not occur in the egg (Nurin, 2020), but some women experience pain during menstruation. Dysmenorrhea is pain that occurs in the lower abdomen that is experienced by women before menstruation or during menstruation without being accompanied by signs of pathology and usually cramps in the abdomen (Anurogo, 2017). The results of the study in RT 11 RW 05 Langensari Village, West Ungaran District, Semarang Regency, Central Java, obtained a case, namely the Ignorance of Young Women in Overcoming Menstrual Pain, so we wanted to provide counseling about acupressure which is useful for reducing menstrual pain. Community service was carried out using counseling methods that were expected to be able to influence behavior and increase knowledge and techniques in overcoming existing problems both in individuals and groups. The purpose of counseling in this community activity was to find out the knowledge of young women about acupressure overcoming menstrual pain in RT 11 RW 05 Langensari Village, West Ungaran District, Semarang Regency, Central Java Province. Related to this case, the community service program, especially in RT 11 RW 5 in Langensari Village, provided solutions to problems by conducting counseling on acupressure to overcome menstrual pain in young women. The method used was to compare the knowledge and techniques of acupressure before and after counseling about acupressure to overcome menstrual pain. Counseling activities on acupressure to overcome menstrual pain in young women were held on Saturday, May 28, 2022 at the residence of Mr. Samidi as an RT in RT 11 RW 05 Langensari Village with a target of 17 young women. The results of this study were then given an interpretation based on the variables studied and classified into criteria of good, sufficient and insufficient. The results of this study showed that adolescents in RT 11 RW 05 Langensari

Village had knowledge about acupressure to reduce menstrual pain, good average knowledge with a total of 17 people. The yield of 0% and increased to 100% after being given acupressure counseling reduced menstrual pain. The conclusion of this study was the importance of increasing knowledge about menstrual pain acupressure and being able to apply menstrual pain management for young women using acupressure.

Abstrak

Setiap perempuan mengalami menstruasi yang merupakan pengeluaran darah dari kemaluan. Darah haid atau menstruasi ini berasal dari lapisan rahim yang meluruh karena tidak terjadi pembuahan pada sel telur (Nurin, 2020), akan tetapi beberapa perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram pada bagian perut (Anurogo, 2017). Hasil pengkajian di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang Jawa Tengah didapatkan kasus yaitu Ketidaktahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Haid, sehingga Kami berkeinginan untuk memberikan penyuluhan tentang akupresur yang berguna untuk mengurangi nyeri haid. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan yang diharapkan mampu mempengaruhi perilaku dan menambah pengetahuan maupun teknik dalam mengatasi masalah yang ada baik dalam individu maupun kelompok. Tujuan penyuluhan dalam kegiatan komunitas ini untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengatasi nyeri haid di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Berkaitan dengan kasus tersebut, program pengabdian masyarakat khususnya di RT 11 RW 5 di Desa Langensari memberikan solusi untuk permasalahan dengan melakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan yaitu membandingkan pengetahuan dan teknik akupresur sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Mei 2022 di rumah kediaman Bapak Samidi selaku rt di rt 11 rw 05 desa Langensari dengan sasaran remaja putri 17 orang. Hasil penelitian ini kemudian diberi interpretasi berdasarkan variabel yang diteliti berdasarkan kriteria baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di rt 11 rw 05 desa langensari, memiliki pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan rata-rata baik dengan jumlah 17 orang. Hasil dari sebesar 0% dan meningkat menjadi 100%

setelah diberikan penyuluhan akupresur mengurangi nyeri haid. Kesimpulan pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang akupresur nyeri haid dan mampu menerapkan penatalaksanaan nyeri haid bagi remaja putri dengan menggunakan akupresure

Pendahuluan

Menstruasi merupakan hal normal terjadi disetiap bulannya, dimana perempuan mengalami perdarahan dari vagina. Darah haid atau menstruasi ini berasal dari lapisan rahim. Setiap bulan tubuh mempersiapkan kehamilan dengan menghasilkan sel telur dari indung telur, prosesnya disebut ovulasi. Jika kehamilan tidak terjadi, maka akan mengalami menstruasi (Nurin, 2020).

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram (Anurogo, 2017). Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid), (Fitria, 2020).

Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid (Fitria, 2020).

Dismenore primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus. Dismenore primer terjadi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis pada umumnya terjadi beberapa waktu setelah pertama kali haid (menarche) setelah 12 bulan atau lebih sampai usia kurang 20 tahun. Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis atau kelainan kandungan atau patologis yang umumnya terjadi setelah 20 tahun. Penyebab dismenore sekunder lainnya adalah pemakaian kontrasepsi IUD (Intra Uteri Device), dismenore sekunder lebih jarang ditemukan saat remaja, kebanyakan terjadi pada usia 25 tahun (Wulanda, 2020).

Gejala dismenore yang sering dialami yaitu kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan disaat dismenore dapat menimbulkan rasa mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, muncul jerawat, tegang, lesu, serta depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Fitria, 2020).

Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti obat penghilang rasa sakit, pemberian obat analgetik, terapi hormonal pil kontrasepsi, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis, namun terapi farmakologis untuk mengatasi dismenore primer seperti pemberian analgetik tersebut dapat menimbulkan efek samping yaitu dapat menimbulkan mual, muntah, kegelisahan, rasa ngantuk hingga yang paling parah yaitu kerusakan hati. Sedangkan terapi non-farmakologis yaitu terapi tradisional tanpa obat kimiawi. Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Fitria, 2020). Dari

berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Yati, 2019). Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan- penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Renityas, 2017).

Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Berdasarkan data diatas didapatkan minimnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan akupresure. Maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pengaruh terapi akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di RT.11, RW.05, Desa Langensari Barat. Hal ini dilakukan karena dari hasil pendataan ditemukan mayoritas remaja belum mengetahui penatalaksanaan nyeri haid dengan menggunakan non farmakologi yaitu terapi akupresure. Tujuan dari pemberian penyuluhan terapi akupresure ini untuk melihat pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di RT.11, RW.05, Desa Langensari Barat.

Metode

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, meliputi persiapan bahan-bahan yang akan digunakan untuk wawancara sebelum melakukan pendataan, pelaksanaan kegiatan sampai dengan evaluasi kegiatan. Persiapan ini dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT.11, RW.05 kelurahan Langensari Barat. Survey dilakukan dengan pendataan setiap KK pada masyarakat yang ada di Desa Langensari tersebut secara *door to door*, kemudian setelah semua data terkumpul selanjutnya menentukan masalah yang ada di RT.11, RW.05, dari permasalahan yang ada ditentukalah prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi dari kegiatan tersebut. Setelah itu menyampaikan ijin kepada ketua RT.11 untuk memberikan penyuluhan dan terapi pada remaja putri serta manfaatnya dari akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sehingga ketua RT.11 berkenan memberikan ijin untuk kegiatan penyuluhan peneliti. Kegiatan persiapan penyuluhan dan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri RT.11, RW.05 Kelurahan Langensari yang dilakukan di rumah Ketua RT 11 RW 05 pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2022 dengan sasaran remaja putri. Pelaksanaan kegiatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Promosi kesehatan di RT 11 RW 05 dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 28 Mei 2022 jam 09.30 WIB di tempat ketua RT 11 RW 05. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu leaflet. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri hal tersebut dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan cara wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang akupresur mengatasi nyeri haid pada remaja putri di RT 11 RW 05 Kelurahan Langensari dilaksanakan di rumah Bapak Samidi RT 11 RW 05 pada

hari Sabtu, 28 Mei 2022 Jam 09.30 WIB dengan sasaran 17 remaja putri. Hasil pengabdian masyarakat akan dijabarkan sebagai berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah	Persentase
Remaja Putri Usia 10-18 Tahun		
Tidak Gangguan Haid	5	29,5%
Gangguan Haid	12	70,5%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan data diatas, remaja berjenis kelamin perempuan berjumlah 17(100%). Berdasarkan karakteristik remaja yang mengalami gangguan haid ada 12(70,5%) dan yang tidak gangguan haid 5 (29,5), nantinya dapat diketahui sejauh mana pengetahuan dan daya tanggap remaja dalam menerima informasi penyuluhan yang dapat diperoleh. Berikut hasil pre-test dan post-test dari penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Penyuluhan Akupresure untuk mengurangi nyeri haid (Pre-Test)

Tabel 2 Pengetahuan remaja putri tentang akupresur sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	17	100%
Jumlah	17	100%

Tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan penyuluhan yaitu yang memiliki pengetahuan baik 0 (0%) ,pengetahuan cukup 0 (0%) ,dan yang memiliki pengetahuan kurang terdapat 17 (100%). Setelah dilakukan pemberian pre-test maka kegiatan di lanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid setelah itu di berikan post-test untuk mengetahui sejauh mana remaja dapat menerima informasi yang telah diberikan. Berikut merupakan hasil post-test pengetahuan remaja tentang organ reproduksi dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.



Gambar 1. Penyuluhan Akupresur Nyeri Haid Pada Remaja

Kegiatan penyuluhan diawali dengan tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresur mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Materi disampaikan agar remaja pengetahuannya meningkat, materi yang disampaikan meliputi pengertian disminor, pengertian akupresur, cara melakukan akupresur. Penyampaian materi dilakukan dengan tanya jawab, dan media yang digunakan yaitu leaflet dan video.



Gambar 2. Demonstrasi Akupresur Nyeri Haid Pada Remaja

Pengetahuan Remaja Setelah diberikan Penyuluhan Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Post-Test)

Tabel 3 Pengetahuan remaja putri tentang akupresur sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	15	88%
Cukup	2	12%
Kurang	0	0%
Jumlah	17	100%

Tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri, sesudah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 17 (100%) yang berpengetahuan kurang 0 (0%), terdapat 2 (12%) berpengetahuan cukup, dan yang berpengetahuan baik 15 (88%).



Gambar 3. Dokumentasi bersama setelah dilakukan penyuluhan

Hasil post-test keseharan reproduksi: Akupresure untuk mengururangi nyeri haid

menunjukkan pengetahuan remaja semakin baik. Dari intervensi yang diberikan para remaja tersebut menjadi tahu tentang akupresur mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

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.

Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga atau yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Fitria, 2020). Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer.

Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018).

Menurut jurnal internasional, Stimulasi pada titik akupresur dapat melepas biokimia dengan nama endorfin (yang bertindak seperti morfin alami pada otak), sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri haid dan penggunaan obat nyeri (Pangastuti, 2018). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Hasil kegiatan program komunitas menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri masuk dalam usia 10-18 tahun yaitu sejumlah 17 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, SMA dan lulusan dari 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).

Kesimpulan

Dari hasil penelitian pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 11 RW 05 pada tanggal 28 Mei 2022 di rumah Ketua RT 11 dengan 17 sasaran Remaja putri, sebanyak 17 remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan pemberian terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dari hasil penyuluhan materi yang disampaikan meliputi pengertian dismenorea, tanda dan gejala dismenore primer atau yang biasa dialami, klasifikasi dismenorea, cara mengatasi dismenorea, pengertian akupresure, manfaat akupresure, hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan terapi akupresure, teknik akupresure, kemudian dilakukan hasil evaluasi setelah diberikan

penyuluhan kepada remaja putri hal ini dimaksudkan agar remaja putri mendapat motivasi untuk menerapkan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid yang telah diberikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Masyarakat Kelurahan Langensari Barat RT 11 RW 05,
2. Kader Desa Langensari Barat RT 11 RW 05,
3. Ketua RT 11,
4. Ketua RW 05,
5. Bapak Lurah,
6. Bidan desa, dan
7. Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D & Wulandari, A (2017), *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Andi, Yogyakarta
- Fitria, F. dan Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri, *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(1), Pp. 073–081
- Hillard P.A.J. (2016). *Dysmenorrhea. Pediatrics in Review*. (google ebook) diakses tanggal 21 Mei 2022
- Kristining, Januari. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. ol. 7, 2018, pISSN: 2301-783X. *Jurnal Kesehatan*
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., & Bucher, L. (2014). *Medical Surgical Nursing 9th Edition Assesment and Management of Clinical Problems*. St. Louis: Elsevier Mosby
- Maruf, F., Ezenwafor, N., So, M., Adeniyi, A., & Okove, E. (2013). *Physical activity level and adiposity: are they associated with primary dysmenorrhea in school adolescents?*. Nnewi: Nnamdi Azikiwe University.
- 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. (2011). *Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati&Misaroh, (2019). *Menarche; Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika
- Rahmatika, D. (2010). *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan*. Skripsi. Dalam <http://RahmawatiD2010.pdf> diakses pada tanggal 15 Mei 2022.

- Renityas, N. N. (2017). *Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri*. *JuKe*, 1(2), 86–93.
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56. <https://doi.org/19779-469X>
- Wawan, A dan Dewi, M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia..* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yati, S. (2019). *Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota*
- 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>

Yoga pada Anak untuk Edukasi di TK Wahyu Desa Langen Sari

Atika Budiarti¹, Valentina Brigita Dewi², Indri Wulandari Ningsih³

¹Universitas Ngudi Waluyo, atikabudiarti66@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, valentinadewi331@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Indriw68668@gmail.com

Korespondensi Email: atikabudiarti66@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci : Yoga

Pada Anak,

Pengabdian

Masyarakat.

Abstract

Introduction One of the main reasons why children find it difficult to concentrate while studying is because they are not interested or don't like the material being studied and the methods used. Yoga or meditation is one of the alternative methods currently used in the West and Indonesia. Yoga can be used as a way to help children communicate their ideas and feelings when the abstract reasoning and verbal skills needed to articulate their feelings, thoughts, and behaviors are not yet optimally developed. Yoga has benefits for improving physical abilities, reducing stress, increasing cognitive abilities, very good in reducing aggression, negative behavior, fear, and feelings of helplessness. Yoga is also useful for stimulating gross motor skills so that children can get good growth and development. Method This community service method is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation of activities. This service aims to socialize the benefits of yoga for children, and to practice yoga with children. The population of this service is Wahyu Kindergarten students, totaling 29 children. This activity is carried out face to face.

Abstrak

Pendahuluan Salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di Dunia Barat dan Indonesia. Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal. Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Yoga juga bermanfaat untuk menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Pengabdian

masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat yoga bagi anak-anak, dan mempraktikkan yoga bersama anak-anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK Wahyu yang berjumlah 29 anak. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka.

Pendahuluan

Menurut Gunawan (2015) dalam Putu Wirmayani dan Supriyadi (2020), mengungkapkan salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di Dunia Barat dan Indonesia (Safari, 2012). Yoga, bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran, dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya, seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, dan meniru roda berputar. Bisa juga meniru gerakan binatang, seperti gerak kucing menggeliat, katak melompat, atau kupu-kupu terbang (Wirayasa, 2010). Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal (Islafatun, 2014).

Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Yoga juga bermanfaat untuk menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Sesuai yang diungkapkan oleh Asana atau gerakan-gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018).

Dengan pelaksanaan Yoga anak, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat lebih optimal dan terjaga stamina tubuhnya. tumbuh kembang yang optimal dalam tubuh yang sehat dapat mendukung proses belajar anak.

Sosialisasi dan praktik melakukan yoga anak akan dilaksanakan di TK Wahyu, Desa Langensari. Pemilihan tempat ini dikarenakan tempat Pendidikan tersebut merupakan salah satu instansi pendidikan anak yang memperhatikan tumbuh kembang anak. Pimpinan dan pengajar di instansi pendidikan tersebut sangat terbuka dengan hal baru yang dapat mendukung penumbuhan dan perkembangan anak.

Di wilayah Puskesmas Ungaran ada 20 jumlah TK/PAUD. Dari sekian banyaknya TK/PAUD yang ada, masih belum rutin dilakukan secara khusus pelaksanaan yoga pada anak. Maka kami mahasiswi melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan sosialisasi disekolah TK di Langensari salah satunya adalah TK Wahyu.

Oleh karenanya, tim pengabdian bersepakat akan melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan pelaksanaan yoga anak di TK Wahyu, Desa Langensari bersama anak didik TK tersebut.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ini berupa pelaksanaan kegiatan yoga anak di TK Wahyu Desa Langensari. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 hari di ruang kelas, alat yang digunakan berupa skip cerita dan instrumen musik pengiring. Yang mengikuti kegiatan yoga ada 29 siswa-siswi. Tahap persiapan yaitu pada tahap 1 melakukan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing dan mitra untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penetapan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni akan dilaksanakannya asuhan terapi komplementer yoga anak, berkolaborasi dengan bidan yang memegang program anak dalam penentuan

wilayah kegiatan akan di laksanakan dan permohonan izin terhadap mitra kegiatan yakni TK Wahyu Langen Sari, serta membuat proposal pengajuan kegiatan. Tahap 2 pelaksanaan yaitu menuju lokasi tempat kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing, perkenalan kepada guru-guru di TK Wahyu Langen Sari, menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada para guru dan orang tua yang hadir, melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, melakukan kegiatan yoga anak bersama siswa-siswi TK Wahyu Langen Sari, serta memberikan bingkisan kepada para siswa-siswi TK Wahyu sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan. Tahap 3 yaitu evaluasi melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, melakukan evaluasi hasil kegiatan yoga yang telah dilakukan, dan membuat laporan hasil kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Persiapan

Persiapan dilakukan dengan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing, yang kemudian di arahkan kepada bidan pemegang program anak untuk menentukan target dan tempat pelaksanaan, lalu kepada pengurus TK Wahyu yang di jadikan sebagai tempat pengabdian.

Tahap 2. Pelaksanaan

Kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing dengan melakukan perkenalan kepada guru-guru di TK Wahyu Langen Sari. Sebelum kegiatan di lakukan, tim memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan kepada para guru dan orang tua yang hadir. Melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, melakukan kegiatan yoga anak bersama siswa-siswi TK Wahyu Langen Sari, serta memberikan bingkisan kepada para siswa-siswi TK Wahyu sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.



Foto 1 : mengajarkan teknik yoga pada anak TK Wahyu dan di bimbing oleh dosen pembimbing

Foto 2 : mengajarkan teknik yoga pada anak-anak TK Wahyu dan dibimbing oleh dosen pembimbing

Tahap 3. Evaluasi dan Pelaporan

Melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, yaitu dengan meminta siswa-siswi untuk mengulang kembali gerakan yoga yang telah diberikan. Dimana berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan tim pelaksana, sebelum di lakukan afirmasi hanya terdapat 5 anak yang mengikuti gerakan dari 29 anak yang ada di kelas. Sedangkan setelah dilakukannya yoga yakni pada saat afirmasi tempat terdapat 19 anak yang mampu

mengikuti gerakan dengan sempurna, 5 anak yang mengikuti gerakan cukup baik, dan 5 anak yang kurang aktif sejak peragaan yoga di lakukan.



Foto 1 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan anak-anak TK Wahyu

Foto 2 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan anak-anak TK Wahyu



Foto 3 : foto bersama CI ruangan ANAK Puskesmas Ungaran, guru-guru TK, tim pelaksana dan anak anak TK Wahyu

Foto 4 : foto bersama CI ruangan ANAK Puskesmas Ungaran, guru-guru TK, tim pelaksana dan anak anak TK Wahyu

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di harapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK TK Wahyu Desa Lengen Sari. Dan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu tekanan yang dialami oleh anak-anak. Ketika anak belajar teknik untuk kesehatan diri, relaksasi, dan kepuasan batin, anak-anak dapat menavigasi tantangan hidup dengan sedikit lebih mudah. Yoga pada anak usia dini mendorong harga diri dan kesadaran tubuh dengan aktivitas yang kompetitif, membina kerja sama, kasih sayang dan membangun rasa empati.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Daftar Pustaka

Heri, (2016). *Yoga*. Jakarta: Gramedia

Kgiora Sri Dewi, *Buku Panduan Pelatihan Yoga Anak*, Denpasar Bali

Reni, dkk. (2018). *Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia 4-5 tahun Dengan Yoga Anak di TK Alhamdulillah Kasihan Bantul*. FK UNJAYA.

Penyuluhan Pijat Bayi pada Kelas Ibu Balita

Anggraini Khoirum Ningdiah¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Hairunisa³, Mardianita Aulia Icwanti⁴

¹Anggraini Khoirum Ningdiah, Universitas Ngudi Waluyo, anggrainikn35@gmail.com

²Moneca Diah Listiyaningsih, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

³Hairunisa, Universitas Ngudi Waluyo, ica463322@gmail.com

⁴Mardianita Aulia Icwanti, Universitas Ngudi Waluyo, mardianitaaulia069@gmail.com

Korespondensi Email: anggrainikn35@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci: Efektifitas, Pengetahuan, Pijat Bayi.

Abstract

works outside the home, through toddler classes, mothers can improve the quality of early childhood growth and development and the readiness of children to enter formal education. The purpose of this activity is to provide education to parents, especially those with toddlers, in order to optimize the way to stimulate child development through baby massage. Many mothers of toddlers think that the implementation of baby massage can only be done by a masseur or shaman, even though baby massage can be done by parents in order to further increase the closeness between babies and parents. Implementation of activities carried out in PKD Susukan with the method of implementing health education about healthy baby massage. The instrument of data collection is in the form of a questionnaire. before the health education was carried out, the knowledge of parents before being given information on healthy baby massage mostly had very good knowledge of 3 people (15%), good knowledge 3 people (15%), enough knowledge 3 people (15%), moderate knowledge 6 people (30%) and less knowledge of 5 people (25%). With the average knowledge of parents about healthy baby massage obtained 69%. The knowledge of parents after being given information on healthy baby massage mostly had very good knowledge of 10 people (50%), moderate knowledge of 2 people (10%) and good knowledge of 8 people (40%) Health education activities are a means of communication, education and discussion that are able to provide education and benefits for parents in an effort to improve the health and welfare of babies through healthy baby massage.

Abstrak

Di desa Susukan merupakan penduduk dengan latar belakang ibu muda yang bekerja diluar rumah, melalui kelas balita maka ibu dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak usia dini dan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan formal. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan

edukasi pada orang tua khususnya yang memiliki balita agar dapat mengoptimalkan cara stimulasi perkembangan anak melalui pijat bayi. Banyak ibu balita menganggap bahwa pelaksanaan pijat bayi hanya dapat dilakukan oleh tukang pijat atau dukun, padahal pijat bayi dapat dilakukan oleh orang tua agar lebih meningkatkan kedekatan antara bayi dan orangtua. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PKD Susukan dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi sehat. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. sebelum di lakukan penkes pengetahuan orang tua sebelum diberikan informasi pijat bayi sehat sebagian besar memiliki pengetahuan sangat baik 3 orang (15%), pengetahuan baik 3 orang(15%), cukup 3 orang (15%), pengetahuan sedang 6 orang (30%)dan pengetahuan kurang 5 orang (25%). Dengan rata-rata pengetahuan orang tua tentang pijat bayi sehat didapat 69%. Pengetahuan orang tua sesudah diberikan informasi pijat bayi sehat sebagian besar memiliki pengetahuan sangat baik sejumlah 10 orang (50%), pengetahuan sedang sebanyak 2 orang (10%)dan pengetahuan baik 8 orang (40%). Kegiatan pendidikan kesehatan menjadi sarana komunikasi, edukasi dan diskusi yang mampu memberikan edukasi dan manfaat bagi orangtua dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi melalui pijat bayi sehat.

Pendahuluan

Perkembangan bayi untuk menjadi bayi hebat, diawali dari bayi saat berada dalam kandungan dan akan berlanjut setelah bayi itu lahir. Salah satu syarat keberhasilan adalah pada saat bayi lahir dan pada awal kehidupannya. Untuk mencapai keberhasilan tersebut adalah adanya stimulasi. Contoh stimulasi adalah dengan memberikan pijat bayi (Jurnal kesehatan Poltekkes Palembang, vol. 14 No 1, Juni 2019).

Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menstimulasi secara dini pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bayi merupakan strategi dalam mendukung kedekatan antara ibu dan bayi. (Vicente, Verissimo, & Dinize, 2017). Pijat bayi merupakan tradisi sudah turun temurun dilakukan di masyarakat. Pijat bayi dapat dilakukan oleh orang tua atau pengasuh yang telah mendapatkan pelatihan khusus (Vield, 2014).

Pijat bayi dapat di definisikan sebagai bentuk stimulasi taktil yang diberikan oleh seseorang dimana terdapat manipulasi jaringan lunak sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak. Kontak taktil merupakan hal mendasar bagi perkembangan bayi baru lahir dan sebagai alat komunikasi antara bayi dan orangtuanya (Vicente et al., 2017). Pijat bayi dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, mengurangi tingkat stres, depresi dan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Field 2014: Vicente et al., 2017). Status tidur dan terjaga yang terganggu, jika dibiarkan secara terus menerus akan menimbulkan dampak yang buruk terhadap kesehatan bayi, diantaranya yaitu lamanya kenaikan berat badan pada bayi kurang bulan karena mengganggu sekresi hormon pertumbuhan pada bayi (Yang, Shao, & Wang, 2016).

Pendidikan kesehatan tentang manfaat dan teknik pijat bayi dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga orang tua dapat melakukan pijat bayi secara mandiri. Pendidikan kesehatan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk

mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan di bidang kesehatan.

Di desa kalongan merupakan penduduk dengan latar belakang ibu muda yang bekerja diluar rumah, melalui kelas balita maka ibu dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak usia dini dan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan formal. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi pada orang tua khususnya yang memiliki balita agar dapat mengoptimalkan cara stimulasi perkembangan anak melalui pijat bayi. Banyak ibu balita menganggap bahwa pelaksanaan pijat bayi hanya dapat dilakukan oleh tukang pijat atau dukun, padahal pijat bayi dapat dilakukan oleh orang tua agar lebih meningkatkan kedekatan antara bayi dan orangtua.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PKD Susukan dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan dan penguatan tentang pijat bayi sehat. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan media penguatan lembar leaflet.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pijat bayi sehat dilaksanakan pada hari jumat tanggal 17 Juni 2022 pukul 08.30 WIB yang diikuti oleh 20 orang ibu balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan absensi kepada peserta dan pemberian lembar pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan lembar leaflet dan menyampaikan materi penyuluhan pijat bayi sehat serta melakukan demonstrasi pijat bayi, kemudian diskusi tanya jawab, keaktifan para peserta penyuluhan pijat bayi dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya kegiatan di sesi diskusi tanya jawab. Kemudian peserta ibu balita diminta memperhatikan pijat bayi yang dilakukan langsung kepada bayi. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi lembar post test yang telah disediakan. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam memberikan pijat bayi sehat dalam mempraktikkan pijat bayi sehat dikesehariannya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dinilai dari dukungan PKM Kalongan, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam bekerjasama dengan PKM Kalongan membantu menghubungi Bidan Desa yang juga telah membantu menyediakan waktu dan pemilihan tempat untuk melakukan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari jumat tanggal 17 juni 2022. Tahap Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Penyuluhan Pijat Bayi Sehat Pada Kelas Ibu Balita di PKD Susukan dilaksanakan pada hari jumat 17 juni 2022 pukul 08.30 - 09.00 WIB yang diikuti oleh 20 orang ibu balita. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan media menggunakan leaflet dan oleh tim penyuluh dan alat pendukung berupa alat tulis, dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Tahap pertama Kegiatan yang dilakukan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu balita sebanyak 20 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan pijat bayi sehat. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu alur kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini supaya dapat meningkatkan pengetahuan pengetahuan ibu balita dalam memijat bayi sehat. Masalah yang muncul di desa susukan pada ibu muda yang bekerja diluar rumah, melalui kelas balita maka ibu dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak usia dini dan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan formal, khususnya pijat bayi sehat yang dapat di manfaatkan dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagai upaya promosi kesehatan yang dipersiapkan dengan baik sehingga terjadi perubahan yang diharapkan pada sasaran primer yaitu ibu

balita yang dapat mempraktikkan pijat bayi sehat secara mandiri, sehingga dapat merasakan manfaatnya secara langsung dan dapat mengatasi masalah yang terjadi.

Tahap kedua kegiatan pengabdian masyarakat dengan pijat bayi sehat dilaksanakan pada hari jumat tanggal 17 Juni 2022 pukul 08.30 WIB yang diikuti oleh 20 orang balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan absensi kepada peserta dan pemberian lembar pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan lembar leaflet dan menyampaikan materi penyuluhan pijat bayi sehat serta melakukan demonstrasi pijat bayi, kemudian diskusi tanya jawab, keaktifan para peserta penyuluhan pijat bayi dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya kegiatan di sesi diskusi tanya jawab. Kemudian peserta ibu balita diminta memperhatikan demonstrasi pijat bayi yang dilakukan langsung kepada bayi. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi lembar post test yang telah disediakan. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam memberikan pijat bayi sehat dalam mempraktikkan pijat bayi sehat dikesehariannya.

Tahap Ketiga Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu balita. Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta ibu balita pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa.

Tabel. 4.1 Pengetahuan Ibu sebelum diberikan edukasi tentang pijat bayi sehat

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	3	15%
Baik	3	15%
Cukup	3	15%
Sedang	6	30%
Kurang	5	25%
Jumlah	20	100%



Gambar 1

Berdasarkan tabel 4.1 pengetahuan orang tua sebelum diberikan informasi pijat bayi sehat sebagian besar memiliki pengetahuan sangat baik 3 orang (15%), pengetahuan baik 3 orang (15%), cukup 3 orang (15%), pengetahuan sedang 6 orang (30%) dan pengetahuan kurang 5 orang (25%). Dengan rata-rata pengetahuan orang tua tentang pijat bayi sehat didapat 69%. Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang pijat bayi sehat, kemudian dilanjutkan dengan peserta diminta memperhatikan demonstrasi pijat bayi yang dilakukan langsung kepada bayi, kemudian selanjutnya sesi tanya jawab dan sesudahnya diberikan kuesioner kembali untuk dapat mengetahui sejauh mana orang tua dapat menerima informasi kesehatan yang diberikan. Berikut merupakan hasil post test pengetahuan orangtua tentang pijat bayi sehat.

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 pelatihan pijat bayi dapat direfleksikan dengan sikap yang mendukung pijat bayi dan praktik pijat bayi.

Dimana rasa keingintahuannya yang sangat besar pada ibu balita untuk terus belajar memberikan yang terbaik terhadap anaknya terhadap sesuatu hal, jika mendapatkan informasi kesehatan yang salah, maka akan berakibat buruk terhadap kesehatan bayi. Sehingga sangat penting untuk dilakukan peningkatan edukasi masalah kesehatan bayi. Ibu balita dengan permasalahan pengetahuan kesehatan yang terjadi pada saat ini sangat kompleks beberapa peneliti terdahulu merekomendasikan agar pengetahuan dan kemampuan pijat bayi agar diajarkan kepada ibu. Pijat bayi dinilai mampu meningkatkan kualitas ibu dan bayi. Selain itu, pijat bayi juga memiliki efek positif lain, misalnya meningkatkan kualitas kesehatan anak, berat badan bayi, dan lain-lain (Ayu widia ningsih, dkk. 2014).

Faktor peningkatan pengetahuan pada ibu balita tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya kemauan dan kesadaran dari dalam diri masing-masing responden terhadap pentingnya pijat bayi pada anak. Selain itu, media yang digunakan dalam pijat bayi yang dilakukan dapat memberikan motivasi dan pengaruh psikologi. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Dalam memperoleh pengetahuan diperlukan sarana yang mendukung salah satunya adalah media. Dalam melakukan kegiatan konseling, media yang digunakan peneliti berupa leaflet, modul yang berisi materi konseling, dan ditambah dengan metode ceramah dan diskusi bersama responden terkait pijat bayi (Pratiwi1, Hariska.dkk. 2016).

Tabel 4.2 Pengetahuan Ibu sesudah diberikan edukasi tentang pijat bayi sehat

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	10	50%
Baik	8	40%
Cukup	-	-
Sedang	2	10%
Kurang	-	-
Jumlah	20	100%



Gambar 2

Berdasarkan tabel 4.2 pengetahuan orang tua sesudah diberikan informasi pijat bayi sebagian besar memiliki pengetahuan sangat baik sejumlah 10 orang (50%), pengetahuan baik 8 orang (40%) dan pengetahuan sedang 2 orang (10%). Dengan hasil rata-rata pretest didapatkan 69,5% dan mengalami peningkatan ketika post test yaitu sebesar 94%. Dari table dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh orang

tua yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang materi dan pijat bayi sehat. Seluruh orang tua yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah memahami dan mengetahui mengenai materi dan gerakan-gerakan pijat bayi sehat terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang dipaparkan, keaktifkan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat dari hasil evaluasi peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan saat evaluasi.

Menurut penelitian Tresnayanti (2019), menunjukkan bahwa penyuluhan pijat bayi secara signifikan bisa meningkatkan pengetahuan dalam memijat bayi. Berdasarkan Uji statistik didapatkan hasil bahwa penyuluhan pijat bayi secara statistik signifikan bisa meningkatkan pengetahuan memijat bayi pada kelas ibu balita di PKD Susukan Tahun 2022. Penyuluhan merupakan Proses mengajarkan pengetahuan dasar yang dibutuhkan untuk menjalankan pekerjaan yang menuntut adanya perubahan lingkungan kerja, strategi dan yang lainnya.

Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya, bertambahnya umur seseorang dapat pula berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperoleh. Kurangnya edukasi terhadap hal yang berkaitan dengan pijat bayi nyatanya bisa memicu terjadinya hal-hal yang tak diinginkan. Salah satu hal yang sering terjadi karena kurangnya sosialisasi dan edukasi kesehatan kepada ibu pekerja dalam merawat kesehatan anak. Ibu balita perlu mengetahui edukasi pijat bayi sehat agar memiliki informasi yang benar mengenai proses pijat bayi, sehingga dalam kesehariannya melakukan pijat bayi sehat didasari ilmu (Pratiwil, Hariska.dkk. 2016).

Simpulan dan Saran

Hal ini sesuai dengan penelitian Apripan, Rika (2020) menyatakan bahwa orang tua sangat berperan penting dalam perawatan bayi dengan pengetahuan dalam meningkatkan stimulasi perkembang bayi yang dilakukan dengan cara pemijatan pada bayi dengan menggunakan gerakan usapan pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi.

Pendidikan kesehatan tentang manfaat dan teknik pijat bayi dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga orang tua dapat melakukan pijat bayi secara mandiri. Pendidikan kesehatan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan di bidang kesehatan (Julisia, Gita & Setyo Retno Wulandari.2021).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk instansi, organisasi, dan perorangan yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Andayani, Rifka Putri & Defrina Oka Surya. (2020). *Pijat Bayi Untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi, Vol 2 No 1*
- Apripan, Rika. (2021). *Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dan Balita Dengan Pijat Bayi Di Desa Simasom Kecamatan Padangsampung Angkolan Julu 2020, Vol 3 No 1*
- Delvia, Siska., Muhammad Hasan Azhari. (2019). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Psikomotor Ibu Tentang Pijat Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya Kabupaten Ogan Komering Ulu, Vol. 14 No. 1*

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Julisia, Gita., Setyo Retno Wulandari.(2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi 0-3 Tahun Di Dusun Pandes 2 Wonokromo Pleret Bantul*

Pamungkas, Esty Catur., Aulia Amini., Cyntiya Rahmawati. (2020). *Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selubung Ketangga, Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur, Vol 4 No 1*

Saputri, Nurwinda. (2019). *Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan, Vol 3 Hal 49-52*

Setiawandari. (2019). *Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press.

Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan di Desa Dadapayam

Asraria Arsfandi¹, Isfaizah², Maria Karmelia Wung Song³, Ivana Sika Yon⁴, Elita Niasirgia Rahayu⁵

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

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

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

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

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, nieelita899@gmail.com

Korespondensi Email: arsfandiasraria@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci: Bayi,

Pijat Bayi. Nafsu

Makan

Abstract

Infants are children aged 0 to 12 months. Every baby goes through a stage of growth and development in his lifetime (Rusli, 2013). Growth and development is a continuous, continuous process and growth is part of the development process (Wong, 2016). Baby Massage is a touch therapy in direct contact with the body that can provide a sense of security and comfort for babies. Infant massage is a direct contact touch therapy with the body that can provide a sense of security and comfort for toddlers. A mother's touch and hugs are basic needs of a toddler. If massage is done regularly, it will increase catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine) which can trigger growth and development stimulation because it can increase appetite, increase body weight, and stimulate the development of brain structure and function (ashi.2018). Infants aged 4 -10 months who have decreased appetite and lack of mother's knowledge about infant massage to increase appetite. Based on this, community service will be carried out with the topic of "Baby Massage To Increase Appetite".The research method is counseling, pre experimental design and demonstration. The sample of this study was infants aged 4 -10 months who experienced a decrease in appetite carried out offline using leaflets, on Friday 10 June 2022 at 0800 WIB with 2 sessions, namely: for session 1, namely providing material about baby massage to increase appetite by using leaflets, for session 2, which is a demonstration of baby massage techniques to increase appetite The results of this dedication show that there is a difference between the pre-test of mothers who do not know baby massage to increase appetite by 80% and after being given counseling and demonstrations of mothers who know baby massage to increase appetite by as much as 90% post-test

Abstrak

Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan. Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya (Rusli, 2013). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, bersifat kontinyu dan pertumbuhan merupakan bagian dari proses perkembangan (Wong, 2016). 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). Bayi usia 4 -10 bulan yang mengalami penurunan nafsu serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan. Berdasarkan hal tersebut makan akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topik " Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Metode penelitian ini adalah penyuluhan, Pre experimental design dan demostrasikan. Sampel penelitian ini adalah bayi usia 4 -10 bulan yang mengalami penurunan nafsu makan dilaksanakan secara luring menggunakan leaflet, pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022 pukul 0800 WIB dengan 2 sesi yaitu : untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet ,untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test ibu yang belum mengetahui pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sebanyak 80% dan setelah diberikan penyuluhan dan demotrasi ibu yang mengetahui pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sebanyak 90% post test.

Pendahuluan

Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan. Setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya (Rusli, 2013) . Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, bersifat kontinyu dan pertumbuhan merupakan bagian dari proses perkembangan (Wong, 2016). 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).

Menurut World Healthy Organization (WHO) (2017) secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Prevalensi masalah perkembangan anak diberbagai negara maju dan berkembang di antaranya Amerika sebesar 12-16%, Argentina 22% dan Hongkong 23%. Beberapa penelitian yang telah di evaluasi berdampak kegagalan bahkan memperpendek usia hidup . Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2013).

Anak usia dibawah lima tahun (balita) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gizi dan kesehatan. Pada masa ini daya tahan tubuh anak masih belum kuat, sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu, anak juga sering mempunyai kebiasaan makan buruk yaitu anak sering tidak mau makan atau nafsu makan menurun, sehingga menyebabkan status gizinya menurun dan tumbuh kembang anak terganggu (Marimbi, 2014). Setelah melewati usia 1 tahun anak akan mulai pilih-pilih makanan dan kemampuannya untuk menolak makanan yang diberikan kepadanya.

Penolakan itu tentu tidak boleh dijadikan alasan oleh kedua orang tuanya untuk melakukan pemaksaan karena mempertahankan diri si anak. Jika gejala tidak mau makan dibiarkan berlangsung maka pertumbuhan tubuhnya menjadi pelan dan perkembangan berat badannya cenderung turun, padahal pada usia dini seperti ini pertumbuhan balita harus tetap berjalan dan gizi tetap diperlukan (Adiningsih, 2016).

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2015).

Jumlah balita di Provinsi Jawa Tengah tahun 2012 sebanyak 2.294.230, yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 1.907.700 (83,15%).

Presentase balita dengan gizi kurang provinsi Jawa Tengah tahun 2012 sebesar 4,88%. Sedangkan balita dengan gizi buruk tahun 2012 berjumlah 1,131 (0,06%) menurun apabila dibanding tahun 2011 sejumlah 3,187 (0,10). Angka prevalensi stunting di Indonesia tahun 2020 diperkirakan turun menjadi 26,92%. Penurunan angka stunting diprediksi sebesar 0,75% dibandingkan dengan tahun 2019 (27,67%)(Dinkes.2020). Bayi usia 4 -10 bulan yang mengalami penurunan nafsu serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan. Berdasarkan hal tersebut makan akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topik" Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Nafsu Makan"

Metode

Metode penelitian ini adalah penyuluhan, Pre experimental design dan demostrasikan . Sampel penelitian ini adalah bayi usia 4 -10 bulan yang mengalami penurunan nafsu makan dilaksanakan secara luring menggunakan leaflet, pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022 pukul 08.00 WIB dengan 2 sesi yaitu : untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet ,untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Dadapayam pada hari jumat ,10 juni 2022, pukul 08.00 WIB, untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai

pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet pada pukul 08.05 WIB untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan peserta 10 orang ibu yang memiliki bayi berumur 4 sampai 10 bulan. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi, kami memberikan pretest untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Berikut adalah gambaran pengetahuan ibu tentang pijat bayi:

Tabel 1: Gambaran Pengetahuan Ibu Yang Mempunyai bayi 4 sampai 10 bulan Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	2	20
Cukup	5	50
Kurang	3	30
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 4 sampai 10 bulan mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 2 orang mendapat kategori baik, 5 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang.

Tabel 2 : Gambaran Pengetahuan Ibu Yang Mempunyai bayi 4 sampai 10 bulan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	5	50
Cukup	4	40
Kurang	1	10
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 4 sampai 10 bulan mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 5 orang mendapat kategori baik, 4 orang mendapat kategori cukup, dan 1 orang mendapat kategori kurang.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%), sedangkan ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 10 ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan 1 yang menjawab soal tentang pengertian pijat bayi mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 9 (90%) dan menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%) sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 (100%). Dari 10 ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan yang menjawab soal tentang manfaat pijat bayi mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab benar ada 20 (66,67%) dan yang menjawab salah ada 10 (33,33%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 25 (83,33%) dan yang menjawab salah ada 5 (16,67%). Dari 10 ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan yang menjawab soal tentang waktu pijat bayi juga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 11 (55%) dan yang menjawab salah ada 9 (45%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 13 (65%) dan yang menjawab salah ada 7 (35%). Dari 10 ibu

yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan yang menjawab soal tentang kontraindikasi pijat bayi mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 8 (40%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 12 (60%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar dan pertanyaan salah ada 10 (50%). Dari 10 ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan yang menjawab soal tentang persiapan pijat bayi mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 3 (30%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 7 (70%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%). Dari 10 ibu yang memiliki bayi 4 sampai 10 bulan yang menjawab soal tentang teknik pijat bayi mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 (60%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 4 (40%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab benar ada 9 (90%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 1 (10%).

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 dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada bayi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 4 sampai 10 bulan baik, ibu yang memiliki bayi usia 4 sampai 10 bulan sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, manfaat, waktu, kontraindikasi, persiapan dan teknik pijat bayi.

Hal ini sejalan dengan Tri (2014) pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi pijat bayi sebesar 5600 dan pada kelompok kontrol tanpa diberikan pijat bayi sebesar 4500. Subarto (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada bayi pada bayi usia 6-12 bulan. Sejalan dengan Syauckani (2015) yang mengatakan terapi pijat bayi dapat meningkatkan aktifitas nervus vagus sehingga bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan akan lebih baik, dimana hal ini membuat bayi menjadi lebih cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusui sehingga meningkatkan produksi ASI.

Syauckani (2015) Bayi yang diberikan pijatan akan lebih rileks dan beristirahat dengan efektif, sehingga pada saat bangun membawa energi cukup untuk beraktifitas. Pijat bayi juga akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Peneliti menyatakan bahwa pijat bayi dapat menstimulus bagian otak cerebelum yang berfungsi untuk mengontrol koordinasi otak dan keseimbangan, mengkoordinasikan fungsi motorik dan sensorik. Otot-otot yang distimulus dengan pijatan akan membuat nyaman sehingga kebanyakan bayi akan tidur dengan nyenyak setelah diberikan pijatan. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak, yang mana perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram). Hal ini juga didukung oleh penelitian Paldi (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat Di Puskesmas Dadapayam

Simpulan dan Saran

Pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita usia 4-10 tahun dan meningkatkan ketrampilan ibu dalam memijat bayinya, untuk meningkatkan kesehatan bayi. Sebaiknya ibu-ibu yang memiliki bayi usia 4-10 tahun rutin melakukan pijat kepada bayinya sebanyak 3 kali seminggu untuk meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada: Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi S1 Kebidanan, Pembimbing Klinik dan Akademik, Kepala Puskesmas dadapayam dan seluruh ibu yang memiliki bayi usia 4 sampai 10 bulan yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Adiningsih, S. (2016). *Waspada Gizi Balita Anda*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Adriana, D. (2013). *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Asih, Yusari & Mugiati,(2018). *Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita*. Jurnal Keperawatan.; 14 (1) : 98-103.
- Data dan Informasi Jawa Tengah, (2016). *Angka Kelahiran Bayi dan Balita*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Dinkes Prov. Jateng. (2016). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2016*. Semarang : Dinkes
- Dinkes,(2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah:Jateng*
- Marimbi, Hanum,(2014), *Tumbuh Kembang ,Stattus Gizidan Imunisasi Dasar Pada Balita*, Yogyakarta:Nuha Medika
- Paldi, Aswari. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang*. Pontianak. Universitas Tanjungpura

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Rachmadani Zaid. Rusdi Rusli. Rismia Agustina. (2016). *Pemberian ASI eksklusif dengan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung*. Banjarbaru : Fakultas Kedokteran Universitas Lambung

Riksani, R.(2015). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat

Syaukani A. *Pijat Senam & Yoga Sehat untuk Bayi*. MK A, editor. Yogyakarta: Araska; 2015.

Syaukani, A. (2015) *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, Dan Yoga Sehat Untuk Bayi Agar Tubuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska

WHO (2017) *Baby Massage*. Available at: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/diarrhoeal-disease>. Retrieved November 5, 2018.

Wong, et al. (2016). *Wong buku ajar keperawatan pediatrik*. (alih bahasa: Andry Hartono, dkk). Jakarta. EGC

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Antenatal Care* di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Veni Liana¹, Widayati²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, veniliana3@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email: veniliana3@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci:

Pengetahuan, Ibu Hamil, Antenatal care

Abstract

Knowledge of pregnant women plays an important role in improving maternal and fetal health. Antenatal care can maximize the health of the mother and fetus. The more knowledge about antenatal care, the more likely the mother to carry out routine pregnancy check-ups as early as possible. This study aims to describe the knowledge of pregnant women about antenatal care in the working area of the Pelambuan Health Center, Banjarmasin City. This type of research is descriptive research. The population of this study was pregnant women in November 2021 at the Pelambuan Health Center, sampling using the Accidental Sampling technique with a total sample of 34 respondents. The measuring instrument of this research used a questionnaire, the data collected was analyzed using a frequency distribution. The results of this study showed 18 respondents (54.5%) had good knowledge, 14 (42.2%) respondents had sufficient knowledge and 1 respondent (3.0%) had less knowledge about antenatal care. Most of the pregnant women in the Pelambuan Health Center Work Area have good knowledge about antenatal care, as many as 18 (54.5%) respondents.

Abstrak

Pengetahuan ibu hamil berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Antenatal care bisa memaksimalkan kesehatan ibu dan janin. Semakin banyak pengetahuan tentang antenatal maka memungkinkan sang ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sedini mungkin secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang antenatal care di wilayah kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil bulan November 2021 di Puskesmas Pelambuan, pengambilan sampel menggunakan teknik Accidental Sampling dengan jumlah sampel yaitu 34 responden. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuisioner, data yang

terkumpul dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan 18 responden (54,5%) memiliki pengetahuan baik, 14 (42,2%) responden memiliki pengetahuan cukup dan 1 responden (3,0%) memiliki pengetahuan kurang tentang antenatal care. Sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan memiliki pengetahuan baik tentang antenatal care yaitu sebanyak 18 (54,5%) responden.

Pendahuluan

Indikator untuk mengetahui keberhasilan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dapat ditinjau berdasarkan Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut data *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) Statistical Report on Millennium Development Goals* tahun 2017, terdapat empat negara dengan AKI tertinggi pada tahun 2015 yaitu Laos, Indonesia, Filipina, dan Kamboja dengan masing-masing sebesar 357, 305, 221, dan 170 tiap 100.000 kelahiran hidup. Indonesia berada di deretan kedua dari negara yang ada di ASEAN. Data menunjukkan bahwa Indonesia belum mampu menurunkan AKI tahunannya pada kisaran di bawah 70 tiap 100.000 kelahiran hidup sesuai dengan pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)*.

Dalam tinjauan Survei Penduduk Antar Sensus (SUSPAS) pada 2015, AKI Indonesia mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 diakibatkan perdarahan (1.280 kasus), hipertensi saat hamil (1.066 kasus), infeksi (207 kasus), gangguan kardiovaskular (200 kasus), gangguan metabolik (157 kasus) dan penyebab lainnya (1.311 kasus) (Kemenkes RI, 2020).

AKI di Kota Banjarmasin pada 2019 mencapai 83 dan menjadi 101 per 100.000 kelahiran hidup pada 2020. Pada tahun 2019, capaian K1 sebesar 99 % dan K4 sebesar 93,1 %. Sementara pada tahun 2020 K1 sebesar 84,8 % dan K4 sebesar 80,4 %. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan cakupan K1 dan K4 di tahun 2020 serta masih belum mencukupi target yang diharapkan yaitu 100 persen (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2019-2020).

Setiap kehamilan memiliki resiko kematian. Perawatan dan pengawasan selama masa kehamilan menjadi prioritas utama demi keberlangsungan hidup ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2013). Kesehatan bayi sangat dipengaruhi oleh kesehatan ibu selama masa kehamilan. *Antenatal care (ANC)* bisa memaksimalkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, mempersiapkan ibu menghadapi persalinan, nifas dan menyusui. Ibu yang merasa dirinya hamil sangat disarankan sesegera mungkin melakukan kunjungan *antenatal*. Asuhan *antenatal* bertujuan untuk mencegah sedini mungkin komplikasi kebidanan dan agar dapat dideteksi dan ditangani sedini mungkin (Susanto dkk., 2016).

Indikator dalam menggambarkan akses ibu hamil terhadap anetanal adalah cakupan K1-kontak pertama dan K4 – kontak 4 kali dengan tenaga kesehatan yang kompeten dalam bidangnya, sesuai standar. (Menkes RI, 2014). Cakupan K1 yaitu jumlah ibu hamil yang telah memperoleh pelayanan *antenatal care* pada pertama kali oleh tenaga kesehatan dibandingkan dengan jumlah sasaran ibu hamil di suatu wilayah kerja pada kurun waktu satu tahun. Sedangkan cakupan K4 adalah jumlah ibu hamil yang telah memperoleh pelayanan *antenatal care* sesuai dengan standar paling sedikit empat kali sesuai jadwal yang dianjurkan di tiap trimester dibandingkan jumlah sasaran ibu hamil di suatu wilayah kerja pada kurun waktu satu tahun. Indikator tersebut merepresentasikan akses ibu hamil terhadap pelayanan kesehatan dan kepatuhan mereka terhadap verifikasi kehamilan dengan tenaga kesehatan. (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Puskesmas Pelambuan tahun 2019-2020 capaian kunjungan kehamilan Puskesmas Pelambuan adalah K1 sebesar 97,4 % dan K4 sebesar 96,4 %, sementara pada 2020 capaian K1 sebesar 89,3 persen dan K4 sebesar 86,7 persen.

Berdasarkan data tersebut, terjadi penurunan cakupan K1 dan K4 yang berarti bahwa cakupannya masih dibawah target yang diharapkan yaitu 100%.

Pengetahuan ibu hamil berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin, sebab semakin banyak pengetahuan yang dimiliki ibu maka memungkinkan sang ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sedini mungkin secara rutin. Sementara ibu dengan pengetahuan yang terbilang kurang tidak memungkinkan dirinya untuk memeriksa kehamilan secara rutin (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 ibu hamil di Puskesmas Pelambuan sebagai data awal, 1 ibu hamil mengatakan belum mengetahui tentang *antenatal care*, manfaat *antenatal care* dan tujuan dilakukannya *antenatal care*, 3 diantaranya sudah pernah mendengarkan tentang *antenatal care* namun belum memahami sepenuhnya tentang apa tujuan dan manfaat dilakukannya *antenatal care* selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan selama kehamilan.

Berdasarkan pembahasan terkait pentingnya pengetahuan ibu hamil untuk pemeriksaan diri dan kehamilan, maka penulis tertarik mengkaji gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* di wilayah kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin.

Metode Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang mendeskripsikan suatu variabel dalam fenomena yang tengah berlangsung di masyarakat. Pendekatan pada penelitian ini ialah *cross sectional* yakni meneliti fenomena yang tengah berlangsung pada saat ini ketika dilakukannya penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada bulan Nopember 2021 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin yang berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Acidental Sampling*. *Accidental sampling* dilakukan dengan cara mengambil responden yang secara kebetulan ditemui peneliti dan dianggap cocok dengan kriteria sampel. (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 orang ibu hamil yang datang ke Puskesmas tempat penelitian. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Surakhman.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Antenatal care* Di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin dapat dilihat pada uraian berikut:

Tabel 1 Karakteristik dengan Pengetahuan Responden

Karakteristik	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Usia								
Reproduksi sehat	14	42,4	9	27,3	0	0	23	69,7
Resiko tinggi	4	12,1	5	0,0	1	3,0	10	30,3
Pendidikan								
Dasar	6	18,2	7	21,2	1	3,0	14	42,4
Menengah	10	30,3	6	18,2	0	0	16	48,5
Tinggi	2	6,1	1	3,0	0	0	3	9,1
Pekerjaan								
Bekerja	4	12,1	1	3,0	0	0	5	15,2
Tidak Bekerja	14	42,4	13	39,4	1	3,0	28	84,8
Status Gravida								
Primigravida	7	21,2	5	15,2	1	3,0	13	39,4
Multigravida	9	27,3	8	24,2	0	0	17	51,5
Grande Multigravida	2	6,1	1	3,0	0	0	3	9,1

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 1, responden usia reproduksi sehat sebanyak 23 (69,7%) responden, sebagian besar responden dalam tingkat pendidikan menengah sebanyak 16 (48,5%) responden, paling banyak responden tidak bekerja sebanyak 28 (84,8 %) responden, dan sebagian besar status gravida responden adalah multigravida sebanyak 17 (51,5%) responden.

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Antenatal care di Wilayah kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang antenatal care	F	%
Baik	18	54,5
Cukup	14	42,4
Kurang	1	3,0
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan ibu hamil memahami *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 18 (54,5%) responden, berpengetahuan cukup sebanyak 14 (42,4%) responden dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 (3,0%) responden.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden tentang *antenatal care* berdasarkan kategori baik yaitu 18 responden (54,5%), cukup sebanyak 14 (42,4%) responden, dan kurang sebanyak 1 (3,0%) responden. Sebagaimana dikemukakan Gustina (2019) pada penelitian “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang *Antenatal care* di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2018” dari total 40 orang responden didapatkan responden dengan pengetahuan baik sebesar 27 (67,5%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 13 (32,5%). Hasil penelitian (Citrawati dan Laksmi, 2021) yang berjudul *Overview of Pregnant Women's Knowledge About ANC* dari 30 responden terdapat 25 (83,3 %) responden dengan pengetahuan baik dan sisanya 5 (16,7 %) responden dengan pengetahuan cukup. Pada penelitian (Ariani dan Praghlapati, 2021) yang berjudul *The Description of Knowledge about Antenatal care in Village X, Bandung Regency in 2019* didapatkan hasil penelitian tingkat pengetahuan baik berjumlah 54 (73%) responden dan tingkat pengetahuan rendah berjumlah 20 (27 %) responden dari total 74 responden.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, terdapat diketahui bahwa pengetahuan responden dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama ialah usia, usia responden pada penelitian ini ialah reproduksi sehat (20-35 tahun). Menurut (Lestari dan Nurrohmah, 2021) tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi salah satunya oleh umur. Semakin bertambah usia, maka pola pikir dan daya tangkap individu semakin berkembang dan pengetahuannya pun semakin baik. Sehingga kelompok ibu dengan usia lebih dewasa mempunyai pengetahuan tentang lebih baik sebab telah mendengar informasi *antenatal care* sebelumnya.

Faktor berikutnya adalah tingkat pendidikan. (Notoatmodjo, 2010) menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh pada kognitif individu untuk meningkatkan pengetahuannya. Umumnya ibu dengan latar belakang pendidikan tinggi, maka pengetahuannya juga cenderung meningkat, sebab informasi yang diperolehnya tidak hanya berasal dari ranah formal atau non-formal saja. Ibu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi juga cenderung berusaha untuk mencari dan memperoleh informasi sebanyak mungkin dari media massa atau dari orang-orang sekitarnya. Pada hasil penelitian ini, pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah (SMA/ SLTA) dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 10 (30,3%) responden, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan menengah juga mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Sebagaimana dikemukakan (Citrawati dan Laksmi, 2021) mayoritas responden dengan

tingkat pengetahuan baik di jumpai pada kelompok dengan latar belakang pendidikan SMA/ SLTA sebanyak 10 (33,3%) responden.

Faktor selanjutnya adalah pekerjaan dalam penelitian sebagian besar ialah ibu yang tidak bekerja/ ibu rumah tangga dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 14 (42,4%) responden. (Sari dan Efendy, 2017) mengemukakan bahwa ibu yang bekerja mempunyai lebih sedikit waktu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga berdampak pada kurangnya peluang sang ibu untuk memperoleh pengetahuan atau wawasan. Adapun untuk ibu yang tidak bekerja, cenderung mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga sang ibu juga memperoleh lebih banyak informasi terkait *antenatal care* dan meningkatkan pengetahuannya. Sebagaimana dinyatakan (Citrawati dan Laksmi, 2021) mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan baik dijumpai pada kelompok ibu rumah tangga/tidak bekerja yaitu dengan proporsi 50,0% atau (15 responden).

Faktor lainnya yang juga turut berpengaruh adalah status gravida ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden multigravida (hamil anak kedua sampai keempat) memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 (27,3%). Paritas merujuk pada jumlah atau banyaknya kehamilan yang telah dialami oleh sang ibu terkait dengan persiapannya untuk menghadapi kehamilan saat ini. Pengalaman merupakan proses mendapatkan pengetahuan yang benar melalui upaya pengulangan terhadap pengetahuan yang sebelumnya telah diperoleh dalam rangka menyelesaikan masalah di waktu lampau untuk bisa digunakan sebagai pembelajaran untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi saat ini. (Wigunantingsih, 2012) mengemukakan mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan baik ditemukan pada kelompok responden multigravida yaitu dengan proporsi 45,2% atau (19 responden). Hal ini terkait dengan pengalaman, semakin sering hamil, maka wanita tersebut juga akan memiliki pengalaman sehingga pengetahuan akan *antenatal care* menjadi semakin baik.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berpengetahuan baik namun pada hasil penelitian juga ditemukan ibu hamil yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 (3,0%) responden, menurut asumsi peneliti ada beberapa faktor yang menyebabkan ibu hamil berpengetahuan kurang tentang *antenatal care* faktor tersebut diantaranya adalah faktor usia. Menurut Notoatmodjo (2010) usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Ibu hamil yang berpengetahuan kurang dapat dipengaruhi karena kurangnya pengalaman, ibu hamil yang berusia resiko tinggi <20 tahun belum banyak melewati proses kehamilan sebelumnya sehingga kurang memiliki pengalaman tentang *antenatal care*.

Faktor berikutnya adalah tingkat pendidikan ibu hamil, pada hasil penelitian ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang memiliki tingkat pendidikan dasar. Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum orang yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah (Notoatmodjo, 2010). Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil, hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pemanfaatan *antenatal care* oleh ibu hamil berhubungan dengan faktor predisposisi yaitu pendidikan, jumlah anak, pendidikan suami, sikap, umur, pekerjaan, pendapatan dan pengetahuan ibu hamil (Suryandari, 2013). Hasil penelitian Reni (2020) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil, didapatkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan tinggi (100%) berpengetahuan baik, sedangkan pada responden berpendidikan rendah (33%) berpengetahuan baik, dan responden berpendidikan menengah (43,8%) berpengetahuan cukup.

Faktor berikutnya adalah status pekerjaan ibu hamil, pada hasil penelitian didapatkan ibu hamil yang berpengetahuan kurang adalah ibu yang tidak bekerja, menurut asumsi peneliti hal ini dapat terjadi karena kurangnya pemanfaatan sumber informasi oleh

ibu hamil yang tidak bekerja. Menurut (Sari dan Efendy, 2017) ibu yang bekerja mempunyai lebih sedikit waktu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga berdampak pada kurangnya peluang sang ibu untuk memperoleh pengetahuan atau wawasan. Adapun untuk ibu yang tidak bekerja, cenderung mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga sang ibu juga memperoleh lebih banyak informasi terkait *antenatal care* dan meningkatkan pengetahuannya.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal care* adalah status gravida, pada hasil penelitian ibu hamil yang berpengetahuan kurang adalah ibu primigravida. Menurut Manuaba, dkk (2010), pengertian dari primigravida adalah keadaan di mana seorang wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya. Bagi ibu primigravida kehamilan merupakan hal baru dan ibu belum memiliki pengalaman terhadap *antenatal care*, hal ini dapat mempengaruhi pengetahuannya terhadap *antenatal care*. Menurut Budiman dan Riyanto (2013) pengalaman sebagai salah satu sumber pengetahuan, hal ini merupakan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan mengulang-ulang pengetahuan yang diperoleh sambil memecahkan masalah yang terjadi di masa lalu. Hasil penelitian Setiawati, dkk (2020) yang berjudul *The Characteristics, Knowledge, and Attitude of Pregnant Women Regarding Early Breastfeeding Initiation on the Fourth Antenatal care Visit* ada hubungan antara jumlah kehamilan dengan pengetahuan dengan $p < 0,05$. Jumlah kehamilan memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan. Pengetahuan dipengaruhi oleh indera dan intensitas perhatian. (Notoatmodjo, 2010)

Tabel 3 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pengertian Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Pengertian <i>antenatal care</i>	F	%
Baik	32	97,0
Cukup	1	3,0
Kurang	0	0
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 3, pengetahuan ibu hamil memahami pengertian *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 32 (97,0%) responden dan berpengetahuan cukup sebanyak 1 (3,0%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang pengertian *antenatal care* sebagian besar berkategori baik dengan 32 responden (97,0%). Ibu hamil sudah mengerti bahwa *antenatal care* adalah pemeriksaan bagi ibu hamil yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya. Ibu hamil mengetahui bahwa pemeriksaan kehamilan boleh dilakukan bidan dan pemeriksa kehamilan tidak boleh dilakukan oleh tenaga yang tidak profesional seperti dukun. Menurut (Notoatmodjo, 2012), dalam enam tingkatan pengetahuan tahu merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali materi yang telah di dapat atau dipejalari sebelumnya. Menurut (Prawirohardjo, 2016), perawatan antenatal adalah intervensi preventif dalam program perawatan obstetri yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan bayi melalui serangkaian kegiatan pemantauan secara berkala selama kehamilan. Pelayanan antenatal dilakukan oleh bidan dan tenaga medis profesional (Rachmawati dkk., 2017). Sebagian besar pengetahuan responden telah sesuai dengan teori, responden memahami pengertian *antenatal care*. Sebagaimana dikemukakan (Karmila & Masrurroh, 2020) mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang pengertian *antenatal care* baik sebanyak 77 (100%) responden. Hasil penelitian (Setiawati dkk., 2019) responden dengan kategori pengetahuan baik dalam memahami pengertian *antenatal care* terpadu sebanyak 42 (65,6%) responden.

Tabel 4 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tujuan Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Tujuan antenatal care	F	%
Baik	16	48,5
Cukup	17	51,5
Kurang	0	0
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4, pengetahuan ibu hamil memahami tujuan *antenatal care* sebagian besar berkategori cukup sebanyak 17 (51,5%) responden dan berpengetahuan baik sebanyak 16 (48,5%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang tujuan *antenatal care* sebagian besar berkategori cukup dengan 17 responden (51,5%). Ibu hamil sudah cukup memahami tujuan *antenatal care* diantaranya memastikan kesehatan ibu dan bayi, pemeriksaan kehamilan akan mempersiapkan ibu menjalani masa nifas dan memberikan ASI eksklusif. Pemeriksaan kehamilan akan membantu ibu dan keluarga untuk menerima kelahiran bayi. Menurut (Rukiah dkk., 2013) tujuan pemeriksaan antenatal diantaranya adalah memantau perkembangan kehamilan agar menjamin kesehatan ibu dan perkembangan bayi. Mempersiapkan ibu untuk perawatan nifas normal dan pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar pengetahuan responden sudah sesuai dengan teori tersebut, responden memahami tentang tujuan *antenatal care*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Karmila dan Masruroh, 2020) mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang tujuan *antenatal care* baik sebanyak 75 (97%) responden. Hasil penelitian (Setiowati dkk., 2019) responden dengan kategori pengetahuan baik dalam memahami tujuan *antenatal care* terpadu sebanyak 40 (62,5%) responden.

Tabel 5 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Manfaat antenatal care	F	%
Baik	13	39,4
Cukup	14	42,4
Kurang	6	18,2
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 5, pengetahuan ibu hamil memahami manfaat *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 14 (42,4%) responden, berpengetahuan baik sebanyak 13 (39,4%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 6 (18,2%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *antenatal care* sebagian besar berkategori cukup dengan 14 (42,4%) responden. Ibu hamil sudah cukup memahami tentang manfaat *antenatal care* diantaranya pemeriksaan kehamilan bermanfaat untuk mengurangi dan menegakan secara dini gangguan dalam kehamilan. Pemeriksaan dapat membantu ibu melakukan proses persalinan secara aman. Pemeriksaan kehamilan dapat menghindari kejadian persalinan kurang bulan dan berat bayi lahir rendah. Pemeriksaan tidak hanya memberikan bagi ibu saja namun juga dapat bermanfaat bagi bayi ibu. Menurut (Purwaningsih dan Fatmawati, 2010), manfaat *antenatal care* antara lain Meminimalisir dan menegakan secara dini komplikasi kehamilan dan mengurangi komplikasi prenatal. Dapat menyiapkan ibu melewati proses persalinan secara aman. Dapat menjaga kesehatan ibu untuk mengurangi kejadian prematur, lahir mati dan berat badan lahir rendah. Sebagian besar pengetahuan responden telah sesuai dengan teori, responden memahami tujuan *antenatal care*. Sebagaimana penelitian (Karmila dan Masruroh, 2020) yang juga

menyatakan bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *antenatal care* baik sebanyak 77 (100%) responden.

Tabel 6 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Lokasi Pelayanan Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Lokasi Pelayanan Antenatal care	F	%
Baik	16	48,5
Cukup	7	21,2
Kurang	10	30,3
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 6, pengetahuan ibu hamil memahami lokasi pelayanan *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 16 (48,5%) responden, berpengetahuan kurang sebanyak 10 (30,3%) responden dan berpengetahuan cukup sebanyak 7 (21,2%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang lokasi pelayanan *antenatal care* sebagian besar berkategori baik dengan 16 (48,5%) responden. Ibu hamil sudah mengerti tentang lokasi pelayanan *antenatal care* diantaranya bahwa pemeriksaan kehamilan bisa dilakukan di Puskesmas, Posyandu, Bidan Praktik Mandiri (BPM), dan Rumah Sakit. Menurut (Walyani dan Purwoastuti, 2015) pelayanan *antenatal care* dapat dilakukan di BPM, Posyandu, Puskesmas dan Rumah Sakit. Menurut (Notoatmodjo, 2012) individu dapat memperoleh pengetahuan melalui aktivitas pengulangan terhadap pengetahuan yang diperolehnya dalam rangka menyelesaikan masalah dari pengalaman yang telah dimilikinya. Sebagian besar responden penelitian ini ialah ibu multigravida, hal ini menunjukkan bahwa responden sebelumnya sudah pernah mengalami kehamilan dan melakukan *antenatal care* di kehamilan yang sebelumnya sehingga ibu memiliki pengalaman dan ini berpengaruh pada pengetahuannya tentang tempat pelayanan kesehatan yang menyediakan pelayanan antenatal. Dalam penelitian (Priyanti dkk., 2020) menyatakan bahwa paritas memberi pengalaman bagi ibu dalam menghadapi kehamilan sebelumnya sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan *antenatal care*. Sebagian besar pengetahuan responden sudah sesuai dengan teori, responden memahami tentang lokasi pelayanan *antenatal care*.

Tabel 7 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Jadwal Kunjungan Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Jadwal Kunjungan antenatal care	F	%
Baik	20	60,6
Cukup	6	18,2
Kurang	7	21,2
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 7, pengetahuan ibu hamil memahami jadwal kunjungan *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 20 (60,6 %) responden, berpengetahuan kurang sebanyak 7 (21,2 %) responden dan berpengetahuan cukup sebanyak 6 (18,2%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang jadwal kunjungan *antenatal care* sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 20 (60,6%) responden. Ibu hamil sudah mengerti tentang jadwal kunjungan *antenatal care* diantaranya kunjungan kehamilan dilakukan pertama kali saat ibu terlambat haid. Ibu hamil mengetahui pemeriksaan kehamilan dilakukan tidak hanya pada saat ibu mengalami keluhan. Selama kehamilan ibu

boleh melakukan kunjungan lebih dari 4 kali. Menurut (Walyani, 2015) pemeriksaan pertama kehamilan dilakukan segera setelah terlambat haid. Ibu hamil sebagian besar mengetahui jadwal kunjungan kehamilan hal ini dapat dipengaruhi karena ibu hamil sebelumnya sudah pernah melakukan kunjungan kehamilan dan setiap melakukan kunjungan kehamilan petugas kesehatan akan memberitahu jadwal kunjungan yang harus dilakukan oleh ibu hamil. Menurut Kemenkes RI, (2021) kunjungan kehamilan dilakukan minimal 6 kali selama kehamilan, dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester I dan III. 1 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu), 2 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu), 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Karmila dan Masruroh, 2020) mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang jadwal kunjungan *antenatal care* baik sebanyak 72 (94%) responden. Pengetahuan ibu hamil yang baik tentang jadwal *antenatal care* akan berpengaruh kepada kunjungan kehamilannya, hal ini akan memungkinkan tenaga kesehatan dapat memantau kondisi ibu selama kehamilan. Penelitian yang dilakukan Mamuroh, dkk (2020) yang berjudul *The Relationship Between Knowledge, Attitude, And Prenatal Visits in Pregnant Women* ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kunjungan antenatal dengan P-value 0,017 ($<0,05$). Hasil penelitian Wau dan Razella (2020) yang berjudul *Utilization of Antenatal care (ANC) Services by Pregnant Women in Binjai City and Factors Affecting* hasil uji chi-square pada variabel pengetahuan didapatkan hasil $p = 0,000$ dimana nilai ($p < 0,05$) dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan pemanfaatan pelayanan *antenatal care* di wilayah kerja Puskesmas Kebun Lada.

Tabel 8 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Standar Pelayanan Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Standar Pelayanan <i>antenatal care</i>	F	%
Baik	19	57,6
Cukup	10	30,3
Kurang	4	12,1
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 8, pengetahuan ibu hamil memahami standar pelayanan *antenatal care* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 19 (57,6 %) responden, berpengetahuan cukup sebanyak 10 (30,3%) responden dan berpengetahuan kurang sebanyak 4 (12,1 %) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang standar pelayanan *antenatal care* sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 19 (57,6%) responden. Ibu hamil sudah mengerti tentang standar pelayanan *antenatal care* diantaranya saat pertama kali pemeriksaan kehamilan ibu harus mengukur tinggi badan, lingkar lengan dan berat badan setiap kali kunjungan. Pengukuran tinggi rahim setiap kali kunjungan merupakan standar pelayanan antenatal untuk mengetahui pertumbuhan janin. Setiap ibu hamil harus diberikan imunisasi *Tenanus Toxoid (TT)* dan diberikan tablet tambah darah meskipun ibu tidak mengalami anemia. Sebagian ibu hamil telah mengerti tentang standar pelayanan *antenatal care*. Pengetahuan ibu hamil mengenai standar pelayanan *antenatal care* berkategori baik dikarenakan saat melakukan pemeriksaan kehamilan ibu akan mendapatkan pemeriksaan sesuai standar pelayanan, sehingga mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang standar pelayanan *antenatal care*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Karmila dan Masruroh, 2020) mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang standar pelayanan *antenatal care* baik sebanyak 77 (100%) responden. Pelayanan *antenatal care* dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan janin atau selama kehamilan, baik dengan diagnosis maupun dengan

perawatan berkala untuk komplikasi kehamilan. Pertama kali ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan merupakan waktu yang sangat penting, karena berbagai faktor risiko dapat diidentifikasi sedini mungkin dan dapat segera dikurangi atau dihilangkan (Nisa, dkk., 2018).

Tabel 9 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pelayanan Antenatal care dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin

Pengetahuan tentang Pelayanan antenatal care dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru	F	%
Baik	25	75,8
Cukup	6	18,2
Kurang	2	6,1
Total	33	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 9, pengetahuan ibu hamil memahami pelayanan *antenatal care* dimasa adaptasi kebiasaan baru sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 25 (75,8%) responden, berpengetahuan cukup sebanyak 6 (18,2 %) responden dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 (6,1%) responden.

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang pelayanan *antenatal care* di masa adaptasi kebiasaan baru sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 25 (75,8%) responden. Ibu hamil sudah mengerti tentang pelayanan *antenatal care* dimasa adaptasi kebiasaan baru diantaranya pada masa pandemi ibu harus melakukan kunjungan kehamilan ke dokter satu kali pada trimester 1 dan trimester 3. Saat ibu hamil melakukan kunjungan secara tatap muka ibu harus mematuhi protokol kesehatan salah satunya menggunakan masker. Pada masa pandemi sebelum masuk ke fasilitas pelayanan kesehatan ibu harus dilakukan skrining dengan cara cek suhu tubuh dan pemeriksaan keluhan/ tanda gejala. Hal ini karena ibu hamil telah mengetahui dan sering mendengarkan himbauan dari tenaga kesehatan tentang alur dan tata cara pelayanan *antenatal care* dimasa pandemi. Menurut (Kemenkes RI, 2020) selama masa adaptasi kebiasaan baru ibu hamil minimal melakukan pemeriksaan ke dokter di trimester 1 sebanyak 1x saat kunjungan 1 dan 1 x saat kunjungan ke 5 pada trimester 3, kunjungan kehamilan mengikuti standar kunjungan dan ibu hamil menggunakan masker saat melakukan kunjungan tatap muka, skrining dilakukan di pintu masuk fasilitas pelayanan kesehatan dengan cek suhu tubuh dan anamnesis keluhan. Sebagian besar pengetahuan responden sudah sesuai dengan teori tersebut, responden memahami tentang pelayanan *antenatal care* dimasa adaptasi kebiasaan baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Karmila dan Masruroh, 2020) yang berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemeriksaan ANC di Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Muara Jawa Kabupaten Kutai Kartanegara dari 77 responden mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang protokol kesehatan pada pelayanan *antenatal care* di masa pandemi Covid-19 baik sebanyak 77 (100%) responden.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal care di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin” hasil pengetahuan dari 33 responden dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan ibu hamil tentang antenatal care di Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin, sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 18 (54,5%) responden, berpengetahuan cukup sebanyak 14 (42,4%) responden dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 (3,0%) responden.

Saran

Bagi ibu hamil diharapkan lebih kritis lagi untuk mencari informasi terkait

kesehatan khususnya antenatal care dengan memanfaatkan media informasi dan melalui petugas kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Kami ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Ariani, Antri dan Andria Pragholapati. (2021). *The Description of Knowledge about Antenatal care in Village X, Bandung Regency in 2019*. Vol. 8(1)
- Budiman dan Agus Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Citrawati, Ni Ketut dan I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi. (2021). *Overview Of Pregnant Women's Knowledge About ANC*. Indonesian Journal of Global Health Research. Vol. 3(4).
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2019). *Profil Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2019*. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2020). *Profil Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2020*. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- Gusina. (2019). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Antenatal care di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Vol. 19(1)
- Karmila, Nisa dan Masruroh. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemeriksaan Anc Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Muara Jawa Kabupaten Kutai Kartanegara*. Universitas Ngudi Waluyo 2019.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Lestari, Ayu Eka dan Anjar Norrohmah. (2021). *Pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Cepogo Kabupaten Boyolali*. Borobudur Nursing Review. Vol. 1(1)
- Mamuroh, Lilis, Sukmawati, Furkon Nurhakim, Rizky Ayu Gardelia. (2020). *The Relationship Between Knowledge, Attitude, And Prenatal Visits in Pregnant Women*. Journal of Maternity Care and Reproductive Health. Vol 3(2)

- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, Ida Bagus Gde Fajar Manuaba dan Ida Bagus Gde Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua*. Jakarta: EGC.
- Menkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, Serta Pelayanan Kesehatan Seksual*.
- Nisa, L., Sandra, C., & Utami, S. (2018). *Faktor-Faktor Kejadian Defisiensi Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi dan Pemanfaatan Pelayanan Antenatal care di Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember*. Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia. Vol 6(2)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustakan Sarwono Prawirohardjo
- Priyanti, Sari, Dian Irawati, Agustin Dwi Syalfina. (2020). *Frequency and factor effecting of antenatal care visit*. Scientific Journal of Midwifery. Vol. 6(1)
- Purwaningsih, Wahyu dan Siti Fatmawati. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmawati, Ayu Indah, Ratna Dewi Puspitasari, Eka Cania. (2017). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kunjungan Antenatal care (Anc) Ibu Hamil*. Jurnal Majority, 7 (1).
- Reni. (2020). *Faktor Faktor Yang Berhubungann Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal care di Bidan Praktik Mandiri*. Jurnal Asuhan Ibu dan Anak. Vol 5(1)
- Rukiah, Ai Yeyeh, Lia Yulianti, Maemunah, dan Lilik Susilawati. (2013). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sari, kurnia Indriyanti Purnama dan Heny Vidia Efendy. (2017). *Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kunjungan Antenatal care Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kunjungan Antenatal care*. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan. Vol. 9(1)
- Setiawati, Elsa Pudji, Cindy Regina Putri, Tisnasari Hafsah. (2020). *The Characteristics, Knowledge, and Attitude of Pregnant Women Regarding Early Breastfeeding Initiation on the Fourth Antenatal care Visit*. Althea Medical Journal. Vol 7(1).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Setiowati, Yayuk, Chichik Nirmasari, Puji Lestari. (2019). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal care Terpadu Di Puskesmas Jambu Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo 2019.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryandari. (2013). *Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kunjungan pemeriksaan kehamilan (antenatal care)*. Jurnal STIKES 'Aisyiyah Palembang

Susanto, Jepri, La Ode Ali Imran Ahmad, Cece Suriani. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemeriksaan Antenatal care (Anc) Kunjungan 1-Kunjungan 4 (K1-K4) Pada Ibu Hamil Di Rsud Kota Kendari Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Kesehatan

Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. (2015). *Ilmu Obstetri Ginekologi Sosial Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Walyani, Elisabeth Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Wau, Herbert dan Nidya Razella. (2020). *Utilization of Antenatal care (ANC) Services by Pregnant Women in Binjai City and Factors Affecting*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 15(3)

Wigunantiningih, Ana. (2012). *Hubungan Paritas Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal care Di Rb Wijaya Kusuma Karanganyar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 6(6)

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Gerung

Susilia Idyawati¹, Nurul Hikmah Annisa², Baiq Ricca Afrida³, Ni Putu Aryani⁴

¹Prodi D3 Kebidanan, Stikes Yarsi, Mataram, Indonesia idyawatusilia004@gmail.com

²Prodi D3 Kebidanan, Stikes Yarsi, Mataram, Indonesia, ayoehira@gmail.com

³Prodi D3 Kebidanan, Stikes Yarsi, Mataram, Indonesia, afridabaiq@gmail.com

⁴Prodi D3 Kebidanan, Stikes Yarsi, Mataram, Indonesia, ary.jegeg99@gmail.com

Korespondensi Email: idyawatusilia004@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pengetahuan, kecemasan, perawatan dan bayi baru lahir

Abstract

Infant care is carried out for 1 year of infant age. Infant mortality is an important measure of national health because this variable is related to various factors, including maternal health, quality of access to medical services, socioeconomic conditions, and public health practices. Infant mortality (infant mortality) is the death of children aged less than one year. The infant mortality rate is defined as the number of deaths of children aged less than 1 year per 1,000 live births. At the end of the 20th century, the infant mortality rate was estimated at 7.0 deaths per 1,000 live births, which was significantly lower than in 1940, which was 47.0/1,000 live births. The design used in this research is analytically with a cross sectional study approach. The number of samples is 50 people. Sampling was done by Total Sampling Technique. This research was conducted at the Gerung Public Health Center by distributing research instruments (questionnaires) to every postpartum mother who came to visit to check herself during the postpartum period to the clinic. Data analysis with chi square. Of the 50 respondents, most of the respondents had good knowledge as many as 34 people (68%), and a small proportion of respondents had less knowledge as many as 16 people (32%). Respondents with good knowledge, most of them experienced mild anxiety as many as 20 people (40%), and a small portion experienced severe anxiety as many as 4 people (8%). Of the 16 respondents with less knowledge, most experienced severe anxiety as many as 7 people (14%) and a small portion experienced moderate anxiety as many as 4 people (8%) in the care of newborns. So it can be concluded that there is a significant relationship between the level of knowledge and the anxiety of postpartum mothers in caring for newborns ($\text{nilai}=0.003<0.05$). From the results of this study, it is known that postpartum mothers' anxiety in caring for newborns is mild, this is because postpartum mothers already understand how to properly care for their babies. Along with one's knowledge, one's knowledge affects one's anxiety in dealing with something.

Abstrak

Perawatan pada bayi dilakukan selama 1 tahun usia bayi. Kematian bayi merupakan ukuran penting kesehatan nasional karena variabel itu berkaitan dengan berbagai faktor antara lain kesehatan ibu, mutu akses ke layanan medis, kondisi sosioekonomi, dan praktik kesehatan masyarakat. Kematian bayi (mortalitas bayi) merupakan kematian anak usia kurang dari satu tahun. Angka kematian bayi didefinisikan sebagai jumlah kematian anak usia kurang dari 1 tahun per 1.000 kelahiran hidup. Diakhir abad 20, angka kematian bayi diperkirakan mencapai 7,0 kematian per 1.000 kelahiran hidup yang secara bermakna lebih rendah dari tahun 1940 yakni mencapai 47,0 / 1.000 kelahiran hidup. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Teknik Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gerung dengan cara membagikan instrument penelitian (kuesioner) kepada setiap ibu-ibu nifas yang datang berkunjung untuk memeriksakan dirinya selama masa nifas ke klinik tersebut. Analisa data dengan *chi square*. Dari 50 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 orang (68%), dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (32%). Responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat sebanyak 4 orang (8%). Dari 16 responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (14%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (8%) dalam perawatan bayi baru lahir. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir (*nilai = 0.003 < 0.05*). Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir ringan, hal ini dikarenakan ibu-ibu nifas sudah memahami cara perawatan yang baik untuk bayinya. Seiring dengan baiknya pengetahuan seseorang mempengaruhi kecemasan seseorang dalam menghadapi sesuatu hal.

Pendahuluan

Kematian bayi merupakan ukuran penting kesehatan nasional karena variabel itu berkaitan dengan berbagai faktor antara lain kesehatan ibu, mutu akses ke layanan medis, kondisi sosioekonomi, dan praktik kesehatan masyarakat. Kematian bayi (mortalitas bayi) merupakan kematian anak usia kurang dari satu tahun. Angka kematian bayi didefinisikan sebagai jumlah kematian anak usia kurang dari 1 tahun per 1.000 kelahiran hidup. Diakhir abad 20, angka kematian bayi diperkirakan mencapai 7,0 kematian per 1.000 kelahiran hidup yang secara bermakna lebih rendah dari tahun 1940 yakni mencapai 47,0 / 1.000 kelahiran hidup. Penurunan selama akhir abad itu disebabkan oleh perbaikan dalam status

sosioekonomi, perumahan, gizi, cakupan imunisasi dan ketersediaan air bersih, susu terpasteurisasi dan antibiotik. Penurunan angka kematian bayi akhir – akhir ini lebih disebabkan oleh peningkatan dalam ketersediaan layanan kesehatan pranatal dan pascanatal serta teknologi modern untuk membantu perawatan persalinan yang mengalami komplikasi (McKenzie, 2007).

Menurut data WHO (World Health Organization) mengemukakan bahwa penurunan AKB dan angka kematian balita (AKBA) pada kurun waktu yang sama cukup tajam, yaitu AKB dari 51 per 1.000 menjadi 35 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKBA 82,6 per 1.000 menjadi 46 per 1.000 kelahiran hidup pada kurun waktu yang sama. Angka kematian bayi baru lahir (neonatal) penurunannya lambat, yaitu 28,2 per 1.000 menjadi 20 per 1.000 kelahiran hidup. Pada kasus kematian yang tinggi biasanya jumlah kematian terbanyak terjadi pada usia balita ketika saat itu mereka rentan terhadap penyakit. Statistik menunjukkan bahwa lebih dari 70% kematian disebabkan Diare, Penumonia, Campak, Malaria, dan Malnutrisi. Jumlah kasus diare di Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2007 yang tercatat melalui data Profil Kesehatan dari 45 Puskesmas sebanyak 29.419 kasus, balita terkena diare yang ditangani sebanyak 13.830 dari 13.830 kasus balita yang terkena diare (Depkes RI, 2007)

Di negara Indonesia semula diperkirakan bahwa angka kejadian kecemasan pascapersalinan lebih rendah dari negara-negara lain, mengingat salah satu kepribadian bangsa Indonesia yang lebih sabar. Namun dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan di berbagai tempat di Indonesia, pada tahun 1998-2001 antara lain di Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya, ditemukan 11-30% ibu yang mengalami depresi atau kecemasan. Saat ini belum ditemukan yang pasti tentang penyebab kecemasan ibu pascapersalinan yang cukup berpengaruh terhadap hubungan ibu dan bayi secara intim. Begitu juga terhadap perawatan rutin yang dilakukan ibu pada bayinya. Sensitifitas terhadap perubahan hormonal dianggap hanya sebagai faktor pencetus, sedangkan faktor lainnya hanya karena ibu harus bisa menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai ibu yang bahagia dan percaya diri dalam mengasuh bayinya (Nolan, 2003).

Beberapa dampak negatif pada ibu yang terkena kecemasan pascapersalinan, yaitu minat dan ketertarikan ibu pada bayi berkurang dan tidak menunjukkan respon yang positif terhadap kehadiran bayi yang baru dilahirkannya. Dalam hal ini, ibu tidak mampu merawat bayinya secara optimal karena ibu merasa tidak berdaya dan kurang percaya diri, sehingga ibu lari dari tanggung jawabnya sendiri. Sedangkan dampak negatif yang dapat terjadi pada bayi, yaitu tumbuh menjadi anak yang sensitif, mudah menangis, rewel, dan mudah sakit karena kurangnya perawatan dari sang ibu (Elvira, 2006).

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan bayi. Kecemasan juga merupakan sesuatu yang diperoleh dari belajar ibu pasca bersalin. Hal ini ditunjukkan dengan kesukaran berfikir jernih dan bertindak secara efektif terhadap tuntutan lingkungan. Pengalaman ibu yang baru pertama sekali dalam perawatan bayi baru lahir, sudahlah pasti memiliki tingkat kecemasan yang berat dibandingkan ibu yang telah beberapa kali melahirkan serta telah beberapa kali merawat bayinya dengan sendiri (Ratih Putri Pratiwi, 2010).

Dari latar belakang diatas, penulis berminat meneliti hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir.

Metode

Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Dimana rancangan penelitian ini mengkaji hubungan antara variabel. Penelitian ini mengobservasi data variabel independent dan dependent hanya satu kali pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2008). Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner / angket tertutup. Analisa ini dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen, dengan uji statistik *chi square*.

Hasil dan Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini akan diuraikan gambaran data demografi responden yang terdiri dari umur, pendidikan, sumber informasi, paritas, pengetahuan dan tingkat kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir di Puskesmas Gerung

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi jawaban responden tentang pengetahuan terhadap perawatan bayi baru lahir sebagian besar menjawab 'benar' adalah pertanyaan nomor enam tentang perawatan tali pusat, yaitu 48 orang (96%), sedangkan sebagian besar menjawab 'salah' adalah pertanyaan nomor dua dan tujuh tentang pengertian perawatan pada bayi dan frekuensi memandikan bayi hanya 2 kali seminggu yaitu 47 orang (94%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Dalam Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskemas Gerung
Berdasarkan Kuesioner Pengetahuan

<i>Pengetahuan</i>	<i>F</i>	<i>Persentase (%)</i>
Baik	34	68
Kurang	16	32
Total	50	100%

Dari hasil tabel diatas dapat digambarkan bahwa pengetahuan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 orang (68%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (32%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Berdasarkan Umur Ibu Nifas di Puskemas Gerung

<i>Umur</i>	<i>Pengetahuan</i>				<i>Jumlah</i>	
	<i>Baik</i>		<i>Kurang</i>		<i>F</i>	<i>%</i>
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>		
<24 Tahun	7	14	3	6	10	20
24-30 Tahun	21	42	11	22	32	64
30-35 Tahun	5	10	1	2	6	12
>35 Tahun	1	2	1	2	2	4
Total	34	68	16	32	50	100

Berdasarkan tabel 5.2, dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir berdasarkan umur didapat bahwa ibu nifas sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik dengan umur 24-30 tahun sebanyak 21 orang (42%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang dengan umur >35 tahun sebanyak 1 orang (2%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Nifas di Puskemas Gerung Tahun 2019

<i>Pendidikan</i>	<i>Pengetahuan</i>				<i>Jumlah</i>	
	<i>Baik</i>		<i>Kurang</i>		<i>F</i>	<i>%</i>
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>		

SD	5	10	1	2	7	12
SMP	14	28	3	6	17	34
SMA	15	30	12	24	27	54
PT	0	0	0	0	0	0
Total	34	68	16	32	50	100

Berdasarkan tabel 5.5, dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir berdasarkan jenjang pendidikan didapat bahwa ibu nifas sebagian besar memiliki pengetahuan baik dengan jenjang pendidikan tamatan SMA yaitu sebanyak 15 orang (30%), serta sebagian kecil ibu nifas memiliki pengetahuan kurang dengan jenjang pendidikan tamatan SD sebanyak 1 orang (2%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Berdasarkan Paritas Ibu Nifas di Puskesmas Gerung

<i>Paritas</i>	<i>Pengetahuan</i>				<i>Jumlah</i>	
	<i>Baik</i>		<i>Kurang</i>		<i>F</i>	<i>%</i>
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>		
Primipara	13	36	7	14	20	40
Skundipara	12	24	5	10	17	34
Multipara	4	8	4	8	2	4
Grande Multipara	5	10	0	0	3	6
Total	34	68	16	32	50	100

Berdasarkan tabel 5.6, dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir berdasarkan paritas didapat bahwa ibu nifas sebagian besar memiliki pengetahuan baik pada primipara sebanyak 13 orang (26%), serta sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang pada multipara sebanyak 4 orang (8%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Berdasarkan Sumber Informasi Ibu Nifas di Puskesmas Gerung

<i>Sumber Informasi</i>	<i>Pengetahuan</i>				<i>Jumlah</i>	
	<i>Baik</i>		<i>Kurang</i>		<i>F</i>	<i>%</i>
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>		
P. Kesehatan	31	62	13	26	44	88
P. Non Kesehatan	0	0	1	2	1	2
Media Elektronik	2	4	0	0	2	4
Media Cetak	1	2	2	4	3	6
Total	34	68	16	32	50	100

Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Terhadap Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Gerung Tahun 2019 Berdasarkan Kuesioner Kecemasan

<i>Kecemasan</i>	<i>F</i>	<i>Persentase%</i>
Cemas Ringan	25	50
Cemas Sedang	14	28
Cemas Berat	11	22
Total	50	100

Dari hasil tabel diatas dapat diperoleh bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan ringan dalam perawatan bayi baru lahir yaitu sebanyak 25 orang (50%) dan sebagian kecil ibu nifas mengalami kecemasan berat dalam perawatan bayi baru lahir yaitu sebanyak 11 orang (22%).

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Nifas Dalam Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Gerung

<i>Pengetahuan</i>	<i>Kecemasan</i>						<i>Jumlah</i>		0.003
	<i>Ringan</i>		<i>Sedang</i>		<i>Berat</i>		<i>F</i>	<i>%</i>	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>			
Baik	20	40	10	20	4	8	34	68	
Kurang	5	10	4	8	7	14	16	32	
Total	25	50	14	28	11	22	50	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat sebanyak 4 orang (8%). Dari 16 responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (14%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (8%) dalam perawatan bayi baru lahir.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *pearson chi square* =0.003 < 0.05 (H_0 ditolak), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 50 responden, diketahui sebagian besar ibu nifas berumur antara 24-30 tahun sebanyak 21 orang (42%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2003) bahwa umur seseorang berpengaruh terhadap kehidupannya. Menurut UNDF (2001) umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang karena dengan bertambahnya umur maka pengetahuan akan bertambah. Maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan dimana umur ibu nifas mempengaruhi tingkat pemahaman terhadap perawatan bayi baru lahir.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu nifas memiliki pendidikan SMA sebanyak 15 orang (30%) memiliki pengetahuan baik. Menurut Hurlock (2004) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik menerima informasi. Dan pendidikan merupakan usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan baik didalam sekolah maupun diluar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Hasil penelitian diperoleh ibu nifas dengan tingkat pendidikan SMA memiliki pengetahuan yang baik. Pada penelitian tidak didapatkan responden dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi, namun meskipun begitu tingkat pengetahuan ibu nifas baik dalam perawatan bayi baru lahir. Mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu nifas. Maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu nifas memperoleh sumber informasi dari petugas kesehatan sebanyak 31 orang (62%) memiliki pengetahuan baik. Menurut Hendra (2005) informasi yang baik berpengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Maka diperoleh kesimpulan bahwa sumber informasi yang diperoleh

langsung dari petugas kesehatan akan memberi pengaruh terhadap pengetahuan ibu nifas. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan dalam memperoleh informasi tentang perawatan bayi baru lahir.

Hasil penelitian sebagian besar paritas primipara memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (26%). Banyak teori yang mengatakan semakin banyak paritas seseorang semakin banyak pula pengalaman yang akan diperoleh sehingga semakin tinggilah pengetahuannya. Menurut Fotarisman (2008) mengatakan sumber pengetahuan seseorang salah satunya berasal dari pengalaman seseorang terhadap apa yang dihadapinya. Setelah dilakukan penelitian, ternyata diperoleh hasil bahwa ibu yang memiliki paritas primipara memiliki pengetahuan baik dalam perawatan bayi baru lahir dibandingkan dengan ibu dengan paritas grande multipara. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa tidak terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan dalam memperoleh informasi tentang perawatan bayi baru lahir. Notoadmodjo, 2007 menyebutkan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan hasil penelitian dari 50 responden menunjukkan sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan baik sebanyak 34 orang (68%) tentang perawatan bayi baru lahir. Ini menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu nifas di Puskesmas Gerung memiliki pengetahuan baik, hal ini dikarenakan setiap ibu nifas di Puskesmas Gerung diberikan penkes dan konseling mengenai perawatan bayi baru lahir setiap ibu yang bersalin di Puskesmas Gerung bahkan setiap ibu nifas yang berkunjung untuk pemeriksaan di Puskesmas Gerung. Ini sangat baik karena untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan bayi salah satu tindakan sebagai seorang tenaga kesehatan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan konseling kepada setiap ibu-ibu yang telah bersalin (ibu nifas).

Cemas terdapat pada setiap individu, dengan berbagai macam tanda dan gejala. Menurut Freud, (1974) kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga dengan aktifnya Sistem Syaraf Pusat. Kondisi cemas dikatakan wajar apabila dapat ditoleransi oleh individu yang mengalami, dalam arti cemas itu akan hilang dengan sendirinya bila peristiwa atau kondisi yang menjadi pencetusnya telah berlalu atau dapat diselesaikan. Kondisi cemas itu dikatakan tidak wajar dan biasanya disebut sebagai gangguan ansietas (*Anxiety Disorder*) (Sylvira D. Elvira, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian dari 50 responden menunjukkan sebagian besar ibu nifas mengalami cemas ringan dalam perawatan bayi baru lahir sebanyak 25 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu nifas di Puskesmas Gerung mengalami kecemasan ringan dalam perawatan bayi baru lahir. Menurut Depkes, 1990 kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa pengetahuan yang baik belum tentu memberikan rasa aman buat seseorang. Tetapi ada hal yang mungkin mendukung adanya kecemasan seseorang yang timbul dari dalam dirinya.

Menurut Potter (2005) jika orang dewasa menuruti pendidikan kesehatan karena takut akan akibat yang akan ditimbulkannya. Jadi semakin baik pendidikan yang diberikan semakin baik pula pengetahuan yang diperoleh dari hasil pembelajaran sehingga ketakutan (kecemasan) akan masalah kesehatan tersebut akan berkurang. Sebaliknya jika pengetahuan orang dewasa berkurang semakin tinggilah tingkat kecemasan seseorang terhadap masalah kesehatan tersebut.

Berdasarkan hasil analisa statistik yang diperoleh maka peneliti menyimpulkan bahwa H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu nifas dalam perawatan bayi baru lahir dimana $p = 0.003 < 0.05$.

Dari data yang diperoleh, dari 34 responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40%), dan sebagian kecil

mengalami kecemasan berat sebanyak 4 orang (8%). Dari 16 responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (14%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (8%) dalam perawatan bayi baru lahir.

Dengan demikian, ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami tentang perawatan bayi baru lahir maka perasaan cemas yang dirasakan berkurang bahkan tidak ada dalam perawatan bayi baru lahir. Dengan kata lain kecemasan akan diperoleh jika pengetahuan seseorang kurang.

Hal ini sesuai dengan pendapat Potter (2005) dimana dikatakan jika orang dewasa menuruti pendidikan kesehatan karena takut akan akibat yang akan ditimbulkannya. Jadi, semakin baik pendidikan yang diberikan semakin baik pula pengetahuan yang diperoleh dari hasil pembelajaran, sehingga ketakutan (kecemasan) akan masalah kesehatan tersebut akan berkurang. Sebaliknya jika pengetahuan orang dewasa berkurang semakin tinggilah tingkat kecemasan seseorang terhadap masalah kesehatan yang akan dialaminya. Selain itu pengajaran akan berhasil ketika orang dewasa menilai informasi yang diajarkan bermanfaat. Untuk itu informasi merupakan sumber utama dalam proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan.

Simpulan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat memberikan konseling, informasi dan edukasi kepada ibu nifas agar tidak terjadi kecemasan pasca persalinan. Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan bayi. Kecemasan juga merupakan sesuatu yang diperoleh dari belajar ibu pasca bersalin.

Dari 50 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 orang (68%), dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (32%). Responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat sebanyak 4 orang (8%). Dari 16 responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 7 orang (14%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 orang (8%) dalam perawatan bayi baru lahir

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.

DaftarPustaka

- Alimul, Aziz. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Analisis Data*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Bagus, P. *Research Letter : Kecemasan, Kekhawatiran dan Ketegangan*. Retrieved September 16, 2010, from <http://www.anxiety.com>
- Elvira, Sylvia. (2006). *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta : FKUI
- Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.
- Marshall, F. (2004). *Mengatasi Depresi Pasca-Melahirkan*. Jakarta : Arcan

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Maryunani, Anik. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas*. Jakarta : Trans Info Media.

Murni, Nur Asnah, Nur Asiah. (2010). *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Medan : F.Kep Universitas Sumatera Utara.

Nolan, M. (2003). *Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta : Arcan.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.

----- (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya : Salemba Medika

Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta.: EGC Buku Kedokteran.

Ratih, P. *Research Letter : Pengertian Kecemasan*. Retrieved October 25, 2010, from <http://www.pengertiankecemasan.com>

Reiss, Uzzi. (2008). *Menjadi Ibu Bahagia Pasca- Persalinan*. Yogyakarta : Luna Publisher.

Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan D III, D IV, S1, dan S2*. Jakarta : Mutia Medika.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta

Suherni, dkk. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.

“Vitalitas Seks, Menghilangkan Frigiditas”, Kamis, 10 September 2009.

Varney’s, 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC

Penerapan Yoga Ibu Hamil Untuk Trimester I II Dan III Di Posyandu Gentan

Yuli Nur Asiyah¹, Rini Susanti², Andy Ulmi Aprilani³, Maiyanisa⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, yulinurasiyah29@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, rinisusanti@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, Andyulmiaprilani26@gmail.com

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

Korespondensi Email: yulinurasiyah29@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Ibu Hamil,
Pengetahuan, Senam Yoga

Abstract

Pregnancy is the fertilization or union of spermatozoa and ovum and is continued by nidation or implantation. Calculated from the moment of fertilization to the birth of the baby, a normal pregnancy will last 40 weeks (10 months or 9 months) according to the International calendar. Pregnancy is divided into 3 trimesters, where the first trimester lasts for 12 weeks, the second trimester is 15 weeks (week 13 to week 27), and the third trimester is 13 weeks (week 28 to week 40). Prenatal yoga is a combination of pregnancy exercise movements with antenatal yoga movements consisting of breathing movements (pranayama), positions (mudras), meditation and relaxation that can help smooth pregnancy and childbirth (Rusmita, 2015). who do not know about yoga and how to apply it. So we took the topic of applying yoga exercises in the first, second and third trimesters at the gentan posyandu. This research method is counseling, pre experimental design, demonstration, and evaluation. The sample of this study were pregnant women in the I, II and III trimesters who did not know about the implementation of yoga exercise, which was held on June 13, 2022 at 08:00 WIB with 3 sessions, namely first giving a pretest questionnaire for pregnant yoga exercise in trimesters I II and III, the second providing material about yoga exercise. pregnant in the first, second, and third trimesters of pregnancy, the third demonstration of yoga exercise in the second and third trimesters of pregnancy and the fourth to evaluate and fill out the posttest questionnaire. The results of this community service show that there are differences from the pretest of mothers who do not know yoga, their knowledge is still lacking with a total of 9 participants where there are 6 (10%) pregnant women with poor knowledge and 3 (70%) pregnant women with good knowledge. Then after being given counseling about yoga, the results obtained were that the level of knowledge of all participants increased to good, namely 100%, this showed that there was an increase of 70%.

Abstrak

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau

9 bulan) menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40) (Prawirohardjo, 2014: 213). Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Banyaknya ibu hamil trimester I II dan III yang belum mengetahui tentang senam yoga dan cara penerapannya. Sehingga kami mengambil topik penerapan senam yoga trimester I II dan III di posyandu gentan. Metode penelitian ini adalah penyuluhan, pre experimental design, demonstrasi, dan evaluasi. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I II dan III yang kurang mengetahui tentang penerapan senam yoga dilaksanakan 13 juni 2022 pukul 08:00 WIB dengan 3 sesi yaitu pertama memberikan kuisioner pretest senam yoga hamil trimester I II dan III, kedua memberikan materi mengenai senam yoga hamil trimester I II dan III, ketiga demonstrasi senam yoga hamil trimester I II dan III dan keempat melakukan evaluasi serta pengisian kuisioner posttest. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari pretest ibu yang belum mengetahui yoga pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 9 peserta dimana terdapat 6 (10%) orang ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang dan 3 (70%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 70%.

Pendahuluan

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan) menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40) (Prawirohardjo, 2014: 213).

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Hasil penelusuran Departemen Kesehatan tahun 2020, Angka Kematian Ibu AKI (per 100.000 kelahiran hidup) dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020 atau turun -1,80 persen per tahun (Kemenkes, 2020). Menurut Depkes (2010), penyebab langsung kematian ibu di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ibu antara lain beberapa komplikasi yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan dan saat melahirkan diantaranya ibu meninggal dengan eklamsi, perdarahan, aborsi, infeksi, partus lama, dan karena lain-lain. Salah satunya yaitu dapat dicegah melalui Ante Natal Care (ANC) teratur, yang dapat

mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil (Yoga) secara teratur (Bowo, 2008).

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Mediarti et al., 2014).

Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Mediarti et al., 2014).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penelitian ini adalah penyuluhan, pre experimental design, demonstrasi, dan evaluasi. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I II dan III yang kurang mengetahui tentang penerapan senam yoga dilaksanakan 13 juni 2022 pukul 08:00 WIB dengan 3 sesi yaitu pertama memberikan kuisoner pretest senam yoga hamil trimester I II dan III, kedua memberikan materi mengenai senam yoga hamil trimester I II dan III, ketiga demonstrasi senam yoga hamil trimester I II dan III dan evaluasi.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Memberikan Kuisoner Pretest Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III

Pada tahap 1 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuisoner tentang senam yoga yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga pada ibu hamil. Kuisoner tersebut terdiri dari 10 pertanyaan dari TM I II dan III.

Kesepuluh pertanyaan dalam kuisoner tersebut terdapat dua pilihan jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak” dimana penilaian untuk ibu yang menjawab “Ya” adalah : 1 dan “Tidak” adalah 0. Ibu diminta untuk memberikan tanda ceklis () pada setiap jawaban yang ibu ketahui yang didampingi oleh tim penyuluh.



Gambar 1 Pengisian Kuisoner Senam yoga (Pretest)

Setelah kuisoner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan senam yoga, dan berdasarkan jawaban, tim mengelompokkan tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik dan

kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 30% yaitu hanya ada 3 orang ibu hamil yang tahu tentang senam yoga sementara ibu hamil dengan pengetahuan kurang adalah 70% dengan jumlah 6 orang.

Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 22 – 30 tahun berjumlah 6 orang (70%) dan sebagian kecil responden berusia 31 – 35 tahun berjumlah 3 orang (30%). Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Kemudian pada data pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 8 orang dan pedagang 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu senam yoga karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai pedagang yang bekerja dan berinteraksi dengan lebih banyak masyarakat dari berbagai tingkatan status sosial. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga senam yoga terasa asing bagi mereka, mereka lebih mengenal senam kebugaran pada umumnya.

Tahap 2 Memberikan Materi Mengenai Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III

Selanjutnya adalah tahap 2 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 9 orang ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Gentan, Wilayah Puskesmas Semawo pada tanggal 13 Juni 2022.

Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian senam yoga, Tujuan senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan senam yoga pada ibu hamil disampaikan dengan ceramah menggunakan media leaflet dan proyektor.



Gambar 2 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Pemberian Materi Senam Yoga

Tahap 3 Demonstrasi Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III

Adalah tahap pelaksanaan memberikan demonstrasi gerakan senam yoga yang langsung diberikan pada peserta dan peserta mengikuti jalannya kegiatan dengan tertib. Peserta didampingi langsung oleh tim penyuluh dalam memperagakan gerakan-gerakan senam yoga yang juga telah dimasukkan dalam leaflet dengan tujuan ibu hamil nantinya dapat mempraktekkan gerakan senam yoga tersebut dirumah secara mandiri

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratigny, 2014). Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan

keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Mediarti et al., 2014).



Gambar 3 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat gerakan senam yoga

Tahap 4 Melakukan Evaluasi Serta Melakukan Pengisian Kuesioner Post Test

Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 9 orang ibu hamil menjadi paham dan mengetahui apa itu senam yoga, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah gerakannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung. Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian senam yoga dilakukan.

Tabel 6.1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	3	30%	9	100%
2	Kurang	6	70%	0	
Total		9	100%	9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang senam yoga pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 9 peserta dimana terdapat 6 (10%) orang ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang dan 3 (70%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua

peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 70%.

Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Dimana diketahui usia ibu hamil rata-rata berusia antara 22 sampai 29 Tahun. Kemudian pada data pekerjaan ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 8 orang dan pedagang 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu pijat oksitosin karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta yang bekerja di kota. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga pijat oksitosin terasa asing bagi mereka. Berdasarkan tingkat pendidikan rata-rata peserta adalah lulusan SMA namun ada 1 orang lulusan SMP dan 2 orang lulusan SD.

Fakta yang mempengaruhi pengetahuan yaitu salah satunya adalah pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang biasanya tingkat pengetahuannya juga semakin baik. Menurut penelitian Islami dan Wardoyo (2012), mengatakan terdapat pengaruh yang cukup kuat antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan.

Penelitian yang dilakukan (Mediarti et al., 2014) menyebutkan bahwa Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari.

Sehingga dapat disimpulkan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang senam yoga sangat bermanfaat untuk ibu hamil dimana dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga para ibu hamil dapat menerapkannya secara mandiri dirumah dengan tujuan untuk membuat ibu hamil tetap sehat dapat mempersiapkan persalinan dengan sehat dan dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

Simpulan dan Saran

Dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang senam yoga peserta pengabdian masyarakat menjadi tahu manfaat dari senam yoga tersebut dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test sebesar 70% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan pre-test adalah 70 % menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan post-test. Dan yang paling menyenangkan lagi bahwa ibu hamil dapat saling bertemu sekaligus bersilaturahmi, bertukar fikiran dan bersama-sama melakukan senam yoga secara bergantian. Peserta ibu hamil dapat melakukannya kembali dirumah dengan panduan leaflet yang telah dibagikan. Bagi responden agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam yog sehingga dapat dilakukan secara mandiri dirumah bersama anggota keluarga untuk membuat ibu hamil sehat dan bugar.

Ucapan terima kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing ibu Rini Susanti, S.Si.T.,M,Kes, serta pembimbing lahan ibu Arifka Mawar Zahara, Amd.Keb, dr.Maria Agustina Primaningsih selaku Kepala Puskesmas Semowo yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Aprilia. (2014). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Mediarti, D., Sulaiman, S., & Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Prasetyono. (2010). *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Gara Ilmu.
- Sonnerstedt, Dian. (2017). *Panduan Latihan Prenatal Yoga di Rumah: 14 Pose Berdiri (Standing Poses)*. www.hallosehat.com 2018
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rusmita, E. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung, 7
- Prawiroharjo, S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014

Pemberdayaan Masyarakat RT 03 RW 05 di Kelurahan Langensari Kabupaten Semarang

Dionisia Mayola¹, Isri Nasifah², Lusiana Wiwit³

¹Pendidikan profesi bidan, universitas ngudi waluyo, dionisiamayola@gmail.com

²Pendidikan profesi bidan, universitas ngudi waluyo, isrinaali@gmail.com

³Pendidikan profesi bidan, universitas ngudi waluyo, wiwitriany@gmail.com

Korespondensi Email: dionisiamayola@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Kehamilan,
Tanda Bahaya,
Penyuluhan

Abstract

Family assessment 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 the culture of the community in the community setting with a midwifery management approach and based on the concept of professional skills and attitudes. During this Family Study Practice (PPK), it is hoped that the students of the Profession of Midwife at Ngudi Waluyo University will carry out community participation movements and overcome problems found in the family, so that families are able to help themselves in the health sector. After following the Family Assessment Practice (PPK) students are expected to be able to identify, plan, prioritize, implement, and evaluate community midwifery service management with community movement and empowerment techniques as well as educational approaches to individuals, families, special groups or in certain communities. In the implementation of this community midwifery practice, the assessment was carried out by means of direct interviews, and secondary data collection. After counseling and asking questions, the client already understands the danger signs in pregnancy. Cadres and Midwives are expected to be more active in providing health information to the public, especially pregnant women.

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. Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) 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. 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 pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, dan pengambilan data sekunder. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan tanya jawab klien sudah mengerti tentang tanda bahaya dalam kehamilan. Diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya pada ibu hamil.

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, 2010).

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).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) 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.

Tujuan

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

Metode

Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, dan pengambilan data sekunder.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengkajian dan wawancara pada 1 ibu hamil di RT 03 didapatkan bahwa ibu belum mengetahui tentang tanda bahaya pada kehamilan. Setelah dilakukan tanya jawab maka kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya pada kehamilan, dan setelah itu diberikan pertanyaan kembali untuk mengetahui sejauh mana ibu dapat menerima informasi kesehatan yang telah diberikan. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan tanya jawab ibu sudah mengerti tentang tanda bahaya dalam kehamilan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2010) dengan judul Pengaruh Penyuluhan dengan Karakteristik Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Tanda- Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III didapatkan hasil pre-test yang memiliki tingkat pengetahuan baik berjumlah 8 orang ibu hamil yang berlatarbelakang pendidikan terakhir PT, yang berpengetahuan cukup 22 orang dan berpengetahuan buruk 10 orang. Menurut Notoatmodjo (2012) orang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada orang yang berpendidikan lebih rendah.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 03 RW 05 dengan sasaran ibu hamil. Dengan Hasil Implementasi yang didapatkan: Ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan terhadap materi yang disampaikan dan memberikan beberapa pertanyaan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terhadap tanda bahaya dalam kehamilan, sehingga ibu hamil bisa selalu menjaga kehamilan dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi dan rutin untuk periksa kehamilan ke tenaga Kesehatan.

Saran

Diharapkan Desa Langensari dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan Ibu dan Anak serta diharapkan Kader dan Bidan lebih aktif memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat khususnya pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih bahwa pelaksanaan Kuliah kerja nyata dan penyusunan laporan ini tidak lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan baik materi maupun non materi dari berbagai pihak sehingga program-program ini dapat terealisasi dengan baik dan dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Kami hanturkan terimakasih kepada Ibu Isri Nasifah selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan, kader RT 03 ibu Sulastri, Ketua RT 03 bapak Rohani yang sudah banyak membantu.

Daftar Pustaka:

Dep Kes RI.(2009). *Standar Pelayanan Kebidanan*. Jakarta : Buku 1

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Farichah, dkk. (2012). *Efektifitas Penyuluhan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada Wanita Usia Subur Pranikah Di Desa Tambakharjo Semarang*.

Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.

Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas EGC*, Jakarta.

Wahyuni. (2012). *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pijat Bayi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Selvia¹, Ari Andayani², Anggita Fajariyani³, Andri Yani⁴

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, aselvia17@gmail.com

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

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo,
anggitafajariyani1919@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, andrymajid0@gmail.com

Korespondensi Email: aselvia17@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pertumbuhan,
Perkembangan, Kualitas
Tidur Bayi

Abstract

Infancy is a golden period for the growth and development of children so it needs special attention. One of the factors that affect the growth and development of babies is sleep and rest. Sleep needs are not only seen in terms of quantity but also quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. Sleep is one of the baby's adaptation benefits to the environment. but other problems experienced are problems for babies who find it very difficult to sleep at night and if not treated seriously there are behavioral disorders, growth and development and brain disorders. Given the importance of sleep time for the development of the baby, the need for sleep must be completely met so that it does not adversely affect its development. One way that can be done to meet these needs is baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up their concentration power will be fuller. Methodology: The method used with baby massage is baby massage discussion and baby massage demo Result: Babies are given massage to improve their sleep quality. Discussion: identifying potential and clinical problems in infants with poor sleep quality, analyzing problems, looking for alternative solutions to problems and preparing work plans in dealing with cases of poor sleep quality. If the baby's sleep quality is lacking, baby massage can be given.

Abstrak

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya

adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Metode yang digunakan dengan pemijatan pijat bayi adalah diskusi dan demonstrasi pijat bayi. Hasil :Bayi diberikan pijat untuk meningkatkan kualitas tidur. Mengidentifikasi potensi dan permasalahan klinis pada bayi yang kualitas tidurnya kurang, menganalisa masalah, mencari alternatif pemecahan masalah dan penyusunan rencana kerja dalam menangani kasus kualitas tidur bayi kurang. Kualitas tidur bayi kurang dapat diberikan pijat bayi.

Pendahuluan

Masa bayi adalah masa dimana kontak erat antara ibu dan anak terjalin dalam masa ini, pengaruh ibu dalam mendidik anak sangatlah besar. Bayi yang berumur 29 hari sampai 11 bulan adalah masa yang akan terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus menerus terutama meningkatnya fungsi sistem saraf dan seorang bayi sangat bergantung pada orang tua. Dan keluarga sebagai unit pertama yang dikenalnya pada masa ini, kebutuhan akan pemeliharaan kesehatan bayi, mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan penuh, diperkenalkanlah kepada makanan pendamping ASI sesuai umurnya, diberikan imunisasi sesuai jadwal, mendapat pola asuh yang sesuai.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar.

Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi 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.

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Bayi dengan kualitas tidur yang tidak adekuat tentunya dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi untuk mengembalikan keseimbangan fisiologi dan psikologi dapat diberikan pijatan adalah pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga dapat meningkatkan keseimbangan fisiologi dan psikologi bayi.

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak.

Metode

Jenis metode yang digunakan pada pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pemijatan pijat bayi adalah diskusi dan demonstrasi pijat bayi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil wawancara pada ibu pasien yang dilakukan di Puskesmas Dadapayam didapatkan hasil sebagai berikut yaitu : Masih kurangnya pengetahuan ibu bayi bagaimana cara memijat bayinya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi maka dari itu ibu bayi bisa memijat bayinya dengan metode pijat bayi yang sangat bermanfaat untuk bayi dengan metode pijat bayi.

Berdasar fakta yang diperoleh di beberapa daerah banyak ibu yang tidak tahu cara penanganan meningkatkan kualitas tidur pada bayinya padahal penanganan meningkatkan kualitas tidur bayi tidak hanya dari obat saja tetapi bisa menggunakan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Oleh sebab itu, dengan dilakukannya pelatihan ini diharapkan agar ibu bisa menerapkan metode pijat bayi yang mengalami berkurangnya kualitas tidur bayi untuk bisa diterapkan dirumah.

1. Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pelaksana mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan sebanyak 3 orang. Pada pertemuan ini menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian.
2. Sosialisasi kegiatan pengabdian di Puskesmas Dadapayam. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan mengundang ibu dan bayi. Kegiatan sosialisasi

dilakukan oleh tim pengabdian. Rencana sosialisasi akan tetap memperhatikan protocol kesehatan dengan selalu menggunakan masker. Sosialisasi dilakukan mengingat pentingnya peran aktif ibu dalam bayi dengan kondisi sehat. Ibu dan bayi bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir dan bertempat tinggal di wilayah Puskesmas Dadapayam.

3. Persiapan kegiatan pengabdian tanggal, lokasi pengabdian diupayakan tempat yang luas dan memiliki kapasitas cukup untuk diterapkannya protokol kesehatan dan alat dan bahan yang dibutuhkan

Kesimpulan dan Saran

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Keluarga pasien diharapkan dapat menerapkan pijat bayi secara teratur pada bayinya untuk meningkatkan kualitas tidur bayinya.

Terimakasih

Dalam pelaksanaan penyusunan studi kasus ini penulis banyak mengalami kendala dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, namun berkat usaha dan dukungan serta bimbingan berbagai pihak studi kasus ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua kami yang telah memberikan semangat dan telah berjuang demi kesuksesan saya, merekalah yang telah rela berkorban dalam setiap langkah saya untuk memenuhi pendidikan
2. Semua saudara dan keluarga kami yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk terus maju
3. Pargiyati, S.ST. Keb selaku bidan koordinator di Puskesmas Dadapayam
4. Ari Andayani, S.Si.T, M.Kes selaku Pembimbing kami yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan dalam pembuatan pengabdian masyarakat ini
5. Seluruh dosen dan karyawan Universitas Ngudi Waluyo
6. Rekan-rekan seangkatan yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama ini semoga kita menjadi orang yang sukses
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Ambarwati, Wulandari.(2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia

Ambarwati, Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Dewi. (2010). *Buku Ajar: Asuhan Neonatus Dan Balita*. Jakarta. Salemba Medika
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Maryanti, dkk.(2011). *Buku Ajar Neonatus Bayi dan Balita*. Jakarta. Trans Info Media

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Matondang, dkk. (2013). *Diagnosis Fisis Pada Anak*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Muaris. (2006). *Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. Jakarta : PT Gramedia PustakaUtama

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta.
Salemba Medika

Sondakh. (2013). *Buku Asuhan Kebidanan Kebutuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir* .
Jakarta: Erlangga.

Susilaningrum. (2013). *Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak UCounter Pressure*. Jurnal
Keperawatan dan Kebidanan.Jakarta: Salemba Medika.

Sutomo, Anggraini. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita &Batita*. Jakarta : PT
Agromedia Pustaka

Varney. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 volume 1*. Jakarta. EGC.

Varney H. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC

Walyani, Purwoastuti. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*.
Yogyakarta. Pustaka Baru.

Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Hastuti Setyowati¹, Ari Andayani², Katarina Devi³
¹Universitas Ngudi Waluyo, setiowati1310@gmail.com
²Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com
³Universitas Ngudi Waluyo, katarina.devie@gmail.com

Korespondensi Email: setiowati1310@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Remaja Putri, Nyeri Menstruasi, Akupressur

Abstract

The problems experienced by adolescents related to menstruation are (67.2%) dysmenorrhea and premenstrual syndrome (PMS) by 63.1%. Dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adult women and adolescents. This if not taken proper action will cause discomfort in daily physical activities. To reduce menstrual pain, pharmacological and non-pharmacological methods can be used. Non-pharmacological therapy is known as a safer therapy than pharmacological therapy which tends to have harmful side effects. Non-pharmacological therapy is present as a cheap, easy and harmless therapy, one of the non-pharmacological therapies is acupressure therapy. To increase the knowledge and skills of adolescents about acupressure to treat menstrual pain Pre-test, leaflet presentation, demonstration and post-test were given. There is an increase in knowledge, namely 15 adolescents (100%) understand about dysmenorrhea. After being given a simulation on acupressure to reduce menstrual pain, it was found that 13 teenagers (88%) understood acupressure massage and 2 teenagers (12%) quite understood acupressure massage to reduce menstrual pain. Young women already know how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy in the form of acupressure massage.

Abstrak

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang

cenderung memiliki efek samping membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi. Pemberian pre test, presentasi dengan media leaflet, demonstrasi serta diberikan post test. Adanya peningkatan pengetahuan, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi. Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

Pendahuluan

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari.

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur.

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan beberapa peran serta di masyarakat dan mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat terutama dalam bidang kesehatan. Masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 12 RW 05 berupa dismenore. Terdapat 15 remaja putri yang dilakukan pengkajian, dengan 13 remaja putri mengalami gangguan haid (*disminorea*), 2 remaja putri tidak mengalami gangguan haid. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan perlunya pelatihan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan nyeri mestruasi dengan pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan cara wawancara langsung secara *door to door*. Kemudian mengidentifikasi

masalah, menentukan prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara pemberian pre test tentang pengetahuan penanganan nyeri menstruasi kemudian dilakukan presentasi tentang akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri dengan menggunakan media leaflet. Media yang digunakan dalam pelatihan akupresure, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi serta pemberian kuesioner yang diberikan pada pre test dan post test.

Hasil dan Pembahasan

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 Langensari RT 12 RW 05 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa *dismenore*. Terdapat 15 remaja putri yang dilakukan pengkajian di RT 12 RW 05, dengan 13 remaja putri mengalami gangguan haid (*dismenore*), 2 remaja putri tidak mengalami gangguan haid (*dismenore*). Kegiatan pelatihan dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pre test, penyampaian materi dan praktik akupresur, tanya jawab dan sesi mengerjakan post test.

Berdasarkan kehadiran saat acara penyuluhan, didapatkan data pre test kepada 15 remaja mengenai pengetahuan tentang *dismenore*. Terdapat 10 remaja (75%) mempunyai pengetahuan baik sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 5 remaja (25%). Sedangkan data pre test mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 15 remaja (100%) belum mengetahui cara pemijatan akupresur mengurangi nyeri menstruasi.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang *dismenore*. 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.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphan, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphan sesuai kebutuhan tubuh. Pemijatan akupresur dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar (Ridwan & Herlina, 2016). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar.

Berikut titik penekanan akupresure antara lain Sp 4 (Spleen 4) = Limpa 4. Titik penekanan dilakukan pada bagian samping telapak kaki lurus dengan ibu jari, Sp 6 (Spleen 6) = Limpa 6. Titik Penekanan dilakukan di bagian dalam atas tumit, Li 4 (Large intestine 4) = usus besar. Titik Penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk, Lr 3 (Liver 3) – Hati. Titik Penekanan dilakukan di bagian atas antara jari telunjuk dan tengah.



Gambar 1. Titik Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 12 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

Daftar Pustaka

Aprillia, Yessi. (2010). *Hipnostetri*. Gagas Media Jakarta

- Asiah, Nur. (2016.) Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA. *ARKESMAS*. Vol. 01, No. 02
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang.,(2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016*. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>
- Effendy, Nasrul. (2012). *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2)*. Jakarta: EGC.
- Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Lisnawati L. 2011. *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*.TIM, Jakarta.
- Mubarak. 2014. *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmatika, D. (2010). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. Artikel
- Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Seung- Hun Cho.,(2016). *Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review* *Journal Complementary Therapies in Medicine*
- Sharma P, Malhotra C, Taneja D, Saha R.,(2008) “*Problems Related to Menstruation Amongst Adolescent*”, *The Indian Journal of Pediatrics* vol. 75, Issue 12, pp 125-129February2008.[Online].Available:<https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-008-0018-5> [Accessed April, 2019]
- Syafrudin, Hamidah. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Tyas, K. J., Apolonia, A.I & Probo, T. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan Ngesti Waluyo*, vol. 7, 2018, ISSN: 2301-783X

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Lengkong RT04 RW03 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang

Emiliana¹, Wahyu Kristiningrum², Desi Safitri³, Fathul Mujahidah⁴, Dian Wahyuni⁵

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
emilianay68@gmail.com

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kristianingrumwahyu1004@gmail.com

³Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
dessysafitri0812@gmail.com

⁴Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
fathulmujahidah@gmail.com

⁵Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
wahyunidian42@gmail.com

Korespondensi Email: emilianay68@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-14

Keywords: Remaja Putri,
Nyeri Haid, Akupresure

Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development in the life of an individual, one of the typical signs of adolescence is the occurrence of puberty. Dysmenorrhea is pain or tenderness in the lower abdomen that occurs during a woman's menstrual cycle. To reduce menstrual pain, pharmacological and non-pharmacological methods can be used. One of the non-pharmacological therapies is acupressure therapy. Acupressure is a system of treatment by pressing on certain points on the body. The results of the study in Lengkong Village from 18 young women there were 11 young women who experienced menstrual pain. In connection with this problem, the community service program in Lengkong Village RT04 RW03 provided a solution to the problem of menstrual pain in young women by carrying out health promotions about acupressure to reduce menstrual pain. The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women about acupressure to reduce menstrual pain. The results of this activity indicate that the knowledge of young women increases after health promotion is carried out. The health promotion activity was held on June 12, 2022 at Mr. Basuki's house and was attended by 18 young women. The activity was carried out in 3 stages, namely pretest, material delivery and posttest. The results of the activity showed that before being given health promotion about acupressure to reduce menstrual pain in adolescent girls, the distribution of the values of 18 young women in Lengkong Village mostly had less knowledge, as many as 7 young women (38.8%) and 11 girls had sufficient knowledge (61.1%) after being given health promotion, the distribution of 18 people with good knowledge was 14 people (77.7%) and 4 people had sufficient knowledge (22.2%). This shows that there is an increase in the

knowledge of young women after being given health promotion.

Abstrak

Masa remaja terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Akupresure adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Hasil pengkajian di Desa Lengkong RT04 RW03 dari 18 remaja putri terdapat 11 remaja putri yang mengalami nyeri haid, Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat di Desa Lengkong memberi solusi untuk permasalahan nyeri haid pada remaja putri dengan melaksanakan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah dilakukan promosi kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2022 di rumah Bapak Basuki dan dihadiri oleh 18 remaja putri. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu pretest, penyampaian materi dan posttest. Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri distribusi nilai dari 18 remaja putri di Desa Lengkong sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 7 remaja putri (38,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 11 remaja putri (61,1%) setelah diberikan promosi kesehatan distribusi dari 18 orang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberi promosi kesehatan.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia (Sofia & Adiyanti, 2013). Masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah dismenore (Lubis N, 2013).

Nyeri haid atau disminore adalah nyeri yang menyerang/terjadi diperut menjelang atau selama haid. Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman, tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri haid ini dapat membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah (Kumalasari, 2012)

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenoresebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalamidismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Cara mengurangi disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologidan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih amandari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudahdan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho, dimana hasil nya EmpatRCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasukdijelaskan metode yang memadai pengacakan. Akupresur dapat mengurangi rasa sakitdan kecemasan khas dismenorea dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan perangkat akupresur melaporkan bahwa pengurangan nyeri haid secarassignifikan lebih baik dalam nyeri haid terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan nyeri haid

Terapi akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energivital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). Akupresure bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (dismonore) (Setyowati, 2018). Akupresure tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkok. Penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal napas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cideraotak). Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatannya, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya).

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Remaja RT 04 RW 03 Desa Lengkong sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT 04 RW 03 Desa Lengkong Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan Remaja di masyarakat secara face to face kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresur untuk mengatasi disminorea. Promosi kegiatan di rumah Bapak Basuki RT 04 RW 03 Desa Lengkng dilaksanakan tanggal 12 Juni 2022. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresur untuk mengurangi disminorea.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Lengkong RT04 RW03 dilaksanakan di rumah Bapak Basuki. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 08.30 WIB. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 18 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi, sesi mengerjakan posttest atau evaluasi akupresure oleh responden. Pengerjaan pretest dengan 8 butir soal pertanyaan dengan waktu 20 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu penyampaian materi dan praktik akupresure. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT dan Leaflet). Setelah sesi kedua selesai dilanjutkan dengan sesi ketiga yaitu posttest dengan 8 butir soal pertanyaan dalam waktu 20 menit.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri, hasil pre test dapat dilihat sebagai berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0
2	Cukup	11	61,1
3	Kurang	7	38,8
Jumlah		18	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (38,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (61,1%).

Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberi penyuluhan kesehatan cukup baik, namun masih ada yang memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada informasi di Desa Lengkong RT04 RW03 tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Materi disampaikan dengan tujuan agar remaja putri dapat menambah pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri dengan akupresure. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi permasalahan yang ditemukan saat pengkajian, pengertian haid/dismenorea, akupresure, tanda dan gejala dismenorea, penanganan dismenorea, manfaat akupresur, teknik pemijatan/penekanan akupresur, Titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, selanjutnya melakukan demonstrasi terkait langkah-langkah akupresure.

Penyuluhan diawali dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Diskusi secara berkelompok dalam satu ruangan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012) berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode 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. Keaktifan remaja dalam proses penyuluhan bisa terlihat saat sesi tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan. Kegiatan promosi kesehatan di akhiri dengan pemberian post test untuk mengetahui pengetahuan remaja putri setelah di berikan materi dan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid, hasil post test sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid
(Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	14	77,7
2	Cukup	4	22,2
3	Kurang	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup 4 orang (22,2%).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuesioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyaeri haid.



Gambar 1. Pre-test



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Post-test

Kesimpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah remaja putri banyak mengalami nyeri haid dan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sesudah diberi promosi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid dengan akupresure pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Saran

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri di Desa Lengkong RT04 RW03 dapat melaksanakan terapi akupresur secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid. Untuk tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas Kasih dan KaruniaNya kami dapat menyelesaikan artikel pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri". Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada : 1. Ernawati S.ST selaku pembimbing lahan di Puskesmas Leyangan 2. Intan Kusumawati, SKM selaku Ketua Promkes di Puskesmas Leyangan 3. Anya Selaku kader di desa Lenkong 4. Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan yang diberikan Kami menyadari bahwa laporan akhir pengabdian ini jauh dari sempurna tetapi kami berharap pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi pembaca.

Daftar Pustaka

Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016*. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>

Hartono, Y. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salembamedik

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Hartono.R.I.W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal*Rapha/Andi Publishing.Yogyakarta

Julianti, dkk. (2014). *Efektifitas Akupresur Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Vol 1 No 2.

Kumalasari, intan. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Lubis, N. L. (2013). *Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksinya di tinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta

Rustam, E. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (DISMINOREA) Dan Cara Penanggulangannya*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 4 No 1

Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMA PRES.

Seung- Hun Cho. (2016). *Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review* *Journal Complementary Therapies in Medicine*. hal 18, 49-56.

Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu

Kusuma Intan¹, Ninik Christiani², Milatul Amaniyah³, Uswatun Hasanah⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kusumaintan841@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anni_smg@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amaniyahmila@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uus46855@gmail.com

Korespondensi Email: kusumaintan841@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-14

Keywords: Yoga Anak
Prasekolah

Abstract

Growth and development is a process that is experienced by individuals from fetus to adult. Yoga or Meditation is an alternative way that can stimulate gross motor skills so that children can get good growth. Destination Community service is to introduce children's yoga to the community, especially mothers who have preschool children so that mothers can provide stimulation for their children so that they can optimize their child's growth and development. Respondents who participated in this study were 6 teachers and children aged 4-6 years from the Kaliwungu State Kindergarten, Semarang Regency. Research implementation using the method of providing education and offline based yoga training. The media used in the form of sheets containing pictures and materials for children's yoga training. The research implementation consisted of pretest, material delivery, discussion, and posttest. Research result shows that in the pretest the results obtained 4 out of 6 teachers have less knowledge of child yoga. After being given information and training yoga for children, it was found that all respondents have good knowledge about yoga in children. Respondents are actively involved and have high enthusiasm during implementation. Based on the results community service, it can be concluded that there is an increase in knowledge and pose skills yoga for children after being given health education Directly.

Abstrak

Tumbuh kembang merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dari janin hingga dewasa. Yoga atau meditasi merupakan suatu cara alternatif yang dapat menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memperkenalkan yoga anak kepada masyarakat terutama ibu yang mempunyai anak prasekolah agar ibu dapat memberikan stimulasi untuk anaknya sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 6 guru dan anak usia 4-6 tahun yang berasal dari TK Negeri Pembina

Kaliwungu Kabupaten Semarang. Pelaksanaan penelitian menggunakan metode pemberian pendidikan dan pelatihan yoga berbasis luring. Media yang digunakan berupa lembar berisi gambar dan materi untuk pelatihan yoga anak. Pelaksanaan penelitian terdiri dari pretest, penyampaian materi, diskusi, dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh hasil 4 dari 6 guru memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak. Setelah diberikan informasi dan pelatihan yoga untuk anak, didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Responden terlibat aktif dan memiliki antusiasme tinggi selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pose yoga pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan secara langsung.

Pendahuluan

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 (Chidananda, 1991). 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. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005), mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan.

Yoga untuk anak memang berbeda dengan yoga dewasa. Meski demikian, manfaat yoga tetap sama, yaitu memberikan kesehatan fisik dan batin secara bersama. Khusus untuk anak-anak, metodenya lebih mengarah pada sentuhan pribadi (personal touch). Instruktur yoga anak biasanya menciptakan hubungan pribadi dengan murid-muridnya. Menurut ahli pakar yoga yaitu Pujiastuti Shindu (2013: 193), yoga merupakan latihan yang aman dan efektif untuk anak. Yoga juga mengajarkan cara-cara berkonsentrasi dan memusatkan perhatian hanya pada satu hal, sehingga yoga itu bisa dikatakan penting akan membantu anak-anak untuk menyerap pelajaran lebih baik.

Yoga itu penting bagi kehidupan manusia terutama pada anak-anak, karena pada umumnya zaman sekarang gaya hidup anak semakin sibuk, adanya tuntutan perkembangan teknologi, dan problem pendidikan anak. Ketiga hal tersebut akan membuat kondisi fisik dan mental pada anak menurun dan tertekan, sehingga lama-kelamaan anak tersebut akan mengalami stres.

Manfaat Yoga sebagai pencegah turunya kemampuan konsentrasi belajar siswa dalam kondisi tidak efektif sekalipun. Yoga tidak hanya dapat dilaksanakan semata-mata untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa saat sekolah, namun juga menjaga kestabilan atau mencegah penurunan konsentrasi belajar pada saat-saat lainnya seperti hari biasa (belum mendekati ulangan akhir) atau liburan sekolah. Penurunan dapat saja terjadi, sama halnya seperti penurunan pada analisis yang dijelaskan sebelumnya, namun penurunan dapat dicegah melalui intervensi Yoga.

Yoga memberikan banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya. dapat dilihat bahwa Yoga untuk anak juga sedang banyak dilakukan masyarakat. Manfaat yang didapat dari Yoga untuk anak pun tidak kalah dengan Yoga untuk orang dewasa. Menurut

Feuerstain dan Payne (2010), keadaan tenang, fokus, dan seimbang yang terjadi saat mengajarkan yoga pada orang dewasa, juga bisa terjadi pada anak-anak, bahkan pada anak umur tiga tahun sekalipun, selama Yoga dilakukan dengan menyenangkan dan sesuai dengan kondisi anak-anak hal tersebut dapat terjadi. Jika dilakukan sesuai dengan prosedur, anak usia dini bisa mendapatkan berbagai manfaat dari Yoga, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, kemampuan untuk menenangkan diri, meningkatkan self-esteem dan self-confidence. Manfaat lain yoga untuk kesehatan fisik anak yaitu :

1. Meningkatkan kekuatan otot
2. Membuat tubuh kuat
3. Mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat
4. Meningkatkan koordinasi tubuh
5. Memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak semakin banyak asupan oksigen maka semakin lancar kinerja organ tubuh.
6. Dapat meningkatkan produksi hormon dan memperlancar sirkulasi darah.

Pengaruh yoga pada konsentrasi belajar anak Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Yoga berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi siswa berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar. Hasil awal saat diberikan kuisioner menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi pada anak-anak di Desa Kemantren (15 responden) untuk kategori berkonsentrasi baik sebesar 36 % sedangkan yang berkonsentrasi cukup sebesar 64%. Pendamping penerapan dilakukan selama satu minggu dengan hasil evaluasi yaitu terjadi pada konsentrasi belajar anak berkonsentrasi baik sebesar 68 . % sedangkan yang berkonsentrasi cukup sebesar 32 % . Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini bahwa metode yoga anak dapat diterapkan orangtua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Dari hasil survey yang kami lakukan di TK Negeri Pembina Kaliwungu sekitar 85% anak masih mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, sehingga kami tertarik mengambil kasus ini untuk memberikan therapy yoga anak, agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di TK Negeri Pembina Kaliwungu dengan memberikan asuhan kebidanan komplementer yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Pembimbing kegiatan yoga anak akan dilakukan oleh tim pengusul. Selajutnya responden mengikuti gerakan yang akan diajarkan oleh responden. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan mencoba mengulang gerakan anak.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat dengan focus kegiatan memperkenalkan dan mempraktikkan yoga anak di TK Negeri Pembina Kaliwungu sudah terlaksana pada hari Jumat, 10 Juni 2022. Pelaksanaan kegiatan pada jam 08.00-09.00 karena yoga anak disarankan dilaksanakan pada pagi atau sore hari. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 17 anak usia 4-5 tahun da bersekolah di TK Negeri Pembina Kaliwungu. Selain itu, ada juga kegiatan yang dilaksanakan bersama dengan guru TK. Anak yang diundang sebanyak 17 orang hadir dan tidak ada yang izin.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu penjelasan tentang yoga anak kepada guru dan murid serta pelaksanaan yoga anak yang langsung dipraktikkan kepada anak-anak. Pelaksanaan yoga anak dilakukan sebanyak 1 kali.

Pada pretest diperoleh hasil 4 dari 6 ibu guru memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak dan setelah dilakukan posttest dari total 6 ibu guru memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Dapat disimpulkan setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang yoga anak terjadi peningkatan pengetahuan. Setelah kegiatan selesai kami tetap memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan jika responden masih ada hal yang belum jelas. Hasil ini menunjukkan bahwa, intervensi pemberian pendidikan kesehatan dengan singkat akan berdampak positif pada pengetahuan seseorang (Fauziah, 2012). Teori ini juga didukung oleh Notoatmodjo (2005), bahwa salah satu pendidikan kesehatan adalah suatu pemberian informasi atau pesan berupa penyuluhan dari pemberi pesan kepada penerima pesan akan meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap seseorang tentang kesehatan dengan tujuan mengubah perilaku manusia secara individu, kelompok ataupun masyarakat agar lebih baik lagi dalam menciptakan perilaku sehat.

Guru yang telah diundang kemudian diberikan penjelasan tentang yoga anak lengkap dengan manfaat yang diperoleh anak saat anak melakukan yoga anak. Serta memberikan motivasi supaya anak dapat mempraktikkan kembali yoga anak di rumah masing-masing.

Guru yang telah mendapatkan penjelasan dan berdiskusi terkait yoga anak kemudian menyaksikan pelaksanaan yoga anak yang dilaksanakan di salah satu kelas TK N Pembina Kaliwungu. Anak-anak dan guru memperhatikan saat melakukan yoga anak dengan cara penyampaian yang menarik, sehingga usai pelaksanaan yoga anak mereka berminat untuk melakukannya kembali di rumah.

Sementara itu, anak-anak melakukan yoga dengan gembira. Hal ini terlihat dari raut wajah anak-anak yang mengikuti yoga. Anak-anak juga dapat mengikuti instruksi Gerakan yoga, meskipun ada beberapa anak yang kurang tepat melakukannya. Beberapa dosen yang telah terlatih yoga anak ikut membantu membenahi pose yang dimaksudkan oleh instruktur.

Pembenahan pose-pose dalam yoga anak ini sangat penting dilaksanakan karena yoga anak dapat membantu mengoreksi tubuh anak yang bermasalah. Koreksi postur tubuh anak merupakan salah satu manfaat yang diperoleh dengan melakukan yoga anak.

Yoga anak dilakukan dalam sebuah rangkaian mulai dari pose duduk hingga berdiri. Gerakan yoga yang dilakukan oleh anak-anak cukup bervariasi dengan mengibaratkan lingkungan sekitar seperti pohon sungai dan binatang-binatang yang ada disekitar. Dengan kemasan tersebut anak-anak menikmati semua instruksi dan Gerakan yoga sambil berimajinasi dan bernyanyi.

Pose pose yang diajarkan pada anak adalah postur diam, postur kupu-kupu, postur sungai, postur kue tambang, postur singa, postur kerang laut, postur gunung, postur bintang, postur segitiga, postur ninja warrior, postur pohon, postur, postur kincir angin.

Yoga anak yang dilakukan secara rutin dapat membantu membenahi postur keseimbangan tubuh anak, melatih pernafasan, memberikan focus pada anak dan membuat anak lebih Bahagia karena ada kegembiraan yang diperoleh saat melakukan yoga anak. Di dalam yoga anak, tidak hanya manfaat positif dan fisik anak namun juga berdampak positif bagi psikologi anak.

Adapun deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Kondisi Awal

pembelajaran di TK Negeri Pembina Kaliwungu cara guru untuk menstimulasi motoric kasar biasanya dengan cara melakukan kegiatan olahraga seperti senam rutin setiap hari jumat dan disertai dengan permainan lompat, berlari dan bernyanyi.

Pelaksanaan

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

Melakukan identifikasi

Permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama dua guru dengan kami tim pengabdian masyarakat, baik yang menyangkut permasalahan guru maupun peserta didik.

Menyusun perangkat

Pembelajaran, seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa

Menyiapkan media

Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian informasi terkait yoga anak meliputi kertas berupa tampilan gambar-gambar pose yoga anak

Tahap Pelaksanaan

Pengabdian pelaksanaan Pelaksanaan dilaksanakan hari Jumat, 10 Juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui permainan tebak gambar terlebih dahulu dengan jumlah 17 peserta didik. Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Kegiatan Awal

Sebelum memulai proses pembelajaran pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka pembelajaran. Melakukan komunikasi dengan mengatur baris, ruangan dan anak supaya tempat nyaman untuk dilakukan yoga, kemudian melakukan motivasi kepada anak melalui metode bercakap-cakap yang ada kaitannya dengan pengembangan kemampuan konsentrasi belajar pada anak. Yang dilanjutkan dengan permainan tebak gambar untuk memulai pemanasan dan mengenalkan anak pada pose hewan seperti singa dan gambar pohon serta jenis-jenisnya yang nanti akan ada dalam Gerakan-gerakan yoga yang akan dipergakan oleh instruktur yoga pengabdian masyarakat.

Kegiatan Inti

Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada anak tentang kegiatan yoga anak yang akan dilaksanakan. Instruktur yoga mempersiapkan barisan mengajak anak untuk duduk bersila sambil tanya jawab tentang tema yang sesuai dengan pembelajaran. Pendamping Instruktur berkeliling untuk melihat anak didik dalam melaksanakan kegiatan yoga anak. Kemudian setelah semua anak tampak siap Instruktur dan pendamping instruktur yoga pun memulai untuk mengajarkan yoga anak yang dimulai dari Gerakan:



Gambar 1.1 Postur Diam

Sebuah Gerakan relaksasi, anak diminta untuk duduk bersila diatas matras. Letakkan tangan dilutut, atur posisi tubuhmu senyaman mungkin. Tarik nafas Panjang perlahan, rasakan otot perut mengembang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut sambil mengeluarkan suara “Aaaaahhhh”



Gambar 1.2 Gerakan Kupu-kupu

Ajarkan anak untuk duduk dengan punggung tegak, satukan telapak kaki ditengah, biarkan lutut mendekati lantai kemudian Gerakan kedua kakimu seolah-olah sebagai sayap kupu-kupu yang sedang mencari sari madu disekumpulan bunga di taman. Pose kupu-kupu bisa menimbulkan perasaan menyenangkan untuk latihan peregangan pada otot paha.



Gambar 1.3 Postur Kerang Laut

Duduk bersila dan tegakkan punggung. Tarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut sebanyak 2-3 kali dan pejamkan mata. Bacakan narasi ini: “Bayangkan sedang duduk di pinggir pantai, duduk di atas pasir putih dan butirannya sangat halus. Terdengar suara ombak dan air laut yang membasahi kakimu. Terasa semilir angin yang membuat nyaman, sungguh indah. Setelah itu hembuskan nafas dengan mengeluarkan bunyi seperti kerrang laut nguung nguunggg.



Gambar 1.4 Pose Kue Tambang

Pada posisi ini ajarkan anak untuk duduk bersila kemudian putar badan ke kanan, tangan kanan di sebelah badan dan tangan kiri di samping badan sebelah kiri, membentuk badan seperti kue tambang atau anagka 8 sambil melakukan pernapasan 3-4 kali. Lakukan dikedua sisi.



Gambar 1.5 Postur Sungai

Yoga dengan pose sungai ini dimulai dengan anak berpasangan lalu saling meluruskan kaki dan saling menempelkan telapak kaki, lalu tangan menyentuh ujung jari kaki masing-masing dan melakukan pernafasan 3-4 kali.



Gambar 1.6 Nafas Singa

Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajarkan anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

Mulailah dari posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegak. Angkat tanganmu kesamping, kemudian regangkan jemarimu seperti cakar seekor singa. Tarik nafas dalam dalam, kemudian hembuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaumlah seperti singa "haummmm"!!!

Lakukan 3x berturut-turut. Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajarkan anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.



Gambar 1.7 Pose Gunung

Pada pose ini ajarkan anak untuk berdiri tegak dengan kaki menutup, lalu rentangkan tangan kesamping dan ke atas kepala dan membentuk tangan seperti namaste lalu turunkan tangan di depan dada. Pose ini bisa meningkatkan konsentrasi pada anak, keseimbangan tubuh dan juga memperbaiki cacat postur mereka.



Gambar 1.8 Pose Bintang

Pose yoga bintang ini dapat melatih anak untuk menjaga stabilitas posturnya. Otot core dan tungkai yang bertugas menjaga keseimbangan tubuh menjadi aktif. Dalam posisi berdiri anak mendapatkan input proprioseptif dari telapak kaki dan juga sendi pada area tungkai (lutut dan panggul) sehingga anak mendapat informasi mengenai posisinya saat berdiri dan mendorong otot area tubuh bagian atas menjadi lebih aktif.



Gambar 1.9 Pose Warrior

Pada posisi ini ajarkan anak untuk Berdiri dengan kaki terbuka seperti V terbalik, gerakkan kaki kanan keluar pada sudut 90 derajat dan kaki kiri sebesar 15 derajat sehingga tumit kaki kanan Anda sejajar dengan kaki kiri, angkat kedua lengan ke bahu, biarkan mereka sejajar dengan tanah, telapak tangan menghadap ke atas, buang napas saat membengkokkan lutut kanan sehingga pergelangan kaki kanan dan lutut kanan sejajar. Lutut jangan menjulur keluar lebih dari kaki, balikkan kepala ke kanan dan pandangan tertuju pada ujung jari-jari tangan. Tetap bernapas, tarik napas saat bangkit, buang napas dan bawa lengan ke sisi tubuh, ulangi ke sisi yang lain. Manfaatnya antara lain menguatkan kaki dan lengan, selain itu juga dapat meningkatkan stamina dan keseimbangan tubuh.



1.10 Pose Segitiga

Berdiri dan buka kaki lebar-lebar, tempatkan lengan secara horizontal dan kemudian membungkuk di satu sisi untuk menyentuh pergelangan kaki. Pose yoga ini membantu agar dada anak bidang dan juga merangsang organ-organ perut agar berfungsi dengan baik.



Gambar 1.11 Pose Pohon

Berdiri dengan tegak lalu tarik napas perlahan. Setelah itu letakkan telapak kaki di samping kaki yang tegak lurus seperti akar pohon yang kokoh. Hembuskan napas perlahan dan letakkan kedua telapak tangan saling menempel di atas kepala. Manfaat yoga dengan memusatkan perhatian ke arah depan adalah untuk melatih fokus dan keseimbangan. Ulangi untuk kaki yang satu lagi.

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

Simpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat diambil dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini: Orang tua dan pengajar mendapatkan informasi tentang yoga anak

Anak-anak yang terpilih mengikuti pengabdian kepada masyarakat dapat mempraktikkan yoga anak

Anak-anak dengan gembira melakukan yoga anak, Anak-anak dapat mengikuti instruksi dari pengabdian untuk melakukan yoga anak.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. LPPM Universitas Ngudi Waluyo sebagai unsur pelaksana akademik yang melaksanakan sebagian tugas pokok dan fungsi Universitas di bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat serta mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam pembangunan masyarakat
2. Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dini Handayani, S.ST.k,S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Kaliwungu
4. Mulyani, S.Pd, selaku ketua TK Negeri Pembina Kaliwungu yang telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan masyarakat berupa Yoga Pada Anak
5. Seluruh mitra yaitu TK Negeri Pembina Kaliwungu yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya.
6. Seluruh responden (siswa-siswi TK Negeri Pembina Kaliwungu) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Daftar Pustaka

Fitria Primi A. (2020). Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/648>. Diakses tanggal 04 Juni 2022

Sudarmoko, Arif Di. (2013). *Penanganan Wajib Kesehatan Balita*. Yogyakarta : Gelar

Kaley-Isley, L., J.Peterson, C.Fischer and E.Peterson (2010). *Yoga as a complementary therapy for children and adolescent: a guide for clinicians*. Psychiatry.

Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Susanto, Handy. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46-51.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang *Baby gym* sebagai Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Terban

Intan Permata Sari¹, Hartini², Tiya Karyani³, Bq Yulia Sari A⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, Intanpermatasarii938@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, karimhartini8@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, kariyanitiya@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, baiqyuliasriaprian@gmail.com

Korespondensi Email: Intanpermatasarii938@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-15

Keywords: *Baby gym*,
Mother's Knowledge
Toddler Growth

Abstract

Babies are the basis of early human life where growth and development are the main factors to get to the next stage. In stimulating the growth and development of babies, stimulation is needed. Baby gym is one of the activities that can be done to stimulate growth and development in babies. The purpose of this community service is to increase insight and provide additional information about baby gym stimulation therapy for mothers who have babies and toddlers aged 3-12 months in increasing knowledge about infant growth and development. This community service method is to provide counseling using leaflet media and demonstrate baby gym stimulation movements for those who have babies and toddlers aged 3-12 months and baby gym stimulation movements are practiced together with mothers and babies. The number of participants in this community service activity were 8 mothers and babies, 4 resource persons, namely UNW students and 1 Village Midwife who helped carry out this community service from the beginning to the end. The results obtained from this activity are that the target participants understand more about the benefits of baby gym stimulation. The community service participants were very enthusiastic and interested in this activity.

Abstrak

Bayi merupakan dasar dari awal kehidupan manusia dimana pertumbuhan dan perkembangan menjadi faktor utama untuk menuju tahapan berikutnya. Dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi dibutuhkan stimulasi. *Baby gym* merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan wawasan dan memberikan tambahan informasi tentang terapi stimulasi *baby gym* pada ibu yang memiliki bayi dan balita usia 3-12 bulan dalam meningkatkan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dan

memperagakan gerakan stimulasi *baby gym* pada yang memiliki bayi dan balita usia 3-12 bulan dan gerakan stimulasi *baby gym* dipraktekkan bersama dengan ibu dan bayinya. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 8 orang ibu dan bayi, 4 narasumber yaitu mahasiswa UNW dan 1 Bidan Desa yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dari awal dimulai sampai dengan selesai. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah peserta sasaran menjadi lebih mengerti apa manfaat stimulasi *baby gym*. Para peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan tertarik dengan adanya kegiatan ini.

Pendahuluan

Bayi merupakan dasar dari awal kehidupan manusia dimana pertumbuhan dan perkembangan menjadi faktor utama untuk menuju tahapan berikutnya. Pada masa ini sangat bergantung dari orang tua dalam hal pemenuhan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembangnya. Dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi dibutuhkan stimulasi. *Baby gym* merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi.

Namun pada kenyataannya masih banyak ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang *baby gym*, sedangkan jika orang tua menyadari pentingnya melakukan *baby gym* pada bayi maka kemungkinan besar pertumbuhan dan perkembangan pada bayi itu apabila mengalami kelainan bisa dideteksi sedini mungkin oleh orang tua sehingga bisa dilakukan penanganan yang tepat agar tidak menghambat tumbuh kembang pada balita

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 30% bayi mengalami keterlambatan perkembangan ringan. Bayi usia 0-12 bulan merupakan masa emas sekaligus masa kritis, karena berlangsung sangat singkat. Masalah perkembangan dimulai dari motorik kasar, halus, kemampuan bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Bayi membutuhkan nutrisi dan stimulasi yang tepat. *Baby gym* merupakan salah satu stimulasi yang efektif, sekaligus melakukan deteksi dini terhadap indikasi penyimpangan tumbuh kembang.

Topi dengan memberikan senam bayi dan pijat bayi menghasilkan peningkatan keterampilan motorik bayi usia 3 - 6 bulan Disarankan kepada ibu untuk memberikan senam bayi dan pijat bayi kepada bayinya untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi usia 3-6 bulan. *Baby gym* ini bisa dilakukan pada bayi saat berusia 3-12 bulan. Durasi untuk melakukan *baby gym* sekitar 10-15 menit secara rutin tiap pagi dan sore

Berdasarkan hasil tinjauan didapatkan pada desa tukang ada banyak bayi dan balita yang masih sangat jarang dilakukan *baby gym* dikarenakan pengetahuan orang tua terutama ibu yang masih sangat minim tentang *baby gym*, sementara dilihat dari segi manfaat *baby gym* ini sangat banyak untuk melatih tumbuh dan kembang bayi balita

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Semawo Semarang. Jumlah peserta yang hadir ada 8 orang ibu dan bayinya. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Ceramah
Metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar stimulasi *baby gym*.
2. Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan setelah selesai menyampaikan teori dasar tentang stimulasi *baby gym*. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktekkan stimulasi *baby gym*, pada ibu.

3. Redemonstrasi

Setelah dilakukan demonstrasi pada setiap ibu kemudian dilakukan evaluasi dengan redemonstrasi yang dilakukan oleh setiap ibu. Setiap ibu wajib melakukan demonstrasi ulang tata cara *baby gym*

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi 5 tahap yaitu:

1. Mencari responden yaitu Bayi Usia 3-12 Bulan di dusun Terban untuk dilakukan *baby gym* dengan menggunakan metode luring/ tim turun langsung dalam pencarian peserta sasaran
2. Melakukan pengisian kuesioner pre-test pada ibu untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang Baby Gym sebagai upaya stimulasi tumbuh kembang balita
3. Melakukan penyuluhan *baby gym* menggunakan media leaflet dan LCD Proyektor.
4. Melakukan Baby Gym secara luring dengan dipandu oleh tim.
5. Melakukan evaluasi terhadap ibu untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan melakukan pengisian kuesioner post test

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu pada 8 orang ibu dengan bayinya diketahui sebelum diberikan terapi stimulasi *baby gym* terlebih dahulu tim penyuluh membagikan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang stimulasi *baby gym*. Dimana hasilnya adalah ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 10% yaitu hanya ada 1 orang ibu yang tahu tentang *baby gym* sementara ibu dengan pengetahuan kurang adalah 90% dengan jumlah 7 orang. Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu kurangnya informasi dan pemberian pengetahuan tentang manfaat dan pentingnya *baby gym* sebagai Latihan motorik pada bayi untuk stimulasi tumbuh kembang balita kemudian pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 21 – 28 tahun berjumlah 6 orang (80%) dan sebagian kecil responden berusia 38 – 38 tahun berjumlah 2 orang (20%).

Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Kemudian pada data pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 8 orang dan pedagang 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu *baby gym* karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai pedagang yang bekerja dan berinteraksi dengan lebih banyak masyarakat dari berbagai tingkatan status sosial. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga *baby gym* terasa asing bagi mereka



Gambar 1 Pengisian Kuesioner Baby Gym (Pretest)

Baby gym (senam bayi) merupakan bentuk permainan Gerakan pada bayi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Perkembangan bayi bisa dipantau lebih dini melalui baby gym dan juga dapat melakukan Tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Cara mempertahankan kebugaran bisa dengan senam. Senam bagi bayi penting, karena dapat membuat bayi merasa lebih segar.

Baby gym merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Baby gym ini bisa dilakukan pada bayi saat berusia 3-12 bulan. Durasi untuk melakukan baby gym sekitar 10-15 menit secara rutin tiap pagi dan sore



Gambar 2 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat gerakan baby gym

Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 8 orang ibu menjadi paham dan mengetahui apa itu baby gym, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah gerakannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung. Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian baby gym dilakukan

Tabel 6.1 Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu
Sebelum dan Sesudah Diberikan Baby Gym

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	1	10%	8	100%
2	Kurang	7	90%	0	
Total		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para ibu sebelum diberikan penyuluhan tentang baby gym pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 8 peserta

dimana terdapat 7 (90%) orang ibu dengan pengetahuan yang kurang dan 1 (10%) orang ibu dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang baby gym hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 90%.

Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, pekerjaan dan pendidikan. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

Berdasarkan Usia

No.	Usia Ibu	Jumlah
1	22-28 Tahun	6 Orang
2.	35-38 Tahun	2 Orang

Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No.	Pekerjaan	Jumlah	Presentase
1.	Ibu Rumah Tangga (IRT)	7 Orang	90%
2.	Swasta	1 Orang	10%

Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Pendidikan	Jumlah
1.	SD	2 Orang
2.	SMP	1 Orang
3.	SMA/SMK	3 Orang
4.	S1	1 Orang

Berdasarkan iuran table di atas diketahui usia ibu rata-rata berusia antara 22-28 tahun berjumlah 6 orang dan usia 35-38 tahun berjumlah 2 orang. Kemudian pada data pekerjaan ibu adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 7 orang dan wiraswasta 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu baby gym karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta yang bekerja di kota. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga baby gym terasa asing bagi mereka. Berdasarkan tingkat pendidikan rata-rata peserta adalah lulusan SD dan SLTP namun ada 1 orang lulusan S1.

Fakta yang mempengaruhi pengetahuan yaitu salah satunya adalah pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang biasanya tingkat pengetahuannya juga semakin baik. Menurut penelitian Islami dan Wardoyo (2012), mengatakan terdapat pengaruh yang cukup kuat antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pelaksanaan penerapan terapi stimulasi baby gym pada ibu hamil yang memiliki bayi usia 3-12 bulan ini memiliki dampak yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi stimulasi baby gym dan dapat mempraktekan terapi stimulasi baby gym tersebut dengan baik dan benar secara mandiri dirumah

Saran

Perlu adanya edukasi secara langsung tenaga kesehatan dan juga dapat membagikan leafleat tentang terapi stimulasi baby gym dan menempel foto – foto tentang terapi stimulasi baby gym di dinding tempat pelayanan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Dosen Pembimbing Akademik Universitas Ngudi Waluyo, Bidan selaku Pembimbing Lahan, Puskesmas Terban yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat, Seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

Daftar Pustaka

The Influence of Baby Gymnastic and Baby Massage on Baby Motor Development Aged 3-6 Months in Posyandu Kapasa | International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) (gssrr.org)

The Benefits of Baby Gym on Development of Baby Age 6 Months | Febriyanti | JURNAL KEBIDANAN (poltekkes-smg.ac.id)

Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga

Patton GC, Viner R. *Adolescent health: pubertal transitions in health*. The Lancet 2007; 369:1130–39

Sophie D; Zlata B; Tania G. (2016). Low life satisfaction, excessive sugar consumption and their relationship with cumulative risks. Unicef Research

Sivagurunathan; Rama; Gopalakrishnan (2015). Adolescent Health: Present Status and Its Related Programmes in India. Are We in the Right Direction?. *J Clin Diagn Res*. 2015 Mar; 9(3): LE01–LE06

Wulandari, Ade. (2014). Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak Vol. 2 No. 1, Mei 2014; 39-43*.

Prenatal Yoga dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil

Maria Pankrasia¹, Yulia Nur Khayati², Linda³, Rizka Andinda⁴

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, achikoten420@gmail.com

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, Lindaa2360@gmail.com

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

Korespondensi Email: Intanpermatasarii938@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-15

Keywords: Prenatal

yoga

Abstract

Pregnancy is the result of a mature egg cell then meeting spermatozoa from a male so that there is a fertilization process which then produces a fetus (Dartiwen & Nurhayati, 2019). During the pregnancy process there will be changes in all systems of the mother's body that can cause discomfort during the pregnancy process while it is also influenced by several hormonal factors. The physical discomforts commonly experienced by mothers include nausea, vomiting, low back pain, pelvic pain and shortness of breath. Yoga is an activity or exercise that can be done by everyone, including pregnant women. Yoga in pregnancy or often referred to as prenatal yoga is able to reduce the physical discomfort of pregnant women and is able to make the mother's condition better (Ariyanti et al., 2019) Prenatal gentle yoga is a skill to process the mind, in the form of a comprehensive personality development technique both physically, psychologically and spiritually (Bingan, 2019). Prenatal gentle yoga is not just following trends that pregnant women must do, but has many benefits ranging from maintaining the health of pregnant women, reducing anxiety, reducing back pain, helping to breathe better, training the pelvis to prepare for childbirth (Aprillia, 2014). This community service is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation of activities. This devotion aims to socialize the benefits of yoga for pregnant women who experience discomfort, and practice yoga movements with pregnant women. The population of this devotion is pregnant women who number 6 people. This activity is carried out face-to-face.

Abstrak

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua system tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan seain itu juga

dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pinggang, panggul dan sesak nafas. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau Latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan ampu membuat modd ibu menjadi lebih baik (Ariyanti et al., 2019). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Prenatal gentle yoga bukan hanya sekedar mengikuti trend yang harus dilakukan ibu hamil, namun memiliki banyak Manfaat mulai dari menjaga kesehatan ibu hamil, mengurangi kecemasan, mengurangi sakit pinggang, membantu pernapasan lebih baik, melatih panggul untuk Persiapan melahirkan (Aprillia, 2014). Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat yoga bagi ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, dan mempraktikkan gerakan yoga bersama ibu hamil. Populasi dari pengabdian ini adalah ibu hamil yang berjumlah 6 orang. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka.

Pendahuluan

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiharjo, 2006).

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019). *Prenatal gentle* yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). *Prenatal gentle* yoga bukan hanya sekedar mengikuti trend yang harus dilakukan ibu hamil, namun memiliki banyak Manfaat mulai dari menjaga kesehatan ibu hamil, mengurangi kecemasan, mengurangi sakit pinggang, membantu pernapasan lebih baik, melatih panggul untuk Persiapan melahirkan (Aprillia, 2014).

Beberapa masalah ketidaknyamanan ibu hamil yang dialami selama trimester III diantaranya adalah sesak napas, sering BAK, dan salah satunya adalah nyeri punggung. Jika masalah ketidaknyamanan ini tidak teratasi, ibu hamil akan mengalami permasalahan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Seperti yang dituturkan oleh 6 ibu hamil yang rutin

melakukan ANC di Rumah Yoga Bidan Winarni mengatakan bahwa keluhan yang mereka rasakan selama kehamilan trimester III sebagian besar adalah nyeri punggung.

Salah satu cara penanganan untuk mengurangi Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan melakukan Yoga karena Yoga bisa mengurangi Ketidaknyamanan dan bermanfaat bagi wanita yang menderita, nyeri punggung, stress, mual, nyeri perut bagian bawah, pembengkakan pergelangan kaki, sesak napas dan ketegangan pinggul. Yoga hamil merupakan latihan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga, berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan. Kelenturan otot ini sangat diperlukan saat menghadapi persalinan ibu yang biasanya dilanda kecemasan dan panik.

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, stress, mual, nyeri perut bagian bawah, pembengkakan pergelangan kaki, sesak napas dan ketegangan pinggul, 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 tentang dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan per group melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam satu bulan sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ini berupa pelaksanaan kegiatan yoga pada ibu hamil di BPM Ibu Winarni Amd, Keb Di Desa Branjang Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 hari di ruang kelas ibu hamil, alat yang digunakan berupa leaflet dan menampilkan ppt. Tahap persiapan yaitu pada tahap 1 melakukan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing dan mitra untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penetapan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni akan di laksanakan asuhan terapi komplementer yoga pada ibu hamil, berkolaborasi dengan bidan yang memegang program ibu hamil dalam penentuan wilayah kegiatan akan di laksanakan dan permohonan izin terhadap mitra kegiatan yakni ibu hamil di desa branjang, serta membuat proposal pengajuan kegiatan.

Tahap 2 pelaksanaan yaitu menuju lokasi tempat kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing, perkenalan kepada bidan beserta ibu hamil, menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada bidan, kader dan ibu hamil yang hadir, melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, memberikan kuesioner pada ibu hamil, melakukan kegiatan yoga pada ibu hamil di desa branjang, serta memberikan bingkisan kepada ibu hamil sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.

Tahap 3 yaitu evaluasi melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, melakukan evaluasi hasil kegiatan yoga yang telah dilakukan, dan membuat laporan hasil kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari Pengabdian Masyarakat pada ibu hamil dengan tema Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil di wilayah Desa Branjang Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 6 orang responden Ibu Hamil. Pengabdian Masyarakat dilakukan hari Sabtu 4 Juni 2022 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB secara luring (offline). Kegiatan yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya prenatal yoga untuk ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan saat hamil. Keberhasilan kegiatan yoga ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan.

Banyak manfaat yang di dapatkan dari prenatal yoga yang diberikan pada ibu hamil salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu hamil bahwa Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan Prenatal Yoga yang dilakukan pada ibu hamil yang dilakukan di Wilayah desa kandangan, dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ibu hamil sangat antusias untuk mengikuti kegiatan Prenatal Yoga yang diberikan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan melakukan penyuluhan Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil diawali dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya kegiatan yoga di mulai dari gerakan pemanasan, peregangan dan pendinginan terlebih dahulu setelah itu melakukan gerakan inti dan yang terakhir gerakan relaksasi.

Latihan Prenatal Yoga ini yang dilakukan pada saat kelas ibu hamil memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil bahwa kecemasan pun bisa dikurangi dengan kegiatan fisik seperti Prenatal Yoga. Prenatal Yoga ini pun merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan juga kandungan. Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

Tahap 1 Persiapan

Persiapan dilakukan dengan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing, yang kemudian di arahkan kepada bidan pemegang program kelas ibu hamil untuk menentukan target dan tempat pelaksanaan, di jadikan sebagai tempat pengabdian di BPM Ibu Winarni di desa Branjang.

Tahap 2. Pelaksanaan

Kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing dengan melakukan pengenalan kepada bidan, kader, dan ibu hamil yang hadir. Sebelum kegiatan di lakukan, tim memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan. Melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan yaitu menampilkan materi melalui ppt, membagikan kuesioner, serta melakukan kegiatan yoga pada ibu hamil, serta memberikan bingkisan kepada bidan, dosen, kader dan ibu hamil sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.



Foto 1 : menjelaskan pentingnya prenatal pada ibu hamil dengan menampilkan materi melalui ppt



Foto 2 : mengajarkan teknik yoga pada ibu hamil

Tahap 3. Evaluasi dan Pelaporan

Melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah dilakukan, yaitu dengan menanyakan gerakan yoga yang telah diberikan. Dimana berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan tim pelaksana, sebelum dilakukan afirmasi terdapat 6 ibu hamil yang mengikuti gerakan yoga. Sedangkan setelah dilakukannya yoga yakni pada saat afirmasi terdapat 5 ibu hamil yang mampu mengikuti gerakan dengan sempurna, 1 ibu hamil yang mengikuti gerakan cukup baik.



Foto 1 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan ibu-ibu hamil.

Kesimpulan dan Saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil, Ibu hamil sekitar Desa Branjang mengerti dan memahami cara melakukan Prenatal Yoga Mengurangi Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu hamil yang melakukan penyuluhan. kami menyarankan hendaknya program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan. Dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat yoga ibu hamil di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu tekanan yang dialami oleh ibu hamil. Ketika ibu hamil belajar teknik untuk kesehatan diri, relaksasi, dan kepuasan batin, ibu hamil dapat menavigasi tantangan hidup dengan sedikit lebih mudah.

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan khususnya pada penurunan rasa ketidaknyamanan ibu

hamil trimester III, terutama nyeri punggung dengan melaksanakan program prenatal yoga²

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mahasiswa tentang efektivitas prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III, terutama nyeri punggung 57 Universitas Muhammadiyah Magelang

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan bagi penelitian berikutnya yang terkait dengan efektivitas prenatal yoga selama kehamilan trimester III terhadap penurunan nyeri punggung. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengidentifikasi karakteristik responden secara mendalam serta meneliti variabel ketidaknyamanan yang lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

4. Bagi Masyarakat Umum, Khususnya Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, akan pentingnya prenatal yoga khususnya bagi ibu hamil trimester III

Daftar Pustaka

- Aprillia, Y. R. . (2014). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ariyanti, T., Muhammadiyah, S., & Kudus, M. R. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. 10(1), 49–56.
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Effectiveness Of Prenatal Yoga On Pregnancy Anxiety And Depression: A Systematic Review. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4, 518–526.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (A. A.C (ed.)). Andi.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, & Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*.
- Mu'alimah, M., Saidah, H., Wahyu Wigati, P., Sutrisni, Kartikasari, D., & Sunaningsih. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 38–41. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.295>
- Pasaribu, R. S., Ridesman, Cintya Yun, D., Tarigan, D. P., Debora, S., & Romaita. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Prosiding PKM-CSR*, 4.
- Prawiharjo, S. (2006). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawiharjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan. Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 13(1).

Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi pada Kader Posyandu

Fera Aldania¹, Eti Salafas², Ainun Mardiah³, Uli Che Agustine⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, feraaldania178@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, ainunmardiah222@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, ulicheagustine26@gmail.com

Korespondensi Email: feraaldania178@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Baby

Massage, The Cadres,

Knowledge, Skill

Abstract

Baby are a golden age in growth and development, so the optimal quality of baby growth and development will become the basic capital of a nation. Baby can grow and develop well if their basic needs are met, namely honing, loving and nurturing. The need for honing is the need for early stimulation. The provision of appropriate early stimulation will allow the formation of ethics, good personality, intelligence, independence, skills and good productivity (Kusmiyati, 2013). Baby massage is a form of stimulation. There are various types of stimulation, including visual, auditory, tactile, language, social and other stimulation. Baby massage which is a form of tactile stimulation has long been known in Indonesian society (Kompas, 2013). Baby massage is very important to support the child's growth and development and is better done regularly by parents / caregivers / people who receive special training. Massage the baby done with a touch of love, allowing for the existence of communication with the baby. Massage the baby with a touch of love can be a visual, auditory, linguistic and visual stimulation. The purpose of this community service is to provide complementary therapy for healthy baby massage to cadres through the media booklets that are shared during counseling and will then be practiced by the cadres. The method used is counseling. The conclusions obtained after this community service are the pre-test results of cadres in the category of good knowledge 83.33%, the sufficient category 16.67% and the post-test results 100% cadres in the category of good knowledge. In addition, the skills of the posyandu cadres are also in the good category shown by the results of the evaluation with a value of >80.

Abstrak

Bayi adalah masa keemasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kualitas tumbuh kembang bayi yang optimal akan menjadi modal dasar suatu bangsa. Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan

memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Kusmiyati, 2013). Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi. Terdapat berbagai jenis stimulasi, diantaranya stimulasi visual, pendengaran, sentuhan, bahasa, sosial dan lain-lain. Pijat bayi yang merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan sudah lama dikenal di masyarakat Indonesia (Kompas, 2013). Pijat bayi sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak dan lebih baik dilakukan secara rutin oleh orang tua/pengasuh/orang yang mendapatkan pelatihan khusus. Pijat bayi yang dilakukan dengan sentuhan cinta, memungkinkan adanya komunikasi dengan bayi. Pijat bayi dengan sentuhan cinta dapat menjadi stimulasi visual, pendengaran, bahasa dan visual. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan terapi komplementer pijat bayi sehat pada kader melalui media booklet yang dibagikan saat penyuluhan kemudian akan dipraktikkan oleh para kader. Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Kesimpulan yang didapatkan setelah pengabdian masyarakat ini adalah hasil pre-test responden dalam kategori pengetahuan baik 83,33%, kategori cukup 16,67% dan hasil post-test 100% kader dalam kategori pengetahuan baik. Selain itu, keterampilan para kader posyandu juga dalam kategori baik ditunjukkan dengan hasil evaluasi dengan nilai >80 .

Pendahuluan

Posyandu (pos pelayanan terpadu) merupakan wujud peran serta masyarakat dalam kemandirian melaksanakan kegiatan dalam bidang kesehatan yang salah satunya kegiatannya mencakup pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa bayi adalah masa keemasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kualitas tumbuh kembang bayi yang optimal akan menjadi modal dasar suatu bangsa. Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Kusmiyati, 2013). Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi. Terdapat berbagai jenis stimulasi, diantaranya stimulasi visual, pendengaran, sentuhan, bahasa, sosial dan lain-lain. Pijat bayi yang merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan sudah lama dikenal di masyarakat Indonesia (Kompas, 2013). Pijat bayi sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak dan lebih baik dilakukan secara rutin oleh orang tua/pengasuh/orang yang mendapatkan pelatihan khusus. Pijat bayi yang dilakukan dengan sentuhan cinta, memungkinkan adanya komunikasi dengan bayi. Pijat bayi dengan sentuhan cinta dapat menjadi stimulasi visual, pendengaran, bahasa dan visual. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan terapi komplementer pijat bayi sehat pada kader melalui media booklet yang dibagikan saat penyuluhan kemudian akan dipraktikkan oleh para kader. Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Manfaat pijat bayi sudah banyak dibuktikan melalui penelitian, diantaranya, pemberian intervensi pijat bayi dapat mempertahankan serta meningkatkan kualitas tidur bayi (Minarti, 2012) dan pemberian terapi pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi (Irva, 2014). Selain itu dengan pijat bayi juga dapat melancarkan sistem peredaran darah, menstimulasi saraf otak, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stress, mengurangi nyeri, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil analisis, observasi dan diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu belum pernah mendapat penyuluhan pijat bayi sehat sehingga mitra belum dapat memberikan edukasi kepada para ibu yang memiliki bayi saat posyandu balita. Pijat bayi sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak dan lebih baik dilakukan secara rutin oleh orang tua/pengasuh/orang yang mendapatkan pelatihan khusus

Metode

Tahap persiapan yaitu analisis masalah didapatkan kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader tentang pijat bayi sehat. Pada tahap pelaksanaan dilakukan di salah satu rumah kader posyandu tepatnya di Desa Mejing RT 1 RW 6 Kelurahan Gondoriyo Kecamatan Jambu tanggal 13 Juni 2022 yang dihadiri oleh 30 kader yang berasal dari 6 posyandu sekelurahan Gondoriyo, 1 bidan desa, 1 dosen pembimbing dan 3 mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pelatihan pijat bayi sehat menggunakan panthom bayi. Proses pelaksanaan diawali dengan pre-test menggunakan kuisioner yang terdiri dari 20 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. untuk mengetahui gambaran pengetahuan kader tentang pijat bayi sehat. Tahap selanjutnya adalah pemaparan materi dan demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memperjelas apa itu pijat bayi dan bagaimana cara melakukan pijat bayi dengan benar. Demonstrasi ini dilakukan dengan Power Point dan Booklet pijat bayi, sehingga para kader akan lebih mudah mengingat gerakan – gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat bayi. Setelah itu para kader dapat latihan melakukan pijat bayi menggunakan panthom bayi. Para kader sangat antusias dalam mendengarkan, melihat, dan praktek melakukan pijat bayi. Tahap akhir yaitu evaluasi gambaran pengetahuan kader setelah diberikan penyuluhan menggunakan kuisioner sebagai post-test yang terdiri dari 20 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah, sedangkan untuk evaluasi keterampilan menggunakan checklist dimana perwakilan kader setiap posyandu yaitu 6 kader mempraktikkan pijat bayi sehat.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat tentang pelatihan pijat bayi sehat pada kader posyandu melalui lima tahap. Dari 5 tahap tersebut didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu mengenai pijat bayi sehat. Hasil tersebut didapat dari penilaian pre-test dan pos-test menggunakan kuisioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan menggunakan checklist evaluasi untuk menilai keterampilan kader.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan kader tentang pijat bayi sehat

Penilaian	Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentasi (%)
Pre-test	Baik	25	83,33
	Cukup	5	16,67
	Kurang	0	0
	Jumlah	30	100
Post-test	Baik	30	100
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pre-test sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 83,33% kader dalam kategori pengetahuan baik dan 16,67 % dalam kategori cukup, sedangkan hasil post-test setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil 100% kader dalam kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader sebelum dan setelah diberikan penyuluhan pijat bayi sehat.

Tabel 3. Hasil Penilaian Keterampilan Kader Pijat Bayi Sehat

No Responden	Nilai
1	93,75
2	91,66
3	97,91
4	100
5	100
6	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil penilaian keterampilan pijat dengan nilai terendah 91,66 dan nilai tertinggi 100. Responden yang nilainya kurang dari 100 mengalami kendala keterampilan pijat bayi pada bagian perut di gerakan bulan matahari dan semut kecil. Mengatasi hal tersebut tim melakukan follow-up kepada kader dengan melakukan demonstrasi ulang dibagian gerakan bulan matahari dan semut kecil yang selanjutnya kader melakukan redemonstrasi dan didapatkan hasil kader mampu melakukan gerakan tersebut dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa responden sangat memperhatikan demonstrasi pijat bayi dan melakukan redemonstrasi dengan sungguh-sungguh sehingga didapatkan hasil evaluasi keterampilan pijat bayi dengan nilai baik dengan standar nilai >80 . Hasil nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa kader memahami dan mampu melakukan pijat bayi sehat.



Gambar 1.1 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.3 Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Pijat bayi adalah stimulasi dengan sentuhan-sentuhan untuk melancarkan peredaran darah sesuai dengan tumbuh kembang anak dengan tehnik yang aman bagi bayi dan dilakukan oleh terapis yang kompeten.

Pengabdian masyarakat melalui pelatihan pijat bayi pada kader posyandu didapatkan hasil pre-test responden dalam kategori pengetahuan baik 83,33%, kategori cukup 16,67% dan hasil post-test 100% kader dalam kategori pengetahuan baik. Selain itu, keterampilan para kader posyandu juga dengan nilai baik ditunjukkan dengan hasil evaluasi dengan nilai >80 . Jadi, kesimpulannya adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pijat bayi sehat.

Saran

Hendaknya sebelum melaksanakan kegiatan edukasi ini perlu dilakukan kerjasama tim dengan persiapan yang matang, melakukan tugas sesuai tanggung jawab, aktif serta tidak bergantung dengan temannya. Melakukan pendekatan yang baik kepada sasaran sehingga ibu-ibu kader tertarik untuk mengikuti update kegiatan dan edukasi dalam diskusi. Para kader diharapkan menyebarkan mengenai pijat bayi sehat kepada para ibu-ibu saat kegiatan posyandu.

Ucapan Terima Kasih

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh Alhamdulillah rabbil'alamin, banyak sekali nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, tetapi hanya sedikit yang kita ingat. Segala puji bagi Allah SWT atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini. Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Instansi Perguruan Tinggi Universitas Ngudi Waluyo yang telah menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dan pemberdayaan masyarakat yang berbudaya sehat, bereputasi internasional dan unggul dalam pelayanan kebidanan komplementer.
2. UPTD Puskesmas Jambu yang telah bersedia menerima mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Jambu.
3. Ibu Eti Salafas, S.SiT, M.Kes selaku dosen pembimbing Praktek Kebidanan yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat.
4. Ibu Aning Istikomah K, Amd.Keb selaku Bidan Desa di wilayah PKD Gondoriyo yang telah bekerja sama dalam kegiatan Pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.
5. Kader posyandu wilayah PKD Gondoriyo yang telah bersedia menjadi Responden pelatihan pijat bayi sehat.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

6. Tim penyusun yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat bayi sehat yang dilakukan di wilayah PKD Gondoriyo.

Daftar Pustaka

Fatimah, siti (2015). *Hubungan Antara Frekuensi Baby Spa Dengan Pola Tidur Bayi*

Indonesia Dignity, Buku Panduan BABY MASSAGE & SPA VERSI 2022

Prasetyo, (2009). *Teknik-teknik Tepat memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya*. Jogjakarta : Diva Press

Riksani, Ria. (2014). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta : Dunia Sehat

Rusdiyanto. (2011). *Terapi Pijat Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Buku Biru

Roesli. Utami (2001). *Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi)*. PT.Trubus Agriwidya. Jakarta

Penerapan Pijat Oksitoksin untuk Persiapan Laktasi

Nelli Anggriyani¹, Heni Setyowati², Denok Pratiwi Putri³
Oksi Trijayanti⁴, Uci Nurmala⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, nellianggriyaniiii538@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, denokpratiwiputri009@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, oksitrijayanti16@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, uciurmala6761@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniiii538@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Pengetahuan,

Ibu Hamil, Pijat

Oksitosin.

Abstract

Oxytocin massage is one of the efforts to help government programs achieve an increase in exclusive breastfeeding because by doing this service, it will increase the knowledge of pregnant women in preparing for lactation. Oxytocin massage is a massage carried out along the spine (vertebrae) to the fifth or sixth rib (Ummah, 2014). Through massage on the spine, the neurotransmitter will stimulate the medulla oblongata directly sending a message to the hypothalamus to release oxytocin. With this oxytocin massage, it will also relax tension and relieve stress and increase a sense of comfort (Perinasia, 2007 in Wulandari, 2014). This activity aims to increase the knowledge of pregnant women about oxytocin massage for lactation preparation. This activity is carried out in 3 stages, the first stage is to find target participants for community service, namely pregnant women in the third trimester, stage 2 is to explore the understanding of pregnant women about oxytocin massage for lactation preparation, stage 3 is to explain materials and practices about oxytocin massage, stage 4 is evaluation and assistance in the implementation of oxytocin massage. of this service indicate that there is a difference between the Pre-Test and PostTest given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire totaling 10 respondents who have good knowledge as much as 3 (30%), and less knowledge (70%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge as much as (100%), so this activity succeeded in increasing the knowledge of pregnant women in preparation for lactation.

Abstrak

Pijat oksitosin salah satu upaya untuk membantu program pemerintah mencapai peningkatan pemberian ASI

eksklusif karena dengan dilakukannya pengabdian ini maka akan menambah pengetahuan ibu hamil dalam persiapan laktasi. Pijat oksitosin adalah pijat yang dilakukan disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai costae ke lima atau keenam (Ummah, 2014). Melalui pemijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress serta meningkatkan rasa nyaman (Perinasia, 2007 dalam Wulandari, 2014). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitosin untuk persiapan laktasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 4 tahap, tahap pertama mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil trimester 3, tahap 2 yaitu menggali pemahaman ibu hamil tentang pijat oksitosin untuk persiapan laktasi, tahap 3 yaitu pemaparan materi dan praktik tentang pijat oksitosin, tahap 4 yaitu evaluasi dan pendampingan pelaksanaan pijat oksitosin. Pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner jumlah 10 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 3 (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak (100%), sehingga kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam persiapan laktasi.

Pendahuluan

Penurunan pencapaian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam-jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluar pun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat oksitosin. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Isnaini, 2015).

Pijat oksitosin salah satu upaya untuk membantu program pemerintah mencapai peningkatan pemberian ASI eksklusif karena dengan dilakukannya penelitian ini maka akan menambah wawasan tenaga kesehatan dalam hal ini bidan mengetahui bahwa pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang sehingga ibu merasa nyaman dan rileks, sehingga dapat merangsang keluarnya hormone endokrin, ketika endokrin keluar maka akan mempengaruhi hormone oksitosin, hal ini bisa juga dapat ajarkan pada suami sehingga bisa dilakukan pada istrinya dua kali dalam sehari. Mengingat bahwa mekanisme kerja pijat oksitosin yang bermanfaat pada payudara yaitu pada pengeluaran ASI, sehingga dapat memberi manfaat bagi ibu nifas dalam proses menyusui dapat memperlancar pengeluaran ASI (Triananingsi, 2019)

Berdasarkan hasil analisis, observasi dan diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan pada ibu dan keluarga tentang memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI

sehingga bayi mendapat ASI yang cukup, Pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatn tulang belakang mulai dari nerveus ke 5-6 sampai skapula yang akan mempercepat kerja syaraf parasintatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak ,mengurangi sumbatan ASI ,Merangsang pelepasan hormon oksitosin dan mempertahankan produksi ASI.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Penerapan Pijat Oksitoksin Untuk Persiapan Laktasi”. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu,beserta anggota keluarga dalam membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup.

Metode

Kelas ibu hamil desa Jetak Kabupaten Semarang sampai saat ini belum pernah melakukan penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil, Berdasarkan hal tersebut kami akan melakukan kegiatan penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil, responden yaitu ibu hamil dikelas ibu hamil desa Jetak dan akan dilakukan Pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi bagi ibu hamil. Tetapi sebelum melakukan Pijat oksitoksin kami akan melakukan pre-test. Setelah kami melakukan pre-test kemudian Dilakukan pijat oksitoksin secara luring di kelas ibu hamil desa Jetak dengan menggunakan instrument leaflet, beberapa gambar gerakan dan penjelasannya.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan hasil dokumentasi yang diamati yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung dengan tujuan memperoleh informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir pembelajaran. Data hasil observasi digunakan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan pelaksana pembelajaran. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di kelas ibu hamil desa Jetak dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung mencakup ibu hamil menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Memberikan asuhan kebidanan komplementer penerapan Pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan pijat oksitoksin yang di sampaikan oleh pihak bidan desa
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang Penerapan pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi
3. Melakukan Pre-test
4. Tim pelaksana memulai gerakan pijat oksitoksin yang diikuti oleh peserta
5. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan melakukan Post-test dan gerakan pijat oksitoksin

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (100%), Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 8 orang (80%) dan menjawab pertanyaan TIDAK ada 2 orang (20%) sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab YA ada 5 orang (50%) dan yang menjawab

TIDAK ada 5 orang (50%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab YA ada 10 orang (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang alat-alat yang dibutuhkan saat pijat oksitoksin juga mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 4 orang (40%) dan yang menjawab TIDAK ada 6 (60%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab YA ada 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu yang tepat untuk melakukan pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 3 orang (30%) dan yang menjawab pertanyaan TIDAK ada 7 orang (70%), sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA 10(100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK. Dari 10 ibu hamil yang menjawab soal tentang cara melakukan pijat oksitoksin mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 2 orang (20%) dan yang menjawab pertanyaan TIDAK ada 8 orang (80%) sedangkan setelah diberikan materi yang menjawab pertanyaan YA ada 10 (100%) dan tidak ada yang menjawab TIDAK.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitoksin baik, ibu hamil sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, manfaat, alat-alat, waktu, dan cara melakukan pijat oksitoksin. Pijat Oksitoksin merupakan salah satu teknik yang berguna untuk memperlancar ASI dalam hal ini pijatan dilakukan didaerah punggung Manfaat Pijat Oksitoksin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitoksin, memperlancar produksi ASI, alat-alat pijat oksitoksin Bantal, Handuk, Kursi, baby oil, waktu yang tepat pijat oksitoksin sebelum menyusui atau memerah ASI lebih disarankan, Saat badan ibu merasa pegal-pegal, Saat ibu tidak dalam keadaan lapar, cara melakukan pijat oksitoksin Ibu mengambil posisi duduk menghadap tembok, meja atau bersandar dikursi, gunakan bantal untuk menopang bagian depan tubuh agar posisi lebih nyaman, Pijat bagian belakang leher dengan gerakan memutar diulang sebanyak 3x, pijat bagian sepanjang bahu dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3x, Pijat sebelah tulang belikat dengan gerakan sebanyak 3x, pijat dari atas ke bawah disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x, pijat dari bawah keatas disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x, Pijat punggung ibu membentuk love menggunakan bagian punggung jari bergantian antar kanan dan kiri pijatan boleh dilakukan lebih dari 3x.

Tabel 1: Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Oksitoksin

No Responden	Hasil <i>Pre test</i> sebelum pijat oksitoksin	Hasil <i>Post test</i> pijat oksitoksin
R1	40	80
R2	80	100
R3	20	100
R4	80	80
R5	20	80
R6	40	80
R7	20	80
R8	60	80
R9	40	80
R10	40	80

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewita dkk, dengan judul “Edukasi Pemanfaatan Pijatan oksitoksin Pada Ibu Hamil Tm III Sebagai Upaya Relaksasi saat Masa Nifas di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa” dengan jumlah peserta 36 responden bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil pada saat pretest adalah tingkat pengetahuan baik sebesar 55,6 %, pengetahuan cukup 27,8 %

dan pengetahuan kurang sebesar 16,7 %. Sedangkan pada saat posttest terjadi peningkatan dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 83,3 %, pengetahuan cukup 16,7 %, dan pengetahuan kurang nihil. Hasil yang diperoleh bahwa tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinannya tersebut



Gambar 1 Pijat Oksitosin

Simpulan dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi dikarenakan ibu hamil di wilayah jatak belum pernah melakukan pijat oksitoksin. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang pijat oksitoksin untuk persiapan laktasi. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang pijat oksitoksin dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang datang ada 10 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 10 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang sebanyak 70 orang (70%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (100%).

Sarannya yaitu bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang pijat oksitoksin hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil untuk persiapan laktasi.

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

Isnaini, N & Rama. D.(2015).Hubungan Pijat Oksitoksin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Diwilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015.*Jurnal kebidanan*,1(2);91-97

Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Kentanen Kecamatan Panceng Gresik, *Jurnal Vol.2*, No XVII, diakses pada tanggal 15 Januari 2018, <http://stikesmuhla.ac.id>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Triananinsi, Nurhidayat, Dkk. 2019. *Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Seminar Nasional Sains, Teknologo, dan Sosial Humaniora UTT 2019. Vol 1 No 1*, di akses tanggal 14 juni 2020 <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/710>

Ummah, F. (2014), *Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu*

Wulandari, T., Aminin F., Dewi U. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*, Jurnal Kesehatan Tanjung Karang, Vol.V No 2 hal 137-178, diakses pada tanggal 12 Januari 2018 <http://poltekkes-tjk.ac.id> .

Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1

Adeya Ilma Permana¹, Wahyu Kristiningrum², Alifia Jumeisya Setiawan³, Widayati⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, adea.ilma71@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, kristiningrumwahyu@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, alifajumeisya123@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, widayatiwida81@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniii538@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Haid,

Disminore, Akupresure.

Abstract

Dysmenorrhea is not a disease, but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interferes with women's activities, often having an impact on school-age teenagers because it interferes with daily activities. A student who experiences dysmenorrhea cannot concentrate on studying and learning motivation will decrease because of the dysmenorrhea that is felt during the teaching and learning process. Dysmenorrhea in adolescents must be handled with appropriate actions to avoid the negative impacts that will arise (Efriyanthi, 2015). Acupresure 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 (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). The method of implementing Community Service activities is carried out in 3 stages, namely: the Planning Stage, the Implementation Stage of Community Service Activities (the Extension and Practicum Stage) and the Evaluation Stage. The media used are leaflets, as well as providing games for teenagers to be more effective and in accordance with the objectives of this community service activity.

Abstrak

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Cara mengurangi disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Secara non

farmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah dkk, menunjukkan akupresure dapat mengurangi rasa nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2022 di SD N Gogodalem 1 yang dihadiri oleh 15 siswi. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswi putri SD N Gogodalem 1 tentang cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologi atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan pemijatan atau akupresure pada titik-titik tertentu, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi nyeri haid pada siswi putri dan dapat menanggulangi nyeri menstruasi ketikadikemudian hari mengalami nyeri menstruasi.

Pendahuluan

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Sharma, 2019).

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).

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Secara non farmakologi 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, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho (2016), dimana hasil nya Empat RCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasuk dijelaskan metode yang memadai pengacakan. Akupresur dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas dismenorea dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan perangkat akupresur melaporkan bahwa pengurangan nyeri haid secara signifikan lebih baik dalam nyeri haid terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan nyeri haid.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem

endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020)

Hasil penelitian Akupresur yang dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value 0,001 sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan akupresur. (Ulfatul,2020)

Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan muscle stretching exercise dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok muscle stretching exercise. (Nurhayati,2016)

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum,2013 dalam Latifah, 2020). Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar(Wong,2019).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresure merupakan salah satu terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja di SD N Gogodalem 1.

SD N Gogodalem merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Ds. Gogodalem Kec. Bringin Kabupaten Semarang. Siswi SD N Gogodalem 1 terutama anak usia 10-12 tahun belum mengetahui mengenai nyeri haid dan penanganannya. Untuk itu pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi SD N Gogodalem 1 mengenai nyeri haid dan penanganannya.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Persiapan / Perencanaan (Menentukan masalah yang berkembang di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, Melakukan survei lahan, Mengajukan proposal, Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat), Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap pre-test, tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi melalui post-test. Media yang digunakan yaitu leaflet, serta memberikan games untuk remaja agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada siswi putri dilaksanakan di SD N Gogodalem 1 diikuti oleh 15 siswi putri, kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik

Kegiatan pemberian Materi / Teori

Pemberian materi / teori tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada siswi putri dilakukan dengan pemaparan dan dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif.



Gambar 1 pemberian materi

Kegiatan Praktik

Dalam kegiatan praktik teknik relaksasi akupresur ini dilakukan secara langsung praktik pada siswi, melakukan pemijatan pada titik akupresur untuk mengatasi nyeri haid yaitu :

1. Sp 4 (Spleen 4) = Limpa 4. Titik penekanan dilakukan pada bagian samping telapak kaki lurus dengan ibu jari
2. Sp 6 (Spleen 6) = Limpa 6. Titik Penekanan dilakukan di bagian dalam atas tumit
3. Li 4 (Large intestinum 4) = usus besar. Titik Penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk
4. Lr 3 (Liver 3) – Hati. Titik Penekanan dilakukan di bagian atas antara jari telunjuk dan tengah. (Latifah dkk, 2020)



Gambar 2 kegiatan praktik

Kemudian siswi mempraktekkan apa yang sudah diajarkan dan pelaksana melakukan pendampingan untuk memastikan siswi dapat melakukan teknik akupresur pada titik yang tepat. Pada kegiatan tersebut terlihat siswi sangat antusias melaksanakan praktik akupresur, apa lagi pada kegiatan tersebut ada 2 siswa yang sudah mengalami haid dan mengalami nyeri saat haid. Beberapa upaya penurunan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, dan keduanya dinilai dapat membantu meringankan rasa sakit (Larasati, 2016).

Menurut Arikunto (2013); hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang ($\leq 55\%$).

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan (Pretest) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0
Cukup	3	20%
Kurang	12	80%
Jumlah	15	100%

Diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (80%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan (Posttest) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	11	73,3%
Cukup	4	26,7%
Kurang	0	0
Jumlah	15	100%

Dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (73,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuisioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (73,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuisioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Nilai positif yang dapat diambil oleh anak yang mengikuti kegiatan ini yakni dapat menanggulangi permasalahan nyeri haid ketika sudah mengalami haid dikemudian hari.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020)

Hasil penelitian Akupresur yang dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value 0,001 sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan akupresur. (Ulfatul, 2020)

Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan muscle stretching exercise dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok muscle stretching exercise. (Nurhayati,2016)

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum,2013 dalam Latifah, 2020). Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar.(Wong,2019)

Dijelaskan oleh Hartono (2012), bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorphin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan (Kashefi, 2010 dalam Ridwan & Herlina, 2015).

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut terlihat peningkatan pengetahuan siswi mengenai Akupresur untuk mengatasi nyeri haid, selain itu juga dapat membuat remaja dapat mempersiapkan diri ketika mengalami nyeri haid. Akupresur tidak hanya untuk mengatasi nyeri haid tapi dapat digunakan untuk mengatasi nyeri yang lain seperti nyeri kepala, perut, maupun mengurangi nyeri pada luka dibagian tubuh tertentu. Teknik Akupresur juga sangat mudah dilakukan sehingga siswi dapat melakukan secara mandiri pada saat mengalami nyeri di sekolah, dirumah maupun dijalan dan sewaktu – waktu nyeri dirasakan sehingga dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat – obatan atau terapi farmakologi.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid di SD N Gogodalem meningkatkan pengetahuan mengenai nyeri haid dan Kegiatan pengabdian mengenai mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid di SD N Gogodalem meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi nyeri haid. Diharapkan siswi SD N Gogodalem 1 dapat menerapkan akpresure untuk mengurangi nyeri hadi saat mengalami nyeri haid tersebut.

Ucapan Terimakasih

Keberhasilan dalam pembuatan laporan akhir pengabdian masyarakat ini juga tak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, SD N Gogodalem 1, Dosen pembimbing, Pembimbing lahan dan juga teman-teman semua yang telah ikut berperan serta dalam pembuatan laporan akhir pengabdian masyarakat ini.

Daftar pustaka

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Efriyanti, I. S., Suardana, I. W., & Suari, Wayan. (2015). Coping Ners Journal Issn: 2303 1298. *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan*, 3(2), 7–14.

- Hartono, R. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik Dan Herbal*. Yogyakarta : Rapha.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). *Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman*. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Larasati And F. Alatas.,(2016) “Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja,” *J. Major.*, Vol. 5, No. 3.
- Latifah, Ulfatul; A,Istiqomah Dwi & Mutiarawati.(2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB Vol 3 No 2 Juni Tahun 2020*
- Nurhayati W, Tjahjono K, Sri W., (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur Dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Vol 5 No.9*
- Ridwan,M & Herlina,Herlina.(2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid.*Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Volume 08 Nomor 01.
- Seung- Hun Cho.,(2016). *Acupressure For Primary Dysmenorrhoea:A Systematic Review Journal Complementary Therapies In Medicine*. Hal 18, 49—56.
- Ulfatul, Ratih S., (2020). Reducing Dysmenorrhea Using Accupresure On Teenage Girl At Pratama Clinic Of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*. Vol 10 Nomor.1.Poltekkes:Semarang.[Http://Ejournal.Poltekkes.Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/JurKeb/Indx](http://Ejournal.Poltekkes.Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/JurKeb/Indx) Jurnal Abdimas PHB Vo
- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Dismenore Pada Remaja Smp*. The 9th University Research Colloquium (Urecol), 9(1).
- Wong., (2019). *9 Terapi Pengobatan Terdasyat.*, Jakarta: Penebar Plus.

Penerapan Yoga pada Ibu Hamil untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan

Adelena¹, Cahyaningrum², Anis Eka Rahayu³, Selviani⁴

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi waluyo, adel251299@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi waluyo, cahyaningrum@unw.ac.id

³Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, anisekarahayu04@gmail.com

⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, selvianiselpot99@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniii538@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Ibu Hamil,

Yoga Mengatasi

Kecemasan,

Terapi Komplementer

Abstract

Yoga is the best exercise that pregnant women can do before giving birth. One kind of exercise that is proposed for pregnant women is pregnancy exercise. Pregnancy exercise is a therapeutic passage exercise to prepare pregnant women, physically or mentally, for fast, safe, and spontaneous delivery. Pregnancy exercise is a movement therapy to prepare pregnant women physically or mentally at the time of delivery so that it can take place quickly, safely and spontaneously. Pregnancy exercise is also a program for healthy pregnant women to maintain the mother's physical condition by maintaining the muscles and joints. Pregnant women who experience anxiety about childbirth do not understand yoga exercises that can overcome their complaints. Community service activities were carried out at PAUD Pertiwi, the action were carried out on June 15, 2022 with two sessions. The first session was at 09.30-10.00 WIB which began with giving pretest questions, give material through leaflets. The second session at 10.00-11.30 WIB, practicing yoga movements through leaflets, ended with giving post-test questions. the pretest scores obtained by pregnant women varied from 60 to 90, with an average score of 72 and after counseling the values obtained ranged from 70 to 100, with an average score of 84. The results of the practice evaluation show that some people are right in doing yoga movements, this is determined by the presence of pregnant women who feel comfortable, calm, and relaxed after doing yoga exercises.

Abstrak

Senam yoga merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil, Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada saat persalinan agar dapat berlangsung dengan cepat, aman dan spontan.

Senam hamil juga merupakan suatu program bagi ibu hamil sehat untuk menjaga kondisi fisik ibu dengan menjaga otot-otot dan persendian. Ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan belum memahami senam yoga yang dapat mengatasi keluhannya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PAUD Pertiwi, kegiatan dilaksanakan tanggal 15 juni 2022 dengan dua sesi. Sesi pertama pukul 09.30-10.00 WIB yang diawali dengan pemberian soal pretest, penyampaian materi melalui leaflet. Sesi kedua pukul 10.00-11.30 WIB yaitu mempraktekkan gerakan yoga melalui leaflet diakhiri dengan pemberian soal posttest. nilai pretest yang di dapatkan oleh ibu hamil bermacam-macam mulai dari nilai 60 sampai dengan nilai 90, dengan rata-rata nilai menjadi 72 dan setelah dilakukan penyuluhan nilai yang didapat berkisar antara 70 sampai dengan 100, dengan rata-rata nilai menjadi 84. Hasil evaluasi praktek menunjukkan beberapa orang sudah benar dalam melakukan Gerakan yoga, hal ini ditunjukkan dari adanya ibu hamil yang merasa nyaman, tenang, dan rileks setelah dilakukan senam yoga.

Pendahuluan

Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Amy, et al, 2009).

Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Alfie, A, 2016).

Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Berdasarkan data ADAA (Anxiety and Depression Association of America) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (ADAA, 2015).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Salafas, E., Anisa, R., Rusita (2016).

Berdasarkan analisis situasi dilingkungan mitra maka dapat dirumuskan permasalahan antara lain:

- a. Beberapa ibu hamil mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan

- b. Ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan belum memahami senam yoga yang dapat mengatasi keluhannya.

Tujuan penerapan yoga pada ibu hamil adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan. Manfaatnya untuk menambah ilmu bagi pembaca dan dapat memberikan bukti untuk pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil saat menjelang persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Menurut Sindhu (2013) dalam penelitian Priharyanti (2018) menyebutkan bahwa dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga dapat dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan melihat rata-rata hasil pretest dan posttest.

Tabel 1 Rincian Kegiatan

No	Tahap kegiatan dan waktu	Kegiatan pelaksana	Kegiatan klien
1	Pendahuluan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengucapkan salam - Membuat kontrak waktu - Menjelaskan tujuan pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Mendengar dan memperhatikan
2	Pelaksanaan sesi 1 (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan soal pre test kepada ibu hamil dengan hard file. - Memberi kesempatan pada kelompok untuk melakukan penyuluhan tentang materi yoga hamil pada trimester III. - Memberi kesempatan klien bertanya - Menjawab pertanyaan klien 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisi Kuesioner - Menyimak leaflet - Memberikan pertanyaan - Memberi tanggapan
3	Pelaksanaan Sesi 2 (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi kesempatan pada kelompok untuk mendemonstrasikan gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan - Memberi kesempatan klien untuk bertanya. - Menjawab pertanyaan klien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimak peraga dan leaflet yang di berikan - Memberikan pertanyaan - Memberi tanggapan - Mengisi kuesioner
4	Penutup (7 menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesempatan klien memberikan kesan dan pesan - Mengucapkan rasa terimakasih 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyampaikan apa yang dirasakan berupa kesan dan pesan. - Menjawab rasa terimakasihnya kembali.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PAUD Pertiwi, kegiatan dilaksanakan tanggal 15 juni 2022 dengan dua sesi. Sesi pertama pukul 09.30-10.00 WIB yang diawali dengan pemberian soal pretest, penyampaian materi melalui leaflet. Sesi kedua pukul 10.00-11.30 WIB yaitu mempraktekkan gerakan yoga melalui leaflet diakhiri dengan pemberian soal posttest.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu, 15 juni 2022 pukul 09.30-11.30 WIB untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai penerapan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan dan pukul 10.00-11.30 WIB untuk sesi 2 yaitu pelaksanaan praktek yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan peserta sejumlah 11 ibu hamil.

1. Sebelum diberikan penyuluhan

Sebelum dilakukan penyuluhan, kami mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai penerapan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Moderator mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan meliputi penyebabnya kecemasan, cara mengatasi, teknik yoga, manfaat yoga, dan Gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Nilai Pretest

No.	Nama	Nilai Pretest
1.	Ny. P	60
2.	Ny. M	60
3.	Ny. U	70
4.	Ny. P	60
5.	Ny. P	80
6.	Ny. A	70
7.	Ny. I	70
8.	Ny. E	80
9.	Ny. J	70
10.	Ny. J	80
11.	Ny. P	90
Rata-rata		72



Gambar 1 akan dilakukan demonstrasi

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 11 ibu hamil, nilai pretest yang di dapatkan oleh ibu hamil bermacam-macam mulai dari nilai 60 sampai dengan nilai 90, dengan rata-rata nilai menjadi 72.

Tabel 3 Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	4
Cukup	4
Kurang	3
Jumlah	11

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 4 orang mendapat kategori baik, 4 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang baik dan cukup mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan.

2. Setelah diberikan penyuluhan

Di akhir sesi kami melakukan evaluasi terkait materi dan praktek yang diberikan, evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan menggunakan kuesioner. Hasil dari nilai posttest tersebut dapat di lihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Nilai Posttest

No.	Nama	Nilai Posttest
1.	Ny. P	70
2.	Ny. M	70
3.	Ny. U	80
4.	Ny. P	70
5.	Ny. P	90
6.	Ny. A	90
7.	Ny. I	90
8.	Ny. E	90
9.	Ny. J	80
10.	Ny. J	90
11.	Ny. P	100
Rata-rata		84



Gambar 2 saat melakukan demonstrasi

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat peningkatan nilai setelah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Nilai yang didapat berkisar antara 70 sampai dengan 100, dengan rata-rata nilai menjadi 84.

Tabel 5 Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang yoga setelah penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	8
Cukup	3
Kurang	-
Jumlah	11

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi 8 orang mendapat kategori baik, 3 orang mendapat kategori cukup, dan orang mendapat kategori kurang tidak ada. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup banyak setelah dilakukan penyuluhan dengan banyaknya remaja yang mendapat kategori baik yaitu 8 orang.

Pengabdian masyarakat ini memaparkan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest didapatkan bahwa terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil terhadap yoga. Nilai rata-rata pretest pengetahuan adalah 72, sedangkan nilai rata-rata posttest pengetahuan adalah 84, nilai posttest pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest dengan perbedaan selisih nilai 12 angka. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Menurut (Shindu, 2014) Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno.

Setelah dikategorikan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup yaitu sebanyak 4 orang dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi kategori baik sebanyak 8 orang. Menurut Nursalam (2016) kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu kategori baik nilai 76%-100%, kategori cukup jika nilai 56%-75%, dan kategori kurang jika nilai $\leq 56\%$.

Hasil evaluasi pada ibu hamil yang melakukan yoga beberapa orang sudah melakukan Gerakan yoga yang benar dan di tunjukkan dari beberapa ibu hamil merasa nyaman, rileks, dan tenang setelah dilakukan yoga. Menurut Ronalen, dkk (2020) yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan dan reaksi terhadap kehidupan. Rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual untuk proses persalinan. Gerakan yoga Menurut Sutejo (2018): Centering Awal (pemusatan perhatian), Pranayama (pengaturan nafas), warming Up (pemanasan), Virabhadrasana, utkatasna, Relaksasi Akhir. Menurut Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan senam yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Pada tanggal 15 Juni 2022, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan semuanya sudah dilaksanakan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari rabu tanggal 15 Juni 2022, di bagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama dilaksanakan pukul 09.30-10.00 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Sesi kedua dilaksanakan pukul 10.00-11.30 WIB kegiatan yang dilakukan yaitu mempraktekkan Gerakan yoga untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Kedua sesi tersebut berjalan dengan lancar dengan peserta yang cukup antusias.
2. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner diberikan pada saat pretest dan posttest. Hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score pretest dan posttest sebanyak 12 angka dan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup namun setelah penyuluhan meningkat menjadi baik sebanyak 8 orang.
3. Hasil evaluasi praktek menunjukan beberapa orang sudah benar dalam melakukan Gerakan yoga, hal ini ditunjukkan dari adanya ibu hamil yang merasa nyaman, tenang, dan rileks setelah dilakukan senam yoga.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil
 - a. Mempelajari lebih lanjut mengenai yoga pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan.
 - b. Menerapkan setiap informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat.
2. Bagi Penulis Selanjutnya
 - a. Melakukan monitoring pada setiap ibu hamil mengenai benar tidaknya Gerakan senam yoga yang dilakukan.
 - b. Mengadakan kegiatan lanjutan yang berupa pelatihan sejenis dan dilaksanakan secara berkesinambungan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyusun Laporan ini untuk memenuhi salah satu mata kuliah Praktik Kebidanan Pelayanan Komplementer di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan telah memberikan bimbingan kepada penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam bentuk materi maupun spiritual kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Heni Setyowati, S.SiT.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S. SiT., M.Kes, selaku Ketua Progran Studi Kebidanan Progam Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Cahyaningrum, S.Si.T.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Praktik Kebidanan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis selama menyusun laporan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan
5. Semua mitra yang telah memberikan bantuan dan kerjasama selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan
6. Rekan-rekan mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo Program Studi Kebidanan Program Sarjana semester VIII serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan laporan ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Akhir kata penulis berharap semoga laporan kegiatan Penerapan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan

Daftar Pustaka

- Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Brayshaw, E. (2017). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Dartiwen, Nurhayati Yati. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/363>
- Irianti, Bayu dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Nixson, (2016). *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media

- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ronalen, dkk. (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wahyuni, S., & Siswanto, Y. (2010). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang*. Jurnal Gizi Dan Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Wiknjosastro. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono

Prenatal Yoga pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Wilayah Gedang Anak

Linda Anggraini¹, Widayati², Cici Angraini³, Kiki Wahyuni⁴, Erna Wati⁵, Novia⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,

lindaanggraini248@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *widayati.alif@gmail.com*

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *ciciangraini22@gmail.com*

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *kikiwahyuni0499@gmail.com*

⁵PKM Leyangan, *ernawatibidan89@gmail.com*

⁶PKM Leyangan, *midwife.novia@gmail.com*

Korespondensi Email: *lindaanggraini248@gmail.com*

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-18

Keywords: Knowledge,
prenatal yoga

Abstract

Prenatal yoga is a body, mind and mental exercise that really helps pregnant women in flexing their joints and calming their minds, especially in the second and third trimesters of pregnant women. Prenatal yoga movements are made with a slow tempo and adjust to the space capacity of pregnant women. Prenatal yoga focuses on breathing techniques that are useful for balancing body and mind energy and preparing pregnant women physically, mentally, spiritually for the birth process, Pregnant women in the Gedang Anak area do not know about prenatal yoga, so the authors are interested in doing community service regarding knowledge about prenatal yoga for pregnant women TM II and TM III. Pregnant women are expected to be able to understand about prenatal yoga, thus helping themselves to reduce the discomfort felt by pregnant women. The stages carried out during Community Service include determining problems, determining respondents, filling out pre-test questionnaires, presenting material, demonstrating yoga, asking questions, filling out post questionnaires and evaluating, this activity was given to 13 pregnant women using leaflets, laptops and LCD media.

Abstrak

Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil TM II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Prenatal yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual pada proses persalinan, bu hamil di wilayah gedang anak belum mengetahui tentang prenatal yoga, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu

hamil TM II dan III. Ibu hamil diharapkan dapat memahami tentang prenatal yoga, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Tahapan yang dilakukan saat pengabdian kepada masyarakat meliputi penentuan permasalahan, penentuan responden, pengisian kuesioner pre test, pemaparan materi, mendemonstrasikan yoga, tanya jawab, pengisian kuesioner post dan evaluasi, kegiatan ini diberikan kepada 13 ibu hamil menggunakan media leaflet, laptop dan LCD.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan, selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan, perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis, akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu. Gangguan psikologis dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam kehamilan dan menghadapi persalinan yang pada akhirnya bisa menyebabkan stress. Berdasarkan penelitian Robinson dkk (2010) dalam selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung. Rangsangan stress menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri. Cara mengurangi ketidaknyamanan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah prenatal yoga

Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil TM II dan III. Gerakan *prenatal* yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. *Prenatal* yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual pada proses persalinan, (Dewi,2021). Ibu hamil di wilayah gedang anak belum mengetahui tentang *prenatal* yoga, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang *prenatal* yoga pada ibu hamil TM II dan TM III. Ibu hamil diharapkan dapat memahami tentang *prenatal* yoga, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga pada ibu hamil TM II dan TM III di Gedang Anak, Kecamatan Leyangan, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap pertama pendekatan yaitu dengan Menghubungi CI/pembimbing lahan untuk mengetahui data ibu hamil dan permasalahan yang di alami di Wilayah Kecamatan Leyangan, menemukan permasalahan ibu hamil dan menentukan solusi serta materi yang akan di berikan untuk mengatasi permasalahan tersebut, menentukan target desa yang paling membutuhkan kegiatan pengabdian masyarakat terkait permasalahan yang dialami Ibu hamil, menghubungi bidan desa yang bersangkutan dengan target untuk meminta bantuan mengajak ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil, membuat proposal, SAP, kuesioner, leaflet serta materi lewat digital, tahap 2 yaitu prosedur pelaksanaan yaitu dengan pengenalan, pembagian, pengisian absen dan kuesioner sebelum di berikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga, memberikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga untuk

mengurangi ketidaknyamanan yang di rasakan pada saat kehamilan TM II dan III, sesi mendemonstrasikan gerakan *prenatal* yoga, sesi tanya jawab, pembagian dan pengisian kuesioner setelah di berikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III.

Gambar 1 dokumentasi pengisian kuesioner Gambar 2 dokumentasi mempraktekkan *prenatal* yoga



Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif dengan bentuk analisa univariate yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti

Karakteristik ibu hamil TM II dan III

Berdasarkan umur, gravida, pendidikan dan trimester dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Prenatal yoga pada ibu hamil TM II dan III di Gedang Anak Kabupaten Semarang

Karakteristik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur		
Resti	2	15.4
Usia reproduksi	11	84.6
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	4	30.8
SMA	8	61.5
Perguruan Tinggi	1	7.7
Gravida		
Primigravida	5	38.5
Multigravida	8	61.5
Usia kehamilan		
TM II	4	30.8
TM III	9	69.2

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran umur, pendidikan, gravida dan usia kehamilan.

Karakteristik ibu hamil TM II dan III

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan usia menunjukkan sebanyak 11 ibu hamil dengan usia subur (84.6%), dan sebanyak 2 ibu hamil dengan resti (15.4%). Semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan

dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin dewasa umur maka tingkat kematangan dan kemampuan menerima informasi lebih baik jika di bandingkan dengan umur yang lebih muda atau belum dewasa. Dalam penelitian ini usia ibu hamil rata-rata pada usia 20-35 tahun. 20-35 tahun merupakan usia yang paling aman dalam kehamilan, dimana pada usia tersebut ibu hamil lebih mudah mengerti apa yang disampaikan oleh petugas medis dan mendapatkan informasi dari media masa atau media online.

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan pendidikan sebanyak 4 ibu hamil dengan pendidikan SMP (30.8%), 8 ibu hamil dengan pendidikan SMA (61.5%), dan 1 ibu hamil dengan pendidikan perguruan tinggi (7.7%). Pendidikan merupakan faktor utama yang berperan dalam menambah informasi dan pengetahuan seseorang dan pada umumnya Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula peluang seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadian seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih baik. Oleh karena itu tingkat pendidikan sering dijadikan sebagai bahan kualifikasi atau prasyarat serta dijadikan sebagai pandangan dalam membedakan tingkat pengetahuan seseorang, Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini didapatkan pengetahuan baik yang banyak adalah SMA tetapi ibu yang berpendidikan SMP dengan pengetahuan cukup, hal ini sesuai dengan teori karena menunjukkan bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang selain pendidikan yaitu social media, pengalaman, usia dan lingkungan

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan gravida menunjukkan sebagian besar ibu hamil multigravida sebanyak 8 ibu hamil (61.5%) dan primigravida sebanyak 5 ibu hamil (38.5%), Ibu yang memiliki beberapa anak pada umumnya mempunyai pengetahuan yang lebih baik oleh karena telah memiliki pengalaman praktik langsung dan penerimaan akan semakin mudah (Nursalam, 2014). Gravida dapat dikelompokkan menjadi primigravida yaitu ibu yang baru pertama kali hamil, multi gravida yaitu ibu hamil lebih dari satu kali, grande multigravida yaitu ibu hamil lebih dari empat kali. Menurut Prawirohardjo (2014) gravida adalah istilah medis untuk wanita hamil, semakin tinggi gravida maka pengalaman dan pengetahuan seseorang akan lebih besar dibandingkan orang yang belum pernah hamil ataupun baru hamil pertama. Akan tetapi dalam penelitian ini ibu dengan gravida pertama lebih banyak berpengetahuan baik karena ibu hamil yang pertama lebih sering dan rajin untuk melakukan pemeriksaan dan mendapatkan informasi seputar kehamilan karena ibu yang dengan gravida pertama harus mempunyai pengetahuan yang baik untuk persiapan menjalani kehamilan yang sehat dan aman. Walaupun demikian ibu hamil dengan multigravida juga ada yang berpengetahuan baik karena sudah memiliki pengalaman dari kehamilan yang sebelumnya, dan ada pula beberapa ibu hamil dengan multigravida yang memiliki pengetahuan kurang karena disebabkan karena ibu jarang melakukan kunjungan kehamilan yang disebabkan karena pengalaman ibu yang pernah hamil sebelumnya sehingga menganggap informasi mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan sudah pernah didapatkan dan merasa malas atau tidak perlu mencari informasi yang baru dan mengerti lebih dalam mengenai informasi mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan.

Hasil pengamatan dari 13 ibu hamil berdasarkan usia kehamilan sebanyak 9 ibu hamil dengan TM III (69.2%) dan sebanyak 4 ibu hamil dengan TM II (30,8%).

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan materi di Gedang Anak

Tabel 2 Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga pada ibu hamil sebelum diberikan pen

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Baik	3	23.1
Cukup	7	53.8
Kurang	3	23.1
Total	13	100.0

Hasil pengetahuan ibu tentang prenatal yoga sebelum mendapatkan pengetahuan, 3 ibu hamil dengan pengetahuan kurang (23.1%), 7 ibu hamil dengan pengetahuan cukup (53.8%), 3 ibu hamil dengan pengetahuan baik (23.1%). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori cukup. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010).

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah diberikan materi di Gedang Anak

Tabel 3 pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga pada ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	13	100.0
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	13	100.0

Hasil pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah mendapatkan pengetahuan sebanyak 13 orang ibu hamil dengan pengetahuan baik (100 %). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini disebabkan oleh penyerapan informasi pada Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan usia berkaitan dengan penyerapan informasi yang telah diberikan. kaitannya dengan usia yang mendukung pengetahuan dan penyerapan pengetahuan Ibu hamil diantaranya pada usia 20-35 tahun.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan ibu hamil yang sebelumnya belum mengetahui tentang prenatal yoga menjadikan ibu hamil yang mengetahui tentang prenatal yoga pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil di Wilayah Gedang Anak Kabupaten Semarang dapat menerapkan prenatal yoga agar mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

Ucapan terimakasih

Assalamu'alaikum warahmatullahiwabarakatuh Alhamdulillahrabbi'l'alamin, banyak sekali nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, tetapi hanya sedikit yang kita ingat. Segala puji bagi Allah SWT atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini. Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada institusi karena telah memfasilitasi kegiatan kami dengan bimbingan yang sangat membantu kami dalam proses penyusunan laporan.

Tak lupa pula kami ucapkan banyak terimakasih kepada lahan praktik dan para ibu hamil serta bidan desa karena sudah menyambut kami dengan senang hati dan mendukung kegiatan dalam rangka pengabdian masyarakat dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III Tentang Prenatal Yoga”. Semoga kegiatan tersebut bisa bermanfaat bagi kita semua sehingga bisa menciptakan generasi sehat. Kami menyadari dalam penulisan ini masih banyak kekurangan maka dari itu kami membutuhkan kritik dan saran untuk membangun agar penulis selanjutnya dapat lebih berkembang.

Daftar Pustaka

- Amalia, Astrid. (2005). *Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta Selatan: Panda Medika* (Nursalam, 2014)
- Apriyenti, F. (2019). *Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 7.
- Ayuningtyas, I. F. (2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Bobak, et all. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Diterjemahkan oleh maria A. wijayarini. EGC. Jakarta
- Devi, M., (2014)., *Pengaruh Yoga antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil trimester III*, journal kedokteran dan kesehatan vol. 1 no.1 Robinson dkk (2010)
- Dhewi, F,T. (2021), *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Nyeri punggung*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang Prawirohardjo (2014)
- Eli, R., (2011), *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persamaan Pada Ibu Hamil TM III*, Tesis PHD, FIK UI, Depok
- Fitriani, L. (2018). *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. Journal of Chemical Information and Modeling, 4(2), 72–80(wawan,2010)
- Gustina, G. (2020). *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(2), 240–245.
- Maharani S.(2020). *Gambaran pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal akademika Baiturohim Jambi. 9(1),37-42.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga*. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171.(2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Rafika, R., (2018). *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, 9(1), 86

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Safriani,S.(2017).*Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*.Program Studi Diploma 4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan,Insan Cendikia Medika

Shindu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka.

Sutarman, F. ratnawati. (2020). 10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis! <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yogauntuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Wawan, A., Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Akupresure pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Puskesmas Ambarawa

Naila Duriyatul Chusa¹, Widayati², Atika Rizki Suryani³, Uswatun Khasanah⁴, Kinanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nailadc25@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, atika.rizki020@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uswtunk08@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, oktakinan1@gmail.com

Korespondensi Email: nailadc25@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-18

Keywords: Pengetahuan, Akupresure

Abstract

Acupressure is one of form in pyshiotherapy which give massage and stimaulaton to certain point and useful to reducing fatigue, tension and many kind of diseas in order to activate vital energy circulation (Hartono, 2012&Oka Sukanta 2010). Acupressure also gives a calm, nature relaxation, regulation and stabilize emotion, reduce nauseous vomit, lighten up labor process, reducing anxiety during pregnancy and labor delivery. Removing back pain in pregnancy and overcoming insomnia (Sukeksi, 2018). A pregnant mother in Pasekan village does not knowing acupressure, then, writer have interest to do a community service about acupressure to a pregnant mother and writer's hope they will know about acupressure to help reducing uncomfortable or other pain that attack mother pregnant. Furthermore, the next step which conducted by public community are problem determination respondent determination, introduction, identification filling, filling the quisionnare pre, material presentation, question answer session, and post filling quisionnare. This event are given to two thousand of pregnant mother using leaflet, laptop and LCD

Abstrak

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. (Hartono, 2012& Oka Sukanta, 2010) Akupresur dapat menenangkan, memberikan relaksasi alami, mengatur dan menstabilkan emosi, menurunkan mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan dan mengatasi insomnia (Sukeksi, 2018). Ibu hamil di desa Pasekan sebelum mendapatkan pengetahuan sebanyak 20 repsonden mendapatkan nilai dengan kategori 1 yaitu kurang mengetahui tentang Akupresur

dari pengisian kuesioner yang telah diberikan, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang akupresur pada ibu hamil. Ibu hamil diharapkan dapat mengetahui tentang Akupresur, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan atau keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Tahapan yang dilakukan saat Pengabdian kepada Masyarakat meliputi penentuan permasalahan, penentuan responden, pengenalan, pengisian identitas diri, pengisian kuesioner pre, pemaparan materi, sesi tanya jawab, dan pengisian kuesioner post. Kegiatan ini diberikan kepada 20 ibu hamil menggunakan media leaflet, laptop dan LCD .

Pendahuluan

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.(Hartono, 2012& Oka Sukanta, 2010) Akupresur dapat menenangkan, memberikan relaksasi alami, mengatur dan menstabilkan emosi, menurunkan mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan dan mengatasi insomnia (Sukeksi, 2018). Ibu hamil di desa Pasekan sebelum mendapatkan pengetahuan sebanyak 20 responden mendapatkan nilai dengan kategori 1 yaitu kurang mengetahui tentang Akupresur dari pengisian kuesioner yang telah diberikan, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang akupresur pada ibu hamil. Ibu hamil diharapkan dapat mengetahui tentang Akupresur, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan atau keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan pengetahuan tentang akupresur di Desa Pasekan, kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 pendekatan yaitu dengan Menghubungi CI/Pembimbing lahan untuk mengetahui data ibu hamil dan permasalahan yang di alami di wilayah kecamatan Ambarawa , Menemukan permasalahan ibu hamil dan menentukan solusi serta materi yang akan di berikan untuk mengatasi permasalahan tersebut, Menentukan target desa yang paling membutuhkan kegiatan pengabdian masyarakat terkait permasalahan ibu hamil yang dialami, Menghubungi Bidan desa yang bersangkutan dengan target, Membuat SAP , kuesioner, leaflet serta materi lewat digital., tahap 2 yaitu Prosedur Pelaksanaan yaitu dengan Perkenalan, pembagian dan pengisian kuesioner sebelum di berikan pengetahuan tentang Akupresure, Memberikan pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi kecemasan, Sesi praktik Akupresure, Sesi tanya jawab dan pembagian dan pengisian kuesioner setelah di berikan pengetahuan tentang Akupresure.



Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif dengan bentuk analisa univariate yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti

karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan dan gravida dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1 Karakteristik ibu hamil

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
Resti	1	5.0
Usia reproduksi	19	95.0
Pendidikan		
Dasar	0	0
Menengah	19	95.0
Perguruan Tinggi	1	5.0
Gravida		
Primigravida	14	70.0
multigravida	6	30.0
Usia kehamilan		
TM II	14	70.0
TM III	6	30.0

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran umur, pendidikan, gravida dan usia kehamilan.

Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang akupresure sebelum diberikan materi di Puskesmas Ambarawa

Tabel 2 Pengetahuan ibu hamil tentang Akupresure pada ibu hamil Sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase(%)
Baik	0	0
Kurang	20	100
Total	20	100

Tabel 2 menunjukkan hasil pengetahuan ibu tentang akupresur sebelum mendapatkan pengetahuan sebanyak 20 orang dengan presentase 100%

Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang akupresure sesudah diberikan materi di Puskesmas Ambarawa

Tabel 3 Pengetahuan ibu hamil tentang Akupresure pada ibu hamil
Sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Baik	20	100
Kurang	0	0
total	20	100

Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang akupresure sesudah mendapatkan pengetahuan sebanyak 20 orang dengan presentase 100 %

Pembahasan

Karakteristik responden

Hasil dari pengamatan pada 20 responden berdasarkan usia. Menunjukkan sebagian besar usia ibu hamil dengan resti 5,0 % dan ibu hamil dengan usia subur yaitu 95,0%. Menurut Manuaba (2015) umur 20 - 35 tahun merupakan umur reproduksi sehat. Hal ini sangat baik untuk terjadinya kehamilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah faktor umur, dimana resiko kematian pada kelompok umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Umur merupakan salah satu faktor resiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan atau berkaitan erat dengan kesiapan fisik ibu dalam reproduksi. Pada umur yang relatif muda dimungkinkan kurang pengalaman seseorang untuk mendapatkan informasi. faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah paparan media massa dan pengalaman. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang secara psikis dan sosial, sehingga membuat seseorang mampu lebih baik dalam merespon informasi yang diperoleh Hal ini akan berpengaruh terhadap daya tangkap seseorang dalam mencerna informasi yang diperolehnya, sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Hasil dari pengamatan pada 20 responden berdasarkan pendidikan. Pendidikan dasar 0%, menengah sebanyak 95,0%, dan perguruan tinggi sebanyak 5,0%. Menurut Notoadmojo (2014) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Hasil dari pengamatan pada 20 responden berdasarkan gravida. menunjukkan sebagian besar responden primigravida yaitu sebanyak 70,0% dan multigravida 30,0 %. Ibu yang memiliki beberapa anak pada umumnya mempunyai pengetahuan yang lebih baik oleh karena telah memiliki pengalaman praktik langsung dan penerimaan akan semakin mudah (Nursalam, 2014). Gravida dapat dikelompokkan menjadi primigravida yaitu ibu yang baru pertama kali hamil, multi gravida yaitu ibu hamil lebih dari satu kali, grande multigravida yaitu ibu hamil lebih dari empat kali. Hasil pengamatan dari 20 responden berdasarkan umur kehamilan yaitu TM II yaitu 70,0% dan TM III 30,0% . Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Walyani, 2015).

Pengetahuan sebelum diberikan tentang akupresur di desa Pasekan

Hasil pengetahuan ibu hamil tentang akupresur sebelum di berikan pengetahuan tergolong kurang. Factor yang menjadikan ibu hamil memiliki pengetahuan kurang karena akupresure masih asing dalam kalangan masyarakat, serta kurangnya informasi tentang akupresure untuk kehamilan, untuk ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas

Ambarawa. Meskipun ini berada dilingkungan yang pesat akan informasi, akan tetapi sebagian ibu hamil belum banyak tau tentang akupresure pada kehamilan. Selain itu, tidak sedikit dari mereka yang sudah memiliki handphone tetapi masih belum tau tentang akupresure pada kehamilan, tetapi mereka mampu mendapatkan informasi seputar kehamilan dapat melalui tenaga kesehatan yaitu bidan saat melakukan posyandu disetiap bulannya ataupun dari bidan desa yang berada diwilayah mereka saat ibu hamil melakukan kunjungan ANC ke tempat bidan desa. Akupresure pada kehamilan juga tergolong baru dalam penngobatan non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Bahkan, para petugas kesehatan terutama bidan yang bertugas di Pustu Pasekan masih merasa asing dengan akupresure pada kehamilan. Hal ini tentu saja menjadikan pengetahuan ibu hamil kurang. Hal ini tentu saja menjadikan pengetahuan ibu hamil kurang, terlebih pengetahuan seputar kehamilan didapatkan oleh ibu hamil hanya dari tenga kesehatan/bidan saja. Selain itu faktor pendidikan juga yang menjadikan ibu masih kurang dalam pengetahuan.

Pengetahuan sesudah diberikan tentang akupresur di desa Pasekan

Hasil pengetahuan ibu hamil tentang akupresur sesudah di berikan pengetahuan tergolong baik. Faktor yang menjadikan ibu tergolong baik setelah di berikan pengetahuan tentang akupresur adalah penjelasan dan media yang diberikan saat pengabdian masyarakat cukup baik, dengan lingkungan yang tidak bising dan nyaman, sehingga mudah di mengerti oleh para responden. Hal ini sesuai dengan teori Sadiman dkk (2010) bahwa salah satu yang dapat mempengaruhi proses komunikasi adalah lingkungan. Lingkungan yang baik adalah lingkungan yang tidak bising, nyaman baik dari temperatur maupun desain tempat dan pencahayaan yang nyaman (Mashudi 2012).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan ibu hamil yang sebelumnya belum mengetahui tentang akupresur menjadikan ibu hamil mengetahui tentang akupresur pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil di Desa Pasekan Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang dapat menerapkan Akupresur agar mengurangi ketidaknyamanan atau keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Diharapkan tenaga kesehatan sering-sering mengikuti pelatihan tentang pemberian terapi akupresure maupun terapi non farmakologis lain untuk kehamilan. Diharapkan ibu-ibu hamil dikelurahan Pasekan untuk bisa menerapkan terapi akupresure yang telah diberikan serta lebih aktif lagi mengikuti kegiatan kelas ibu hamil. Bagi pengabdian selanjutnya bisa selalu memperbarui informasi terbaru untuk bisa di berikan kembali pada pengabdian selanjutnya

Ucapan terimakasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu

Daftar Pustaka

- Kementrian Kesehatan republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga Dan Akupresure*. Jakarta. Kementrian kesehatan RI.
- Novianti Ita, Muchtar Asrianti Safitri. (2021). Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Tingkat Pada Ibu Hamil Trimester III. Palu. *Jurnal Bidan*
- Putriatri Krimasusini Senudin, Jayanti Petronela Junggu, Eufrasia Prinata Padeng. (2021). Pelatihan Akupresur Mandiri Pada Ibu Hamil Trimester III. Jakarta. *Jurnal SOLMA*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sartika Ratih. (2020). *Pengaruh Senam Ibu Hamil Dan Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Menghadapi Persalinan Di PMB Dince Safrina Kota Pekan Baru*. Pekanbaru. Kementrian kesehatan republik Indonesia Politeknik KesehatanRiau.

Syamsiah Nur. (2012). *Pengaruh Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Intesi Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Pesanggrahan*. Jakarta Selatan. UIN Hidayatullah Jakarta.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMP Islam At Tohari Tuntang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid

Indah Ainaya Alfatihah¹, Ari Widyaningsih², Andini Setyo Utami³, Nabila Nurlaila Fatonah⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, indahainaya@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, andinisetyo26@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, nabilanlf99@gmail.com

Korespondensi Email: indahainaya@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-19

Keywords: Akupresur,
Nyeri Haid, Remaja,
Pengabdian
Masyarakat, Konseling,
Promosi Kesehatan

Abstract

Based on data from the profile of the Central Java Provincial Health Office in 2017, the number of young women experiencing dysmenorrhea in Central Java Province reached 1,465,876 people. Especially in Semarang, there are 2.11% - 3.15% of the number of women who experience dysmenorrhea who come to the obstetrics department. Acupressure is the science of healing by doing massage at certain points, the science of healing by doing massage at certain points, this science comes from China which has existed since more than 500 years ago (Aprilia, 2010). Acupressure techniques can reduce pain sensations by increasing endorphins, which are hormones that are able to naturally relax the body, blocking pain receptors to the brain (Aprilia, 2010).

This activity was attended by 30 respondents consisting of 7th, 8th, and 9th grade students of SMP Islam At Tohari Tuntang. This activity aims to provide complementary midwifery care to students about acupressure techniques to reduce menstrual pain. The method used in this activity uses several stages including: Pre test, Leaflet Distribution, Health Education About Reducing Menstrual Pain With Acupressure Techniques, Acupressure Practices, Post Test. From the results of the univariate analysis before being given counseling from 30 respondents there were 15 respondents who had sufficient understanding results and 15 respondents had poor understanding results and after the counseling was carried out the results obtained from 30 respondents there were 16 respondents who had good understanding results, 12 respondents had sufficient understanding results and there were 2 respondents who have a lack of understanding and need re-education so that they understand better and can practice it themselves. From the results obtained after counseling there was an increase in respondents' understanding of the material provided. Of the 30 respondents there are 16 respondents who have a good level of understanding and can practice it themselves.

Abstrak

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada Tahun 2017 jumlah remaja putri yang mengalami disminorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Khususnya di Semarang terdapat 2,11% - 3,15% dari jumlah wanita yang mengalami dismenorea datang ke bagian kebidanan. Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia, 2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010). Kegiatan ini diikuti oleh 30 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Islam At Tohari Tuntang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 30 responden terdapat 15 responden memiliki hasil kephahaman cukup dan 15 responden memiliki hasil kephahaman kurang dan sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki hasil kephahaman baik, 12 responden memiliki hasil kephahaman cukup dan ada 2 responden yang memiliki hasil kephahaman kurang dan memerlukan edukasi kembali agar lebih paham dan dapat mempraktekkannya sendiri. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki tingkat kephahaman baik dan dapat mempraktekkan sendiri.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang sangat dinamis dalam aspek kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yaitu sering dikeluhkan pada remaja putri seperti ketidakteraturan menstruasi, menoregia, dan dismenorea. Dismenorea adalah menstruasi yang disertai rasa nyeri. Nyeri haid berat sering terjadi pada wanita muda atau remaja, dan sering menghilang setelah kehamilan pertama (Ganong, 2006).

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada Tahun 2017 jumlah remaja putri yang mengalami disminorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai

1.465.876 jiwa. Khususnya di Semarang terdapat 2,11% - 3,15% dari jumlah wanita yang mengalami dismenorea datang ke bagian kebidanan.

Nyeri haid dapat ditangani dengan obat pereda nyeri maupun dengan cara non farmakologi. Dalam beberapa jurnal penelitian ada beberapa tindakan mandiri yang dapat dilakukan seperti mengoles minyak kayu putih, mengompres perut dengan menggunakan air hangat, teknik relaksasi dan dengan pijatan atau akupresure. Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012).

Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia, 2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010).

Kegiatan edukasi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid dilaksanakan secara langsung di SMP Islam At Tohari Tuntang. Media dalam promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah leaflet yang berjudul “ Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid”. Hasil dari solusi yang diarpakan pada kegiatan ini adalah terlaksannya kegiatan promosi kesehatan tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini disampaikan melalui media promisi leaflet. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan responden semakin paham mengenai cara mengurangi nyeri haid khususnya dengan teknik akupresure.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMP Atohari dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Islam At Tohari Tuntang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Kegiatan Ini Akan Dilaksanakan Di SMP Islam Plus At Tohari Tuntang Pada Hari/Tanggal Sabtu, 11 Juni 2022. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akpresure, erdasarkan hasil penelitian pada 30 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sebelum diberikan Materi

Kategori	Jumlah	presentase
Baik	0	0%
Cukup	15	50%
Kurang	15	50%
Total	30	100%

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur ada 15 responden memiliki tingkat kepaahaman cukup dalam memahami

penegertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 50%, dan 15 responden lainnya memiliki tingkat kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 50%.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi akpresure, berdasarkan hasil penelitian pada 30 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sesudah diberikan Materi

Kategori	Jumlah	presentase
Baik	16	53,3%
Cukup	12	40%
Kurang	2	6,7%
Total	30	100%

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur terdapat responden yang memiliki tingkat kephahaman baik sebanyak 16 responden dengan presentase 53,3%, 12 responden memiliki tingkat kephahaman cukup dengan presentase 40,0% dan responden yang memiliki tingkat kephahaman kurang sebanyak 2 responden dengan presentase 6,7%.

Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 30 responden terdapat 15 responden memiliki hasil kephahaman cukup mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur dan 15 responden memiliki hasil kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur. Sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki hasil kephahaman baik dalam melakukan akupresur sendiri dan sudah mengerti tentang pengertian, manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur sendiri. 12 responden memiliki hasil kephahaman cukup dalam pemahaman akupresur dan dalam melakukan akpresur sendiri dan ada 2 responden yang memiliki hasil kephahaman kurang sehingga memerlukan edukasi kembali agar lebih paham dan dapat mempraktekkan akupresur sendiri.



Gambar 1 Praktik Akupresur

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki tingkat kephahaman baik dan dapat mempraktekkan sendiri. Metode penyuluhan dengan media leaflet dan PPT memiliki hasil yang baik, dapat membantu lebih

paham dengan materi yang disampaikan. Pemateri pun dapat memberikan materi dengan baik menggunakan media tersebut. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat berguna di masyarakat dan dapat meningkatkan kepehaman masyarakat terutama remaja dengan adanya teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode akupresur sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi ajuan untuk dijadikan pengabdian masyarakat selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Tuntang yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Terima kasih kepada ibu Ari Widyaningsih selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Calis. *Prevalensi Dismenorea Cukup Tinggi Pada Remaja*. Indonesia: Salemba Medika; 2012.
- Depkes RI, Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: 2013.
- Gunawan D. *Nyeri Haid Primer, Faktor – faktor yang berpengaruh dan perilaku remaja dalam mengatasinya* [Disertasi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002.
- Jurnal Occupation And Environmental Medicine; 2013.
- Nurillah. Angka Kejadian Dymenore Di Indonesia; 2012.
- Lail Husnul Nurul. (2019). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Disminore pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017*. Vol.9. No.2, Juni 2019.
- Lestari Hesti,dkk. (2010). *Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Sari Pediatri, Vol.12.No.2, Agustus 2010
- Sary Nur Endah Yessy. (2017). *Perkembangan Kognitif dan Emodi Psikologi Masa Remaja Awal*. Vol.1.No.Mei 2017
- Wiknjosastro S. Ilmu Kebidanan. Indonesia: Balai Pustaka; 2012.
- Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Kelas Ibu Hamil

Sehmawati¹, Anggita Septyani Permatasari², Rosmala Kurnia Dewi³

¹ Universitas An Nuur, sehma7799@gmail.com

² Universitas An Nuur, kurniadewiroskala@gmail.com

³ Universitas An Nuur, anggita866@gmail.com

Korespondensi Email: sehma7799@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-19

Keywords: Pengetahuan, ASI Eksklusif, Kelas Ibu Hamil

Abstract

Breastfeeding is one of the best investments for survival and improving the health, social and economic development of individuals and the nation. The high infant mortality rate can be handled early on by giving breast milk (ASI). Recommendations for exclusive breastfeeding for up to 6 months are still too difficult to implement. So it is necessary to increase the coverage of exclusive breastfeeding for babies. Increased Knowledge of Pregnant Women on Exclusive Breastfeeding in Classes for Pregnant Women Community service will be held on Tuesday, June 28, 2022, at 09.00 at PMB Sunarti, Ngraji Village, along with class activities for pregnant women. The first stage was the introduction between the team and participants consisting of pregnant women, followed by distributing questionnaires about exclusive breastfeeding. The second stage is the working phase, which is providing health education about breastfeeding and exclusive breastfeeding preparation. Health education is provided by means of lectures, discussions, questions and answers, and distributing leaflets about exclusive breastfeeding. The third stage is the evaluation stage, namely by asking participants whether they have understood the extension material, by asking questions and participants answering questions. In addition to asking direct questions, the servant also gave the same questionnaire. This outreach activity succeeded in increasing the knowledge of participants, which was marked by an increase in knowledge scores, from an average score of 72 to an average score of 85. Community service in the pregnant women class at TPMB Sunarti is very appropriate and efficient from the beginning of pregnancy so that pregnant women are able to prepare properly for exclusive breastfeeding.

Abstrak

Menyusui salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial serta ekonomi individu dan bangsa. Tingginya angka kematian bayi dapat ditangani sejak awal dengan cara pemberian Air Susu Ibu (ASI). Rekomendasi pemberian

ASI eksklusif sampai 6 bulan masih terlalu sulit untuk dilaksanakan. Maka perlu upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Kelas Ibu Hamil Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Juni 2022 pada pukul 09.00 bertempat di PMB Sunarti Desa Ngraji bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Tahap pertama perkenalan antara tim dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang ASI eksklusif. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyebaran leaflet tentang ASI eksklusif. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdian juga memberikan kuesioner yang sama. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan, dari skor rata-rata 72 menjadi skor rata-rata 85. Pengabdian masyarakat pada kelas Ibu hamil di TPMB Sunarti sangat tepat dan efisiensi diberikan sejak awal masa kehamilan agar ibu hamil mampu mempersiapkan dengan baik pemberian ASI Eksklusif.

Pendahuluan

Menyusui salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial serta ekonomi individu dan bangsa. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan Angka Kematian Neonatus (AKN) sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup Sementara, sesuai dengan Target Pembangunan Berkelanjutan, AKB diharapkan dapat mencapai angka 18,8 per 1000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Pusdatin, 2020). Sedangkan di Kabupaten Grobogan sendiri angka kematian bayi (AKB) pada 2019 ada 284 kasus dengan total kelahiran 21.621 bayi, pada tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu ada 293 kasus kematian sedangkan pada tahun 2021 menurun kembali dengan angka kematian bayi 259 kematian atau 12,91/ kelahiran hidup.

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi Tingginya angka kematian bayi dapat ditangani sejak awal dengan cara pemberian Air Susu Ibu (ASI) (Profil Kesehatan, 2020). Melalui pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat menjamin kecukupan gizi bayi serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Manfaat lain yang diperoleh dari pemberian ASI adalah hemat dan mudah dalam pemberiannya serta manfaat jangka panjang adalah meningkatkan kualitas generasi penerus karena ASI dapat meningkatkan kecerdasan intelektual dan emosional anak.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2017 sebesar 55,96% dan mengalami penurunan di tahun 2018 dengan presentase sebesar 44,36%. Wilayah Desa Ngraji, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan memiliki cakupan ASI eksklusif yang cukup tinggi yaitu 65% dari total ibu menyusui, namun akan lebih baik jika ibu hamil diberikan

tambahan informasi tentang ASI eksklusif karena persiapan menyusui secara eksklusif dimulai sejak masa kehamilan.

Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif sangat berpengaruh pada praktik pemberian ASI Eksklusif. Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif dapat menyebabkan pemberian makanan tambahan yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Aprilina & Linggardini, 2015). Hasil penelitian Setyowati & Khilmiana (2010) menunjukkan bahwa ada kecenderungan ibu yang memiliki pengetahuan yang lebih banyak akan memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Sebaliknya ibu yang memiliki pengetahuan yang rendah tentang ASI akan kurang dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Hutagaol, 2018).

Rekomendasi pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan masih terlalu sulit untuk dilaksanakan. Maka perlu upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi. Peningkatan kesehatan ibu hamil, bersalin sampai dengan masa nifas hingga pemberian ASI telah direkomendasikan oleh pemerintah untuk melaksanakan kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil adalah sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir (Kemenkes, 2014).

Kelas ibu hamil dapat menjadikan ibu hamil terhindar dari masalah-masalah kesehatan pada saat masa kehamilan sampai nifas yang dapat menimbulkan risiko pada ibu dan janin serta bayinya kelak sampai dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil akhir yang diharapkan dari kegiatan ini adalah setiap ibu hamil bisa melewati masa kehamilan, persalinan, dan masa nifas dengan selamat yang akan berdampak pada penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Depkes RI, 2009).

Pentingnya kelas ibu hamil dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam persalinan, nifas dan pemberian ASI eksklusif, sehingga dapat memberikan ASI secara eksklusif. Maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Kelas Ibu Hamil”.

Metode

Tahap awal yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berkoordinasi dengan bidan desa Ngraji, Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. Tim datang kelokasi untuk mengetahui masalah kesehatan yang terjadi dilingkungan tersebut, Tim mengadakan wawancara terkait pengetahuan tentang ASI dan menyusui, setelah mengetahui permasalahan yang ada, tim dan bidan desa merencanakan kegiatan yang akan dilakukan, setelah tercapai kesepakatan terkait materi pengabdian, waktu dan tempat maka tim mengundang ibu hamil untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Juni 2022 pada pukul 09.00 bertempat di PMB Sunarti Desa Ngraji bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Penyuluhan/Pendidikan kesehatan diberikan dalam tiga tahap, tahap pertama perkenalan antara tim dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang ASI eksklusif. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif.

Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyebaran leaflet tentang ASI eksklusif. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdian juga memberikan kuesioner yang sama.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Juni 2022 pada pukul 09.00 bertempat di PMB Sunarti Desa Ngraji bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan setiap bulan. Dalam kegiatan kelas ibu hamil, selain memberikan penyuluhan, biasanya bidan juga memberikan makanan tambahan untuk ibu hamil. Pendidikan kesehatan diberikan dalam tiga tahap, tahap pertama pengenalan antara tim pengabdian dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang ASI eksklusif. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Penyuluhan/pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyebaran leaflet tentang ASI eksklusif. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdian juga memberikan kuesioner yang sama. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan, dari skor rata-rata 72 menjadi skor rata-rata 85. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Fitri, Vens, Resa, tahun 2021) yang menyatakan bahwa “edukasi breastfeeding memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan abdimas adalah tidak semua ibu hamil datang dan keterbatasan waktu dalam pemberian Pendidikan kesehatan. Penyuluhan tentang persiapan ASI eksklusif hendaknya bias dilakukan di bulan selanjutnya dengan harapan, ibu hamil yang tidak datang bulan ini bisa datang di kelas ibu hamil bulan selanjutnya jika belum melahirkan. Ibu hamil antusias memperhatikan materi dan banyak pertanyaan dalam sesi diskusi. Ibu hamil juga bersemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim.



Gambar 1

Simpulan dan Saran

Pengabdian masyarakat pada kelas Ibu hamil di TPMB Sunarti sangat tepat dan efisiensi diberikan sejak awal masa kehamilan agar ibu hamil mampu mempersiapkan dengan baik pemberian ASI Eksklusif. Harapannya kegiatan kelas ibu hamil dilakukan secara rutin setiap bulan dan diharapkan semua ibu hamil mendapatkan informasi terkait persiapan ASI Eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada bidan di PMB Sunarti, Ibu Hamil, dan semua anggota tim pengabdian kepada masyarakat yang telah terlibat sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Andayani, Dwi. Emilia, Ova. Ismail, Djauhar. (2017). Peran Kelas Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Gunung Kidul. *Berita Kedokteran Masyarakat* 3(7): 317-324
- Aprilina, H. D., & Linggardini, K. (2015). Efektifitas Konseling Laktasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Trimester III. *Medisains Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, XIII(1)
- Depkes RI. (2009). *Strategi Nasional Peningkatan Pemberian ASI (PP-ASI)*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dyna, F. (2021). Edukasi Breastfeeding Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 229-235
- Fatimah, Siti. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Tahun 2017." Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- Hutagaol, A. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan pemberian asi eksklusif di rumah sakit imelda pekerja indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 4(2), 565–571
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Pusdatin (Pusat Data dan Informasi) Kemenkes RI*. Jakarta
- Laktasi Dengan Kesiapan Ibu Memberikan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Kota Yogyakarta.
- Lindawati, Revi.(2019). "Hubungan Pengetahuan, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan
- Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*.
- Nasihah, Latifatun. (2015). "The Relationship Between Educational and Mother Behavior in Providing Breast Feeding in Midwifery Clinic Ny. Andre Kediri." *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 2(2): 144–49.
- Pemberian ASI Eksklusif." *Falethan Health Journal* 6(1): 30–36.
- Pradany, S. P., & Margawati, A. (2016). *Hubungan antara tingkat kehadiran ibu di kelas ibu hamil dengan perilaku pemberian ASI Eksklusif* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Priyati, Retno Rahayu. (2019). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manajemen

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Pujiastuti, R. S. E., & Mulyantoro, D. K. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 402-410.

Sehmawati, S., & Permatasari, A. S. (2020, December). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 58-65).

Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri

Heni Hirawati Pranoto¹, Avisha Ladyana Fitri², Dewi Setyani³, Amanda Putri⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, henipranoto071@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, avishaladyanafitri@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, dhewysetiawati647@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, putriamanda990407@gmail.com

Korespondensi Email: henipranoto071@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-21

Keywords: Acupressure, Alternative, Dysmenorrhea, Pain, Adolescent

Abstract

Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and is often complained of by 40-80% of young women. Dysmenorrhea can be treated by giving pharmacological therapy with non-steroidal anti-inflammatory drugs and non-pharmacological therapy with acupressure techniques. Acupressure is done by massaging techniques on certain body meridians to stimulate the natural ability to heal oneself by restoring the balance of positive energy in the body. Based on the data obtained after conducting the pretest using a questionnaire, it was found that 90% of the adolescents who attended the counseling in Banyubiru did not know about dysmenorrhea and acupressure which are techniques in complementary therapy to overcome dysmenorrhea. Therefore the purpose of this complementary service activity for adolescents is to provide counseling as a basis for knowledge about the importance of complementary care to reduce menstrual pain in adolescents, namely acupressure. The method in this community service is to use 4 stages, namely determining respondents, filling out the pretest, implementation and evaluation. What is delivered is by providing materials using leaflet media and demonstrations using porbandus tools. Respondents taken were young women, amounting to 6 people. The result of the community service that has been carried out is an increase in the knowledge of young women about acupressure massage from before and after the counseling is given.

Abstrak

Dismenore adalah menstruasi yang disertai nyeri dan sering dikeluhkan oleh 40-80% remaja putri. Dismenore dapat diatasi dengan pemberian terapi farmakologi dengan obat anti inflamasi non steroid dan terapi non farmakologi dengan teknik akupresur. Akupresur dilakukan dengan teknik pemijatan pada meridian tubuh tertentu untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh. Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan pretest dengan

menggunakan kuesioner, diketahui bahwa 90% remaja yang mengikuti penyuluhan di Banyubiru tidak mengetahui tentang dismenore dan akupresur yang merupakan teknik terapi komplementer untuk mengatasi dismenore. Untuk itu tujuan dari kegiatan layanan komplementer bagi remaja ini adalah untuk memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan tentang pentingnya perawatan komplementer untuk mengurangi nyeri haid pada remaja yaitu akupresur. Metode dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan 4 tahapan yaitu penentuan responden, pengisian pretest, pelaksanaan dan evaluasi. Yang disampaikan adalah dengan memberikan materi menggunakan media leaflet dan demonstrasi menggunakan alat perbandus. Responden yang diambil adalah remaja putri yang berjumlah 6 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19. Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, pada remaja putri terjadinya perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) (Lubis, 2013).

Saat remaja putri mengalami menarche biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenorea (Middleton, 2019). Dismenorea adalah menstruasi yang disertai nyeri dan merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh 40- 80% wanita muda (Hegner, 2003; Benson & Pernoll, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Dismenorea mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan menjadi salah satu penyebab paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenorea adalah wanita muda. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita sebesar 20-90%, dimana sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenorea berat (Sulistiyorinin, 2017). Setelah dilakukan pretest saat kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Banyubiru, didapatkan hasil bahwa 90% remaja putri yang hadir belum mengetahui mengenai dismenorea maupun akupresure yang merupakan salah satu teknik dalam terapi komplementer untuk mengurangi nyeri dismenorea. Menurut hasil dari kuesioner tersebut, pengetahuan remaja putri yang menghadiri penyuluhan di Desa Banyubiru mengenai dismenorea sangat rendah oleh karena itu sebagai bentuk dari pengabdian masyarakat khususnya pada remaja putri, kami ingin melakukan penyuluhan mengenai dismenorea dan akupresure untuk alternatif mengurangi nyeri dismenorea.

Dismenorea terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri (Julianti et al, 2009). Secara umum penanganan dismenorea dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Secara non farmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur

dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019).

Akupresur ini mudah dipelajari dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya. Menurut konsep dalam terapi akupresur, seseorang mengalami gangguan fungsi tubuh bila terjadi ketidak seimbangan dalam tubuhnya. Untuk mengembalikan kondisi tak seimbang itulah sejumlah titik meridian tertentu sesuai dengan gangguannya, perlu dipicu dengan cara ditekan. Acupoint terletak di seluruh tubuh, dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui jaringan yang kompleks dari meridian. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010).

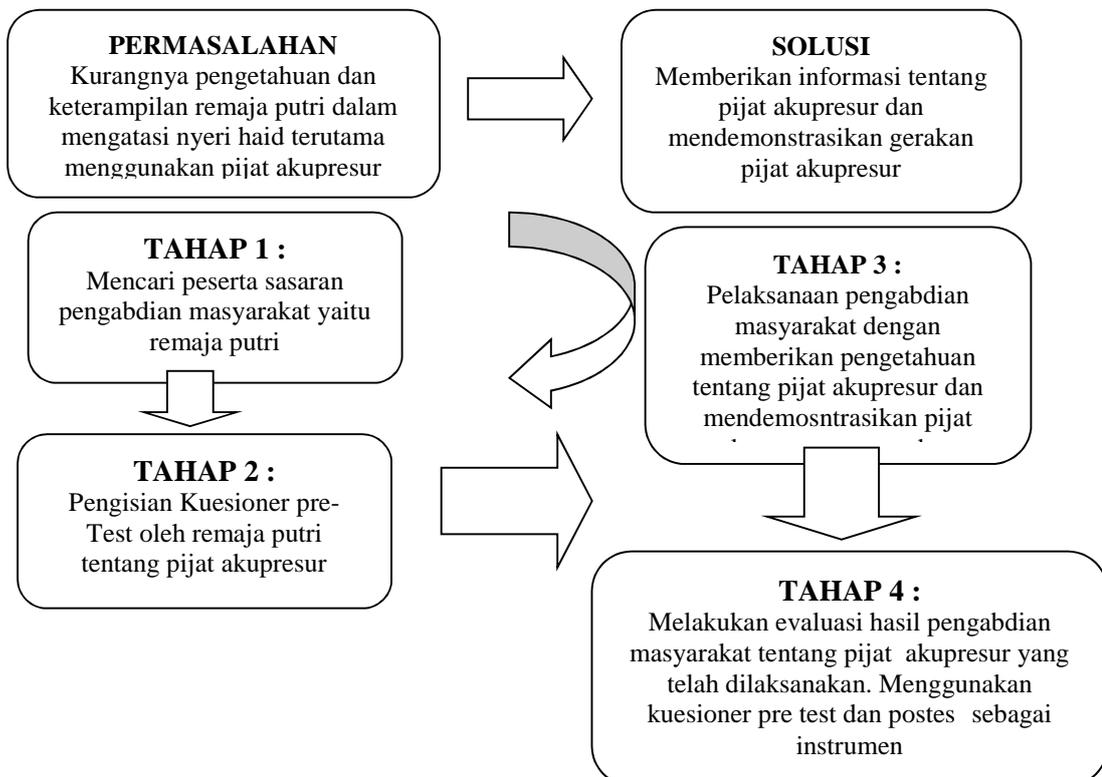
Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin agar melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea (Widyaningrum, 2013).

Akupresur dilakukan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Master Wong, 2010). Pemberian pelatihan akupresur untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri dirasa penting untuk membantu mengurangi gejala dismenorea sehingga persentase dan produktivitas remaja putri meningkat

Permasalahan Mitra

Permasalahan yang muncul adalah masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui mengenai dismenorea dan cara penanganannya berdasarkan hasil pretest yang dilakukan, 90% remaja putri yang menghadiri penyuluhan belum mengetahui mengenai dismenorea dan akupresure yang merupakan tehnik penanganan dismenorea tanpa obat dengan akupresur. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya pelatihan penanganan dismenorea dengan teknik akupresur pada remaja putri di seluruh Indonesia untuk membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Metode Pelaksanaan



Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 : Mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri

Pencarian peserta sasaran pengabdian masyarakat ini dimulai dari meminta perizinan ke Puskesmas Banyubiru dengan tujuan untuk memperoleh data remaja putri yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Selanjutnya setelah memperoleh data tim penyuluh mendatangi salah satu bidan desa yang bertujuan untuk meminta bantuan mendatangi para calon peserta yang akan mengikuti jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pencarian peserta ini dilakukan selama satu hari disini tim penyuluh memperoleh data 20 remaja putri di wilayah tersebut tetapi tim hanya mengkhususkan peserta adalah remaja putri yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri haid (desminore) yaitu ada 6 orang. Nyeri haid atau dismenore merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenore dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan. Dismenore adalah nyeri atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah sampai ke pinggang yang dirasakan sebelum haid, saat haid selama 1 sampai 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga penderita sulit untuk melakukan aktifitas sehari-hari. (Pramardiuka, 2019).

Tahap 2: Pengisian Kuesioner pre-Test oleh remaja tentang pijat akupresur

Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuesioner tentang pijat akupresur yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur. Setelah kuesioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan pijat akupresur, dan berdasarkan jawaban tim, mengelompokkan tingkat pengetahuan remaja putri dalam kategori baik dan kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 10% yaitu hanya ada 1 orang remaja putri yang tahu tentang pijat akupresur sementara remaja putri dengan pengetahuan kurang adalah 90% dengan jumlah 5 orang.

Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 12 tahun berjumlah 1 orang (16,6%), responden berusia 13 tahun ada 3 orang (50%), 1 orang berusia 14 tahun (16,6%) dan 1 orang berusia 15 tahun (16,6%). Pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak. Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir (Notoadmojo, 2016)



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pijat Akupresur (Pretest)

Tahap 3 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang disminorea dan pijat akupresure serta mendemosntrasikan pijat akupresur menggunakan probandus kemudian diikuti oleh peserta

Selanjutnya adalah tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 6 orang remaja putri. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Bidan Desa Wilayah Puskesmas Banyu Biru pada tanggal 12 Juni 2022. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian pijat akupresur, tujuan pijat akupresur, manfaat pijat akupresur, mekanisme pijat akupresur. Adapun pemberian atau waktu yang tepat untuk melakukan pijat akupresur.

Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. (Julianti. dkk. 2014).

Akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresure diantaranya adanya sensasi rasa nyaman, terasa pegal, panas dan terasa kesemutan. Apabila sensasi tersebut tercapai maka sirkulasi energi (qi) dan darah (xue) dpt teraliri dg lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pd sistem endokrin, melepaskan candu alami tubuh. Hal tersebut berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2013).

Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore. Menurut (Aprillia, 2010) Untuk Penanganan disminore yang telah dilakukan oleh peserta adalah melakukan penekanan dari langkah 1 sampai 4. Titik-titik yang dapat mengurangi nyeri haid primer. Titik LI4 terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Lokasi pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Titik PC 6 (Neiguan) berfungsi meredakan nyeri. Lokasi pada 2 cun tulang (3 jari) di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Dari hasil penelitian menyampaikan titik tersebut efektif mengurangi intensitas nyeri (Hasanah (2010). Terletak di proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan II, pada punggung kaki pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki. Lokasi terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia berfungsi melancarkan menstruasi, menghentikan keputihan dan mengurangi nyeri.





Gambar 2. Pelaksanaan Pemberian Pijat Akupresur Pada Remaja Putri

Tahap 4 : Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresur yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre test dan postes sebagai instrumen

Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 6 orang remaja putri menjadi paham dan mengetahui apa itu pijat akupresur, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah pemijatannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung

Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian pijat oksirosin dilakukan

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresur

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	1	10%	6	100%
2	Kurang	5	90%	0	
	Total	6	100%	6	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 6 peserta terdapat 1 (10%) remaja putri dengan pengetahuan yang kurang dan 5 (90%) remaja putri dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 90%.

Menurut (Notoadmojo, 2014) pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak. Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresure diantaranya adanya sensasi rasa nyaman, terasa pegal, panas dan terasa kesemutan. Apabila sensasi tersebut tercapai maka sirkulasi energi (qi)

dan darah (xue) dpt teraliri dg lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pd sistem endokrin, melepaskan candu alami tubuh. Hal tersebut berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2013). Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore. Menurut (Aprillia, 2010)

Kesimpulan

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pijat akupresur peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pijat akupresur tersebut, dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test sebesar 90% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan pre-test adalah 10 % menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan post-test.

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu desminor pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu pemijatan akupresure untuk alternative mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang pemijatan akupresure. Dampak sebelum dilakukan pemijatan akupresure yaitu peserta yang meliputi remaja putri mengalami disminorea/ nyeri haid sedangkan setelah dilakukan pemijatan akupresure peserta merasa bahwa nyeri haidnya berkurang dan sudah bisa teratasi, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alteratif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminor saat menstruasi, dan yang paling menyenangkan lagi bahwa peserta penyuluhan dapat saling bertemu teman sebaya, bertukar fikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian. Peserta remaja putri dapat mempraktekan dirumah dengan panduan leaflet yang telah dibagikan. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah menerapkan metode senam yoga untuk mengatasi meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri.

Ucapan Terimakasih

1. Pudji Supriyati, S.Tr.Keb, selaku Pembimbing Lahan
2. Puji Astuti, Amd. Keb, selaku bidan remaja yang telah mendampingi kegiatan pengabdian masyarakat
3. Puskesmas Banyubiru yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat
4. Seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

Daftar Pustaka

Hasanah, O. (2010). *Efektivitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*. Tesis. Tidak dipubliEfektivitas terapi akupresur terhadkasikan

Julianti, F. E. (2012). *ap dismenore*

Middleton, E. L. (2019). *Akupresure Untuk Remaja*.

Novitasari. (2012). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat tahun 2012*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Pramardika F. D.D. (2019). *Buku penanganan dismenore.pdf [Internet]. 1st ed. Dhito Dwi Pramardika; Fitriana, editor. Yogyakarta: Deepublish publisher; 2019. xviii, 40 hlm. Available from: <https://penerbitbukudeepublish.com/shop/penduan-penanganan-dismenore/>*

Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo

Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA Di Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4 (4), 565 – 571.

Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Bayi Usia 6-12 Bulan

Yusfani Oktafiana¹, Widayati²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, yusfanioktafiana99@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email: widayati.alif@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-21

Keywords: Pijat Bayi,
Berat Badan, Usia 6-12
Bulan

Abstract

Infancy is a golden period in the development of a person who is very sensitive to his environment and the process of growth and development. One of the causes of the baby's weight problem is decreased appetite, this can be overcome by providing massage touch stimulation which can increase vagus nerve tone activity, levels of gastrin and insulin absorption enzymes so that food absorption is better and gastric emptying is faster so that it stimulates appetite baby. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage therapy on weight gain in infants aged 6-12 months in the working area of the Margorejo Pati Health Center. Using quantitative research pre-experimental one group-test pre-post test design. The population of all infants aged 6-12 months who came for weighing in December in the working area of the Margorejo Health Center was 194 babies. Samples were taken 15 infants were selected according to the inclusion criteria, using a purposive sampling technique. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the increase in the baby's weight. Using SOP instruments and scales. The analysis used univariate and bivariate analysis with paired t-test statistic. The average pretest is 7.34 kg, the lowest weight is 6 kg and the highest weight is 9.40 kg. The average posttest is 7.72 kg, the lowest weight is 6.10 kg and the highest weight is 9.60 kg. The results of the paired T-test statistic with an error rate of : 0.05 showed a significant value of p (value) $0.01 < (0.05)$, so H1 was accepted. There is an Influence of Infant Massage Therapy on the Weight Gain of Infants Age 6 – 12 Months in the Working Area of the Margorejo Pati Health Center.

Abstrak

Masa bayi merupakan *golden period* dalam perkembangan seseorang yang sangat peka terhadap lingkungannya dan proses tumbuh kembang. Salah satu penyebab permasalahan berat badan bayi adalah nafsu makan menurun, hal tersebut dapat diatasi dengan memberikan stimulasi sentuhan pijatan yang dapat meningkatkan aktivitas tonus nervus vagus, kadar enzim

penyerapan gastrin dan insuli sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik dan pengosongan lambung lebih cepat sehingga merangsang nafsu makan bayi. Tujuan penelitian ini mengetahui Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati. Menggunakan penelitian kuantitatif *pra-ekperimental one group-test pra-post test design*. Populasi seluruh bayi usia 6-12 bulan yang datang penimbangan bulan desember di wilayah kerja puskesmas margorejo sebanyak 194 bayi. Sampel diambil 15 bayi dipilih sesuai kriteria inklusi, menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen pijat bayi dan variabel dependen kenaikan BB bayi. Menggunakan instrumen SOP dan timbangan. Analisis yang digunakan analisis univariat dan bivariat dengan statistik uji *paried t-test*. Rata-rata *pretest* 7.34 kg, BB terendah 6 kg dan BB tertinggi 9.40 kg. Rata-rata *posttest* 7.72 kg, BB terendah 6.10 kg dan BB tertinggi 9.60 kg. Hasil uji statistik *paried T-test* tingkat kesalahan : 0,05 menunjukkan nilai signifikan p (value) $0.01 < (0.05)$, sehingga H1 diterima Terdapat Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan BB Bayi Usia 6 – 12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati.

Pendahuluan

Bayi merupakan masa emas dan masa penting bagi perkembangan manusia. Bayi normal (BBL) lahir usia kehamilan 37 dan 42 minggu dengan berat 2500 dan 4000 gram saat lahir (Kristiyanasari, 2009). Salah satu cara untuk mengetahui kesehatan bayi adalah dengan mengetahui berat badan bayi. Berat badan seorang anak sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. seperti Keturunan, nutrisi, lingkungan, jenis kelamin dan status sosial (Chomaria, N, 2015). Berat badan merupakan salah satu Tindakan untuk menilai pertumbuhan anak. Kenaikan BB normal pada bayi sehat usia 6 bulan pertama sekitar 500 – 1000 gram, sedangkan pada usia 6 - 12 bulan sekitar 250-450 gr per bulan. Penggunaan KMS (Kartu Menuju Sehat). Sedangkan kenaikan BB bayi per 10 hari pada bayi usia 6-12 bulan yaitu 100-120 gram (Evita Aurilia Nardina, 2021). Salah satu masalah tumbuh kembang anak yang diidentifikasi oleh KMS adalah berat badan anak di bawah garis merah (BGM). Jika anak dengan BGM maka perlu mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari keterlambatan perkembangan atau infeksi pada bayi atau anak.

Malnutrisi anak diklasifikasikan dalam indeks berat badan menurut umur (BB/U) sebagai sangat rendah dan berat badan kurang. Menurut Survei Kesehatan Dasar (Risikesdas) 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, proporsi anak kurus di Indonesia usia 0-23 bulan (Baduta) adalah 3,8% dan proporsi anak kurus 11,4%. Pada anak usia 0-59 bulan, berat badan 3,9% dan penurunan berat badan 13,8%. Terdapat 4.740.342 kelahiran hidup di Indonesia tahun 2020 diantaranya pada usia 0-23 bulan BB sangat kurang 1,3 %, BB kurang 5,4 %, gizi buruk 1,2 % dan gizi kurang 4,1 %. Sedangkan pada usia 0-59 bulan BB sangat kurang 1,4 %, BB kurang 6,7 %, gizi buruk 1,1 %, gizi kurang 4,3 % (Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan data provinsi jawa tengah tahun 2020 terdapat 5.22.802 kelahiran hidup, diantaranya pada usia 0-23 bulan BB sangat kurang 1,4 %, BB kurang 6,1 %, gizi buruk 1,3 % dan gizi kurang 4,7 %. Sedangkan pada usia 0-59 bulan BB sangat kurang 1,5 %, BB kurang 8,0 %, gizi buruk 1,1 %, gizi kurang 5,0 % (Kesehatan RI, 2021). Bayi berat lahir rendah (BBLR) berdasarkan data Departemen Kesehatan Kabupaten Pati tahun 2018 sebanyak 3,4 % dari 100 kelahiran hidup, pada tahun 2019 tidak terjadi perubahan yaitu

jumlah bayi yang lahir dengan BBLR sebanyak 3,4 % dari 100 kelahiran hidup dan terjadi penurunan di tahun 2020 yaitu sebanyak 3,3 % dari 100 kelahiran hidup.

Cakupan pelayanan kesehatan bayi di Pati pada tahun 2020 sebesar 101,9%, lebih besar dari cakupan kesehatan bayi pada tahun 2019. sebesar 94,7 persen. Data yang didapat dari 13 Puskesmas dengan cakupan pelayanan kesehatan bayi sampai diatas 100 persen. Sedangkan Puskesmas layanan medis yang ditargetkan untuk bayi terendah yaitu Puskesmas Margorejo yaitu 77,1 persen. Wilayah kerja Puskesmas Margorejo Pati memiliki 19 balita yang memiliki berat badan sangat kurang dan 3 bayi dengan BB kurang selama 2 bulan berturut turut pada bulan agustus dan September tahun 2021 (Puskesmas Margorejo, 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Posyandu, wilayah kerja Puskesmas Margorejo Pati dari 204 bayi usia 6-11 bulan. Dari yang ditimbang, 74 anak tidak mengalami kenaikan berat badan dalam waktu satu bulan, satu anak masih di bawah garis merah, dan sembilan anak berada di garis kuning. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk membantu mengelola masalah berat badan adalah dengan mengatur pola makan bayi. Masalah berat badan ini juga bisa disebabkan oleh anak yang kurang nafsu makan. Hal ini dapat diatasi tidak hanya dengan memberikan anak suplemen gizi dan vitamin, tetapi juga dengan memberikan stimulasi. Banyak penelitian ilmiah yang dilakukan tentang terapi taktil dan pijat bayi, yang memiliki banyak manfaat dalam perubahan fisiologi bayi, terutama jika dilakukan oleh orang tua bayi (Aminarti, 2013).

Pijat bayi yang diberikan ibu merupakan bentuk komunikasi yang memungkinkan ibu dan bayi menjadi lebih dekat melalui kontak mata, senyuman, dan ekspresi wajah (Dewi, 2012). Beberapa penelitian tentang pijat bayi telah menunjukkan hasil tentang manfaat pijat bayi, termasuk penambahan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, hal tersebut dapat membantu anak lebih fokus, memperbaiki tidurnya, meningkatkan ikatan orang tua-anak, dan meningkatkan produksi ASI (Roesli, 2016)..

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati”.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6 – 12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati yang jumlahnya 194 bayi. Sampel penelitiannya berjumlah 15 bayi yang diambil secara purposive sampling. Hasil uji normalitas data yang menggunakan Shapiro-Wilk bahwa distribusinya norma, sehingga analisa data yang digunakan adalah statistik parametrik yaitu Uji Statistic Paired *T-test*.

Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Hasil penelitian dilaksanakan pada tanggal 03 januari 2022 - 14 januari 2022 diwilayah kerja puskesmas margorejo pati diperoleh data sebagai berikut :

Data *Pretest*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berat Badan Bayi Sebelum dan sesudah Dilakukan Pemijatan

No	Berat Badan	Frekuensi (N)	Minimum	Maximum	Mean
1.	Sebelum	15	6	9.40	7.34
2.	Sesudah	15	6.10	9.60	7.72

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 1 memperlihatkan rata-rata berat badan bayi sebelum di lakukan pemijatan yaitu 7.34 kg, berat badan terendah adalah 6 kg sedangkan berat badan

tertinggi adalah 9.40 kg. kategori berat badan bayi tersebut merupakan berat badan normal. Berdasarkan karakteristik umur pada penelitian yang dilakukan pada 15 responden terdapat 3 responden berumur 6 bulan, 4 responden berumur 7 bulan, 2 responden berumur 8 bulan, 4 responden berumur 9 bulan, umur 10 dan 11 bulan 1 responden dan 0 responden usia 12 bulan. Serta didapatkan rata - rata kenaikan berat badan dari 15 responden yaitu 0,37667 gr . Kenaikan berat badan terendah adalah 50 gr, sedangkan kenaikan berat badan tertinggi adalah 1.100 gr.

Berdasarkan Tabel 1 memperlihatkan rata-rata berat badan bayi sesudah di lakukan pemijatan yaitu 7.72 kg, berat badan terendah adalah 6.10 kg sedangkan berat badan tertinggi adalah 9.60 kg. Terdapat kenaikan dari berat badan awal, kenaikan berat badan pada bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dari faktor nutrisi dan tidur bayi. Berdasarkan pernyataan ibu bayi sesudah di pijat nafsu makan bayi meningkat, tidur lebih nyenyak dan tidak terbangun di malam hari. Menurut Roesli (2016) sentuhan terhadap bayi akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan.

Faktor lain yaitu adanya hormon adrenalin. Menurut peneliti kenaikan berat badan selain dipengaruhi oleh saraf otak ke-10 dipengaruhi juga oleh hormon adrenalin yang dapat mengurangi rasa stress sehingga membuat bayi lebih tenang dan bayi akan mudah lapar dan nafsu makanya menjadi baik. Menurut Roesli (2016) pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini menyebabkan penurunan hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

Sedangkan Menurut peneliti dengan dilakukan pemijatan, bayi akan menjadi lebih tenang karena pengaruh dari hormon endorphine yang dikeluarkan. Bayi lebih rileks dan menjadi tenang saat dilakukan pemijatan sehingga aliran darah menjadi lancar dan asupan nutrisinya menjadi lebih baik. Menurut Roesli (2016), penurunan sensitivitas taktil juga mengurangi neurokimia beta-endorphin, yang mengurangi jumlah dan aktivitas ODC dalam jaringan dan oleh karena itu produksi hormon pertumbuhan. Pijat sebagai pelebaran pembuluh darah akan memperlancar peredaran darah, mendistribusikan penyerapan nutrisi ke seluruh tubuh, mengangkut dan memproses zat penyebab nyeri tubuh (asam laktat), dan merangsang sel melalui pijatan ke endorfin (morfin endogen: memastikan perasaan tubuh yang baik) kesegaran dan kenyamanan. Kemudian dapat merangsang Homunculus Cerebri, sehingga mempercepat proses perkembangan otak.

Analisa Bivariat

Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi pada usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas margorejo kabupaten pati

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 6-12 Bulan

No		Mean	Mean Difference	Std. Deviasi	t	P
1.	BB Sebelum dilakukan pemijatan (PreTest)	7.34	0.3767	0.33	-4.46	0.001
	BB Setelah dilakukan pemijatan (PostTest)	7.72				
	Total					

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan bahwa terdapat rata-rata kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah perlakuan. Distribusi rata-rata berat badan responden pada

pre-test adalah 7,34 kg sedangkan distribusi rata-rata berat badan responden pada post-test adalah 7.72 kg. dengan rata-rata kenaikan berat badan antara pre-test dan post-test yaitu 3767 gram. Hasil uji statistik paired T-test dengan tingkat kesalahan α 0.05 dengan menggunakan software SPSS didapatkan hasil nilai p 0.001 atau $\alpha < 0.005$. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan hal ini dapat dilihat pada nilai Sig. 0.001 $\alpha < 0,05$, yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik paired t-test menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata BB sebelum dilakukan intervensi pijatan yaitu 7.3400 gram, standar deviasi 0.8876 dan mean BB setelah dilakukan intervensi yaitu 7.7167 gram dengan standar deviasi 0.9023 dan hasil nilai p $0.01 < (0.05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. dalam pemberian terapi pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi usia 6-12 Bulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat bayi efektif terhadap kenaikan berat badan bayi usia 6-12 bulan, terlihat dari adanya perubahan yang signifikan antara pretest dan posttest dimana seluruh Berat badan bayi setelah dipijat meningkat dengan perubahan rata-rata 376 gram dengan penambahan paling sedikit 50 gram dan paling tinggi 1100 gram dalam 10 hari pemijatan dengan 3x perlakuan selama 15 menit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Subarto, 2017 menyatakan rata-rata perubahan berat badan anak usia 6 sampai 12 bulan per minggu pada kelompok perlakuan adalah 101 g yang berarti berat badan anak yang tidak dipijat meningkat 2-4 kali lipat. Sedangkan kenaikan BB bayi per 10 hari pada bayi usia 6-12 bulan yaitu 100-120 gram (Evita Aurilia Nardina, 2021).

Bayi yang setelah dilakukan pemijatan akan merasa nyaman rileks, frekuensi tidur bertambah dan nafsu makan meningkat. Seperti informasi yang didapat dari pernyataan ibu responden bahwa setelah dilakukan intervensi pijat pada bayi mengatakan tidur bayi lebih nyenyak dan menyusui lebih sering daripada sebelum pijat. Bayi yang mendapatkan pemijatan secara teratur akan terjadi peningkatan saraf vagus (saraf kranial ke-10) meningkat. Karena proses sensorik menyebabkan peningkatan kadar gastrin dan enzim penyerap insulin. Karena sari nutrisinya lebih baik diserap dan anak lebih cepat merasa lapar dan lebih sering minum (Roesli, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) di University of Miami, USA tentang intervensi pada terapi pijat bayi, dengan 20 bayi prematur (berat 1.280 dan 1.176 g) selama 3 bulan. Setelah 10 hari pijat selama 15 menit, 20% hingga 47% kenaikan berat badan terlihat per hari. Ini lebih umum daripada bayi yang tidak dipijat dan bayi berusia 1-3 bulan yang dipijat dua kali seminggu selama 6 minggu. Lebih berat dari bayi pada kelompok kontrol (Roesli, 2016).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang tentang pengaruh terapi pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi pada usia 6-12 bulan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar berat badan bayi sebelum dilakukan pemijatan yaitu normal, dan setelah dilakukan pemijatan berat badan seluruh bayi mengalami kenaikan, yang artinya terdapat pengaruh pemberian pijat bayi secara signifikan terhadap kenaikan berat badan bayi pada usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Margorejo Pati.

Orang tua diharapkan dapat merangsang tumbuh kembang anaknya sedini mungkin dengan memberikan pijatan terhadap bayi setiap hari.

Ucapan Terima Kasih

Kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi terkait pelaksanaan penelitian dan semua pihak yang telah mendukung terhadap penelitian dan penerbitan artikel ini.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Daftar Pustaka

- Aminarti, D. (2013). *Pijat Dan Senam Untuk Bayi & Balita, Cetakan Ke1*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Arief, Weni Kristiyanasari, 2009. *Neonatus dan Asuhan Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Chomaria, N. (2015). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun, Cinta* : Surakarta
- Dewi. (2012). *Asuhan Neonatus Bayi Dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Evita Aurilia Nardina, E. D. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Profil Data Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Puskesmas Margorejo. (2021). *Profil Kesehatan Puskesmas Margorejo*. Kabupaten Pati.
- Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. PT. Trubus Agriwidya, Jakarta
- Syaukani, A. (2015) *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, Dan Yoga Sehat Untuk Bayi Agar Tubuh Kembang Maksimal*. Yokyakarta: Araska

Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin

Renny Anjelina¹, Bunga Asmara Nugra², Dian Cahya Putri³,
Masruroh⁴, Risma Aliviani Putri⁵, Vistra Veftisia⁶

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

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyobungaasmara99@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dian06cahya@gmail.com

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

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

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

Korespondensi Email: renni.anjelina@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-21

Keywords:

Pregnant Women,

Prenatal Yoga,

Psychological

ABSTRACT

Pregnant women during their pregnancy will experience some physical changes as well as psychological changes. This can cause discomfort that occurs most often in the second and third trimesters of pregnancy. The purpose of this community service activity is to improve the health of pregnant women physically, mentally and spiritually until the delivery process This community service is carried out in 5 steps, namely the first step is to find respondents, the second stage is counseling about psychological disorders and prenatal yoga, the third stage is counseling training assistance on psychological disorders and prenatal yoga, the fourth stage is the implementation of prenatal yoga, the fifth stage is evaluation by filling out post-natal questionnaires test. The results obtained are pregnant women can understand about psychological disorders during pregnancy and how to prevent them. There was an increase in knowledge of pregnant women based on the results of the pre-test questionnaire the average obtained was 9.8 and from the post-test results the average obtained was 11.1. There was an average increase of 1.8. Community service activities that have been carried out with PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb have been carried out well. Service activities for pregnant women and cadres regarding Relaxation Yoga for Pregnant Women in Bringin Village received enthusiastic responses from pregnant women and cadres in Bringin Village. The increasing knowledge of pregnant women in Bringin Village about psychological disorders in pregnant women and relaxation yoga for pregnant women is known from the increase in the average pretest and posttest scores. And it is hoped that service activities like this can be carried out routinely both in the same location and in different locations with the target of pregnant women who really need health services.

Abstrak

Ibu hamil selama kehamilannya akan mengalami beberapa perubahan fisik dan juga perubahan secara psikologis. Hal ini dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang terjadi paling sering pada kehamilan trimester II dan III. Di Indonesia sebesar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siallangan dan Lestari, 2018). Kecemasan lebih banyak dialami ibu primigravida daripada multigravida sebesar 66,2% (Novitasari, 2013). Sebesar 59,4% subjek penelitian terjadi kecemasan dan berdampak terjadinya persalinan lama (kala I - kala II) sebesar 56,2%, dengan nilai OR= 12,5 kali (Sunarno dkk, 2013) Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Bringin ini adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual sampai proses persalinannya nanti. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah pertama tahap mencari responden, tahap kedua penyuluhan tentang gangguan psikologis dan prenatal yoga, tahap ketiga pendampingan pelatihan penyuluhan tentang gangguan psikologis dan prenatal yoga, tahap keempat pelaksanaan prenatal yoga, tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesioner post-test. Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil dapat memahami tentang gangguan psikologis pada masa kehamilan dan cara pencegahannya. Terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil berdasarkan hasil kuisisioner pre-test rata-rata yang diperoleh yaitu 9,8 dan dari hasil post test rata-rata yang diperoleh yaitu 11,1. Terjadi peningkatan rata-rata sebanyak 1,8. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Bringin mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Bringin. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Bringin tentang gangguan psikologis pada ibu hamil dan yoga rileksasi untuk ibu hamil diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pretest dan post test. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan

Pendahuluan

Wanita hamil selama kehamilannya sering mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2018). Seorang ibu selama proses kehamilannya akan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan

aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan(Suristyawati,dkk, 2019).

Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju dan berkembang adalah 10% dan 25% (Shahhosseini et al., 2015). Di Indonesia sebesar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siallangan dan Lestari, 2018). Kecemasan lebih banyak dialami ibu primigravida daripada multigravida sebesar 66,2% (Novitasari, 2013). Sebesar 59,4% subjek penelitian terjadi kecemasan dan berdampak terjadinya persalinan lama (kala I - kala II) sebesar 56.2%, dengan nilai OR= 12,5 kali (Sunarno dkk, 2013). Kasus kematian ibu bersalin di Kota Tarakan pada tahun 2015 terdapat 4 kasus kematian, dari 4 kasus tersebut 1 diantaranya disebabkan karena plasenta previa totalis, 1 kasus terjadi pada kasus Plasenta Previa, HAP, HPP dan 2 kasus disebabkan oleh Preeklamsia Berat, dimana salah satu kasus mencapai TD (Tekanan Darah) hingga 300/190 mmHg. Studi pendahuluan di Puskesmas Sebengkok menunjukkan bahwa 3 orang ibu hamil mengalami kecemasan dari 4 ibu hamil primigravida trimester III yang diwawancarai. Primigravida (tidak ada riwayat persalinan), rasa takut dijahit saat bersalin, persalinan SC, ataupun masalah lain yang pada saat persalinan serta nyeri persalinan. Hasil wawancara pada petugas kesehatan di Puskesmas Sebengkok menjelaskan bahwa ibu hamil rata-rata merasakan kecemasan menjelang persalinan

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil yang sering mengalami kecemasan dan keluhan fisiknya. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Bringin Kab. Semarang Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Bidan Suciati,S.Tr.Keb sebanyak 10 orang ibu hamil trimester II dan III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan berupa survei pendahuluan dengan mengunjungi bidan desa untuk mengetahui karakteristik responden, lokasi penelitian, mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian, dan penyusunan rencana eksperimen yaitu membuat proposal, menyusun instrumen penelitian, menguji instrumen penelitian, dan mengurus perizinan.

2. Tahap Pelaksanaan

Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berlangsung 30 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan tentang senam yoga pada ibu hamil.

b. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang senam yoga mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah senam yoga dan kontraindikasi.

c. Pelaksanaan simulasi senam yoga bersama didampingi oleh peneliti dan instruktur kemudian ibu hamil diberikan afirmasi positif.

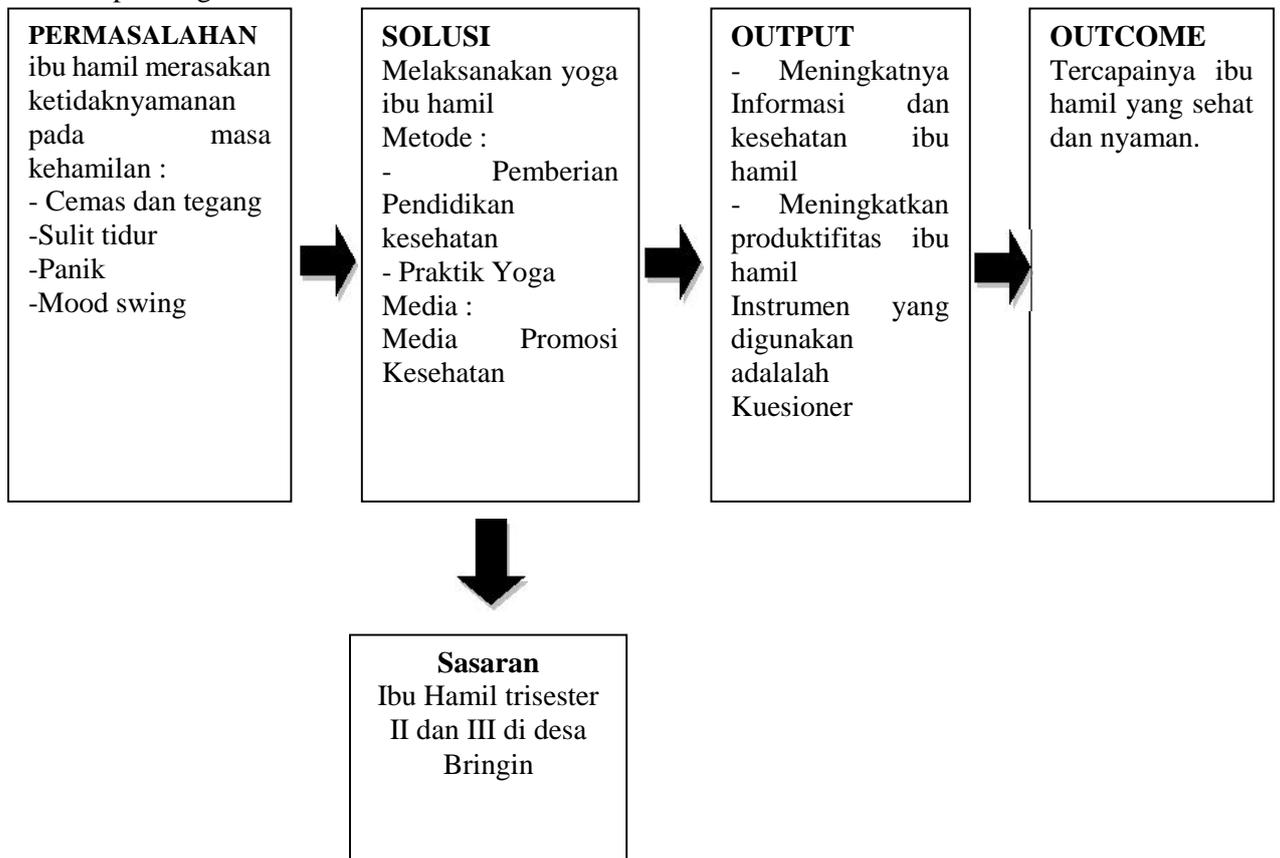
d. Post-test dilakukan 30 menit setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas mengetahui pertambahan pengetahuan ibu hamil.

e. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti.

3. Tahap Akhir

Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan fasilitas komputer.

Tahapan Kegiatan :



Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan penelitian tentang Efektifitas Yoga Rileksasi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) kepada 10 orang ibu Ibu hamil trimester II dan III di desa Bringin pada 18 Juni 2022.

Terdapat aktor- Faktor yang mempengaruhi gangguan psikologi ibu hamil Menurut (Romauli, 2011) faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan yaitu: Stressor internal Stressor internal merupakan faktor pemicu stres ibu hamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologi yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi dan nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi seseorang yang kepribadian tidak baik, tergantung pada kondisi stres yang dialami oleh ibunya, seperti anak yang menjadi seorang yang berkepribadian temperamental, autisme atau orang yang terlalu rendah diri. Kemudian Stressor eksternal Stressor eksternal adalah stres yang timbul dari luar yang memberikan pengaruh baik maupun pengaruh buruk terhadap psikologi ibu hamil. Pemicu stres yang berasal dari luar misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan. Selain itu dukungan sosial juga mempengaruhi gangguan Psikologis Ibu hamil, Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui pengetahuan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan juga merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama (Asmuji, 2014). Setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikologi. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi, dimana sumber stres terbesar

terjadi karena melakukan adaptasi terhadap kondisi tersebut. Dalam menjalani proses itu, ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Selanjutnya Substance abuse, Substance abuse merupakan perilaku yang merugikan dan membahayakan bagi ibu hamil termasuk penyalahgunaan atau penggunaan obat atau zat-zat yang membahayakan ibu hamil. Pengaruh obat selama hamil tidak hanya tergantung dari macam obat, akan tetapi tergantung daat obat diberikan. Obat yang diberikan pada ibu hamil dapat menimbulkan efek pada janin, seperti kelainan bentuk anatomic atau kecacatan pada janin, kelainan faal alat tubuh, gangguan pertukaran zat dalam tubuh. Setelah itu hamil dengan ketergantungan obat atau pengguna NAPZA sangat mempengaruhi ibu dan janinnya terutama pada masa konsepsi trimester ke I kehamilan, karena pada tahap ini merupakan tahap pembentukan organ. Contoh obat-obatan tersebut adalah ganja, morfin, heroin, pethidin, jenis barbiturate, alkohol dan lain-lain yang akan menyebabkan gangguan pada ibu dan janinnya. Janin akan mengalami cacat fisik, kelahiran prematur dan BBLR, serta cacat mental dan sosial. Ibu hamil dengan ketergantungan obat pada umumnya takut melahirkan bayi cacat, merasa gelisah, bingung dan takut akibat yang dialami oleh bayinya dengan minum obat-obatan tersebut, Yang terahir Partner abuse yaitu kekerasan yang dilakukan oleh pasangan. Hasil penelitian bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan harus selalu diwaspadai oleh tenaga kesehatan jangan sampai kekerasan yang terjadi 30 akan membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologi yang muncul ada ibu hamil adalah gangguan rasa aman dan nyaman pada pasien. Sewaktu-waktu pasien akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya

Untuk mengetahui apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil, diadakan pretest sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Didapatkan perbedaan hasil yang signifikan dari hasil pre test dan post test setelah penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada tabel dimana sebelum penyuluhan dan simulasi (pretest) pengetahuan responden memiliki rata rata 8,9 dan terjadi peningkatan dalam rata rata posttest dengan rata rata 11,1. Hal ini membuktikan bahwa pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan.

Hasil Pretest dan Post Test Responden Pengabdian Masyarakat

RESPONDEN	SKOR PRETEST	SKOR POST TEST
RESPONDEN 1	8	11
RESPONDEN 2	11	12
RESPONDEN 3	9	10
RESPONDEN 4	7	9
RESPONDEN 5	10	11
RESPONDEN 6	11	11
RESPONDEN 7	9	11
RESPONDEN 8	8	12
RESPONDEN 9	9	12
RESPONDEN 10	7	12

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	9,8	9	7	11
Post	11,1	11	9	12



Gambar 1.1

Bila dilihat dari hasil pre test dan post test, terjadi kenaikan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil di Desa Bringin. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan senam yoga pada ibu hamil memiliki peran menambah tingkat pengetahuan tentang senam yoga pada ibu hamil. Dari 12 pertanyaan yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Bringin saat pretest rata-rata ibu hamil kurang memahami tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil. Dan waktu yang tepat untuk melakukan prenatal yoga. Menurut Suananda (2018) syarat yoga pada ibu hamil salah satunya adalah latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu. Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. (Rubertsson et al., 2014).

Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Devi,dkk.2014) Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. (sulaiman, 2014) Yoga prenatal dengan teknik rileks melakukan imajinasi terbimbing ibu hamil dipandu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu ibu dianjurkan untuk menutup matanya dan membayangkan situasi yang dideskripsikan. Teknik relaksasi progresif merupakan rangkaian dalam gerakan prenatal yoga, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat merelaksasi diri sendiri, terutama saat menghadapi kondisi yang menyebabkan ibu stres atau cemas, seperti saat menghadapi kelahiran. Efek dari teknik relaksasi progresif dapat membuat seseorang lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan. (Mariyana, 2019)

Dapat diketahui bahwa Gambar 1 dan 2 didapatkan hasil terdapat peningkatan keterampilan dalam melaksanakan gerakan prenatal yoga. Sebelum diberikan demonstrasi prenatal yoga masih banyak ibu hamil yang belum bisa, atau gerakannya kurang sebanyak 10%, sedangkan setelah diberikan demonstrasi prenatal yoga meningkat jumlahnya menjadi 70%. Prenatal yoga ini terdiri dari tiga gerakan, yaitu relaksasi, pengaturan postur tubuh, dan pengolahan pernafasan. Dalam pelaksanaan prenatal yoga di PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb, ada instruktur. Dalam pelaksanaan demonstrasi prenatal yoga, instruktur memberikan aba-aba gerakan dengan suara lembut dan kata-kata yang mudah dimengerti kemudian diiringi oleh musik yang lembut. Dalam gerakan ini ada pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Pada gerakan pendinginan, ibu hamil melakukan gerakan dengan cara berbaring miring kiri dan memejamkan mata, kemudian mengatur nafas dalam yang dipandu oleh instruktur (Aryani,dkk, 2018)



Gambar 1.2



Gambar 1.3

Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yoga sebagai yaitu Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his.

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan setiap ibu hamil bisa mengerti dan memahami tentang prenatal yoga, baik tujuan, manfaat serta kontraindikasi pada pelaksanaan prenatal yoga. Sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman selama masa kehamilannya dan siap menghadapi persalinannya nanti tanpa adanya komplikasi (Nurbaiti, 2019). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target untuk meningkatkan pemahaman serta ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga serta manfaat yang ditimbulkan dari pelaksanaan prenatal yoga. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung Surabaya (Anggasari dan Mardiyanti, 2017). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini rata-rata keluhan dan kecemasan ibu hamil pada pengukuran awal sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga mengalami penurunan dari tingkat kecemasan dan keluhan fisiknya.

Kesimpulan dan Saran

Banyak kegiatan olahraga yang baik untuk ibu hamil, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat merasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik yang ibu hamil rasakan. Dengan prenatal yoga ini juga dapat mengurangi keluhan fisik salah satu contohnya nyeri punggung, kram kaki ataupun pusing selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Bringin mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Bringin. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Bringin tentang gangguan psikologis pada ibu hamil dan yoga rileksasi untuk ibu hamil diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pretest dan post test. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, PMB Bidan Suciati, Kader Posyandu Desa Bringin, Dosen Pembimbing Praktik, Ibu Hamil Desa Bringin.

Daftar Pustaka

- Aryani, dkk. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 3, No 2, September 2018, 57–106.
- Ashari, dkk. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol.15.
- Febriyanti, Nur Rohmah. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Status Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto*. Stikes Bina Sehat Ppni.
- Islami, Ariyanti, Titik. (2019). "Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil" *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No.1 (2019)
- Marhamah. (2013). Kecemasan dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Loa Kulu Kalimantan Timur. *eJournal Psikologi*. 1 (3)
- Nenti Mardyaningsih. (2012). *Keefektifan Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Resmaniasih K. (2014). *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. [thesis]. Semarang (ID): Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Shodiqoh, E.R. & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1)
- Suristyawati, dkk. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *E-Journal Widya Kesehatan*, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019. Sutarman. (2020).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis!|
merdeka.com.<https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Wulandari, dkk. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 9. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan>

Wulandary P, (2014): *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Pukesmas Sibela Mojosongo.*

Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Herlina Sri Komala Dewi¹, Ari Widyaningsih², Cinta Nashita³, Yance Kristiana Lodo⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, herlinasrikomaladewi13@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, ariwidyaningsih@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, cintanashita07@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, yansekristiani@gmail.com

Korespondensi Email: herlinasrikomaladewi13@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

Keywords:

Akupresure,
Kehamilan, Kecemasan

ABSTRACT

Anxiety is a mental condition filled with worry and fear of what might happen. This condition is one of the psychological disorders of the mother that occurs, including in high-risk pregnant women. Mothers will feel more and more worried about their own health, mothers are afraid that the baby is born at any time not in normal conditions, have experienced a history of miscarriage will continue to experience fear where they have lost their baby, the anxiety of pregnant women triggers the stimulation of uterine contractions. Acupressure is doing massage or emphasis on certain points (acupoints) using fingers gradually so that it can stimulate the body to heal naturally (Setyowati, 2018). Acupressure is a type of massage therapy developed in ancient China, which stimulates the body to produce endorphins and opioids, thereby reducing pain and anxiety. Performing acupressure during pregnancy is one method to reduce anxiety in third trimester pregnant women. This activity was followed by 8 pregnant women respondents, starting with a pretest, then providing acupressure material and practicing acupressure using leaflets, and ending with a posttest. there was an increase in knowledge and skills of pregnant women about acupressure to reduce anxiety, after community service was carried out. from all the activities that have been carried out in the village of kawengen it can be concluded that community service activities can increase the knowledge of pregnant women about reducing anxiety in pregnant women with acupressure

Abstrak

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan rasa kekhawatiran dan ketakutan dengan apa yang mungkin akan terjadi. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang terjadi termasuk pada ibu hamil resiko tinggi. Ibu akan merasa semakin khawatir dengan kesehatan dirinya, ibu takut bayi lahir sewaktu-waktu tidak dalam kondisi normal, pernah mengalami riwayat keguguran akan terus menerus mengalami ketakutan dimana mereka pernah kehilangan bayinya

kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. 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. Melakukan akupresure pada saat kehamilan merupakan salah satu metode untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kegiatan ini diikuti 8 responden ibu hamil, diawali dengan pretest, kemudian memberikan materi akupresure dan melakukan praktik akupresure dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri dengan posttest. terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan, setelah dilakukan pengabdian masyarakat. dari semua kegiatan yang telah dilakukan di desa kawengen dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan akupresure.

Pendahuluan

Derajat kesehatan suatu negara bisa dilihat dari nilai indikator kesehatan di negara tersebut. Indikator kesehatan yang bisa dilihat seperti Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 AKI di Indonesia adalah 228/100000 kelahiran hidup, sedangkan AKB adalah 34/1000 kelahiran hidup. Dibandingkan dengan SDKI sebelumnya, angka ini telah mengalami penurunan akan tetapi jika dibandingkan dengan negara-negara di Asia Tenggara, angka ini masih tergolong tinggi. Tingginya angka kematian ibu dan bayi salah satunya dipicu oleh terlambatnya pasien mencari bantuan. Seringkali pasien sudah datang ke pelayanan kesehatan dalam keadaan yang cukup parah. Sasaran pembangunan kesehatan di Indonesia yaitu menurunnya AKI sebesar 118 per 100 ribu KH (Kelahiran Hidup) dan menurunnya angka kematian bayi (AKB) sebesar 24 per 1000 KH dan pada tahun 2015 (Depkes, 2011).

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 (Nurghiwiati, 2015).. Akupresur dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa, meningkatkan sirkulasi darah dan mengatur metabolisme, mengatasi nyeri, dan mengurangi ketegangan pada otot (Dehghanmehr et al., 2017). Sedangkan menurut Neri et al. (2016), melakukan tindakan akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester III.

Metode

Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasi akupresure secara luring diawali dengan pretest, pemberian materi menggunakan leaflet serta melakukan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dan melakukan posttest di akhir pelaksanaan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dinilai dari dukungan PKM Kalongan, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam bekerjasama dengan PKM Kalongan membantu menghubungi Bidan Desa yang juga telah membantu menyediakan waktu dan pemilihan tempat untuk melakukan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Juni 2022. Tahap Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelas ibu hamil di di PKD Kawengen dilaksanakan pada hari Rabu 15 Juni 2022 pukul 10.00 - 10.35. WIB yang diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan media menggunakan leaflet dan oleh tim penyuluh dan alat pendukung berupa alat tulis, dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Tahap pertama Kegiatan yang dilakukan setelah mengambil tema adalah bertemu ibu hamil sebanyak 8 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu alur kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini supaya dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Masalah yang muncul di desa Kawengen pada ibu hamil pada trimester III yang mulai cemas akan kehamilannya, melalui kelas hamil maka ibu dapat melakukan tindakan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III, Akupresure pada ibu hamil dapat di manfaatkan dalam meningkatkan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Akupresure ini sebagai upaya promosi kesehatan yang dipersiapkan dengan baik sehingga terjadi perubahan yang diharapkan pada sasaran primer yaitu ibu hamil dapat mempraktikkan akupresure secara mandiri, sehingga dapat merasakan manfaatnya secara langsung dan dapat mengatasi masalah yang terjadi.

Tahap kedua kegiatan pengabdian masyarakat dengan akupresure pada ibu hamil trimester III, dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Juni 2022 pukul 10.00 WIB yang diikuti oleh 8 ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan absensi kepada peserta dan pemberian lembar pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan lembar leaflet dan menyampaikan materi penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan melakukan praktik akupresure kepada ibu hamil yang datang, kemudian diskusi tanya jawab, keaktifan para peserta penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III, dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya kegiatan di sesi diskusi tanya jawab. Kemudian peserta ibu Hamil diminta memperhatikan titik titik akupresure yang dilakukan oleh mahasiswa universitas ngudi waluyo. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi lembar post test yang telah disediakan. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat melakukannya secara mandiri dirumah kesehariannya.

Tahap Ketiga Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu hamil. Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta ibu hamil pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa :

1. Pengetahuan sebelum di lakukan penyuluhan

Dari hasil post test yang diberikan pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan yaitu
: **Keterangan tingkat pengetahuan**

- a Sangat baik : 90 – 100
- b Baik : 80 – 90
- c Cukup : 70 – 80
- d Sedang : 60 – 70
- e Kurang : <60

Tabel Penilaian Pretest

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
1	Dewi Ayu	80	Cukup
2	Prima Santi	80	Cukup
3	Reni Tiara	90	Baik
4	Istinganatul Fadilah	70	Cukup
5	Lilis Ariyanti	60	Sedang
6	Endang sugiyanti	30	Kurang
7	Veni susanti	90	Baik
8	kardika	90	Baik
Rata-rata		73,75	Cukup

Diatas adalah table hasil pretest 8 responden ibu hamil, didapatkan hasil rata-rata ibu hamil adalah 73,75 yaitu tingkat pengetahuan cukup. Sebelum dipaparkan metari mengenai akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hasil tingkat pengetahuan sedang.

Dimana rasa keingintahuannya yang sangat besar pada ibu hamil untuk mengurasi rasa cemas selama kehamilannya.

2. Pengetahuan setelah di lakukan penyuluha

Dari hail post test yang diberikan pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan yaitu

Keterangan tingkat pengetahuan

- a Sangat baik : 90 – 100
- b Baik : 80 – 90
- c Cukup : 70 – 80
- d. Sedang : 60 – 70
- e. Kurang : <60

Tabel Penilaian Post Test

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
1	Dewi Ayu	90	Sangat Baik
2	Prima Santi	100	Sangat Baik
3	Reni Tiara	90	Sangat Baik
4	Istinganatul Fadilah	100	Sangat Baik

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
5	Lilis Ariyanti	80	Baik
6	Endang sugiyanti	80	Baik
7	Veni susanti	100	Sangat Baik
8	kardika	100	Sangat Baik
Rata-rata		92,5	Sangat Baik

Dari data diatas dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan dari para ibu hamil. Rata-rata pretest didapatkan 92,5 dan mengalami peningkatan ketika post test. Ketika pre test para ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang sedang dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuannya menjadi baik.

Evaluasi post test diberikan kepada seluruh peserta ibu hamil pada saat selesai kegiatan penyuluhan. Dari table dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang materi akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Seluruh ibu Hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah memahami dan mengetahui mengenai materi dan gerakan-gerakan akupresur untuk mengurangi kecemasan terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang dipaparkan, keaktifkan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat dari hasil evaluasi peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan saat evaluasi.



Gambar 1 Penyampaian materi akupresure



Gambar 2 praktik akupresure

Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang Akupresure mengurangi kecemasan ibu hamil di TM III dikarenakan ibu hamil di Desa Kawengen belum pernah melakukan terapi Akupresure. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang Akupresure mengurangi kecemasan ibu hamil di TM III dan melakukan terapi akupresure. Metode yang digunakan adalah dengan demostrasi tentang terapi Akupresure dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 15 Juni 2022 jam 10.00 - Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang, pengetahuan cukup sebanyak 4 orang, dan pengetahuan sedang sebanyak 1 orang, sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan sangat baik sebanyak 6 orang, dan pengetahuan baik sebanyak 2 orang. Bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang Akupresure mengurangi kecemasan di TM III hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi Dan CI, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Akbarzadeh, M., Masoudi, Z., Zare, N., & Vaziri, F. (2015). Comparison of the Effects of Doula Supportive Care and Acupressure at the BL32 Point on the Mother's Anxiety Level and Delivery Outcome. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 239–246.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Aswitami, N. G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51.
- Au, D. W. H., Tsang, H. W. H., Ling, P. P. M., Leung, C. H. T., Ip, P. K., & Cheung, W. M. (2015). Effects of Acupressure on Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Acupuncture in Medicine*, 33(5), 353–359.
- Davies, T., & Craig, T. K. J. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC.
- 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.
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Ernawati, N., & Hernowo, D. (2015). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Proses Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 45–49.
- Freser, dian M. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : ECG.
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit: Dilengkapi dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Intermountain Healthcare. (2016). *Acupressure*. Utah.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015a). *Buku Saku 1: Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015b). *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmiyati. 2010. *Perawatan ibu hamil*. Yogyakarta : fitramaya.

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah

Melania Rosaria Moniz¹, Risma Audina², Luvi Dian Afriani³, Isfaizah⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, melanyrosary111@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rismaaudina030601@gmail.com

³Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

⁴Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email: melanyrosary111@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

Keywords:

Menstruation,
Acupresure,
Dysminorhea,
Menstrual Pain

ABSTRACT

Dysmenorrhea causes about 50% of all women in the world suffer. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia in 2008 reached 54.89%, while the rest were secondary tips sufferers, which caused them to be unable to carry out any activities and this would reduce the quality of life for each individual. Dysmenorrhea can be caused by excessive production of prostaglandin F2 alpha from endometrial cells. One way that can be done to treat dysmenorrhea is Acupresure (Acupresure). Cupresure 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 (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Acupresure is a massage method based on the science of acupuncture or it can also be called acupuncture without needles (Ridwan, 2015). The purpose of community service in Thekelan Village is to increase knowledge and insight in school-age girls in order to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) non-pharmacologically by means of acupresure massage. This community service is carried out in 5 steps, namely the first step is the search for respondents, the second stage is counseling about acupresure massage training, the third stage is acupresure massage training assistance, the fourth stage is the implementation of acupresure massage, the fifth stage is evaluation by filling out a post-test questionnaire. After being given health education about dysmenorrhoea, young women can understand the benefits of acupresure massage to reduce menstrual pain (Dysmenorrhoea). There was an increase in knowledge in young women after being given health education about dysmenorrhoea with 81.81% of adolescents being well-informed and 18.18% being knowledgeable enough and no one being knowledgeable was lacking. The implementation of community service activities carried out in Thekelan Hamlet showed that young women increased their knowledge after being given counseling and acupresure practicum to reduce dysmenorrhoea pain. The results of satisfaction with the provision of material and practicum are stated to be very satisfying. Theories

that explain acupressure at certain points such as the Sanyinjiao Point (SP6) are very effective in reducing menstrual pain in women, inexpensive (no cost) and can be done independently (independently). Although several other acupressure techniques are also able to reduce the level of menstrual pain, for example, Sacral Points (B27-B34) and Taichong/Daichong Points (LR3/LV3). In addition, both pharmacological and non-pharmacological methods such as herbal medicine, relaxation, etc. also have effectiveness in reducing menstrual pain.

Abstrak

Dismenore menyebabkan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita. Kejadian dismenore primer di Indonesia pada tahun 2008 mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tips sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing. Dismenore dapat disebabkan oleh produksi prostaglandin F2 alfa dari sel endometrium yang berlebihan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani Dismenore adalah Akupresur (*Akupresure*). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat di Desa Thekelan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada remaja perempuan usia sekolah agar dapat mengurangi nyeri haid (Dismenorea) secara non-farmakologi yaitu dengan cara pijat akupresur. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah pertama tahap mencari responden, tahap kedua penyuluhan tentang pelatihan pijat akupresur, tahap ketiga pendampingan pelatihan pijat akupresur, tahap keempat pelaksanaan pijat akupresur, tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesioner post-test. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea, remaja putri dapat memahami manfaat pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid (Dismenorea). Terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea dengan sebesar 81,81% remaja berpengetahuan baik dan 18,18% berpengetahuan cukup dan tidak ada yang berpengetahuan kurang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Thekelan bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan

akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri). Walaupun beberapa teknik akupresur lain juga mampu mengurangi tingkat nyeri haid misalnya Titik Sacral Points (B27-B34) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3). Selain itu metode-metode baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi lainnya misalnya jamu, relaksasi, dll juga memiliki efektifitas dalam mengurangi nyeri haid.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (AYA, 2019). Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Riyanti & Jannah, 2020). Di Indonesia menurut data dari WHO juga bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi, 2014). Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat. 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 (Tyas, Ina, & Tjondronegoro, 2018).

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).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani Dismenore adalah Akupresur (*Akupresure*). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat

merangsang keluarnya hormon endomorfina. Hormon endomorfina adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan & Herlina, 2016)

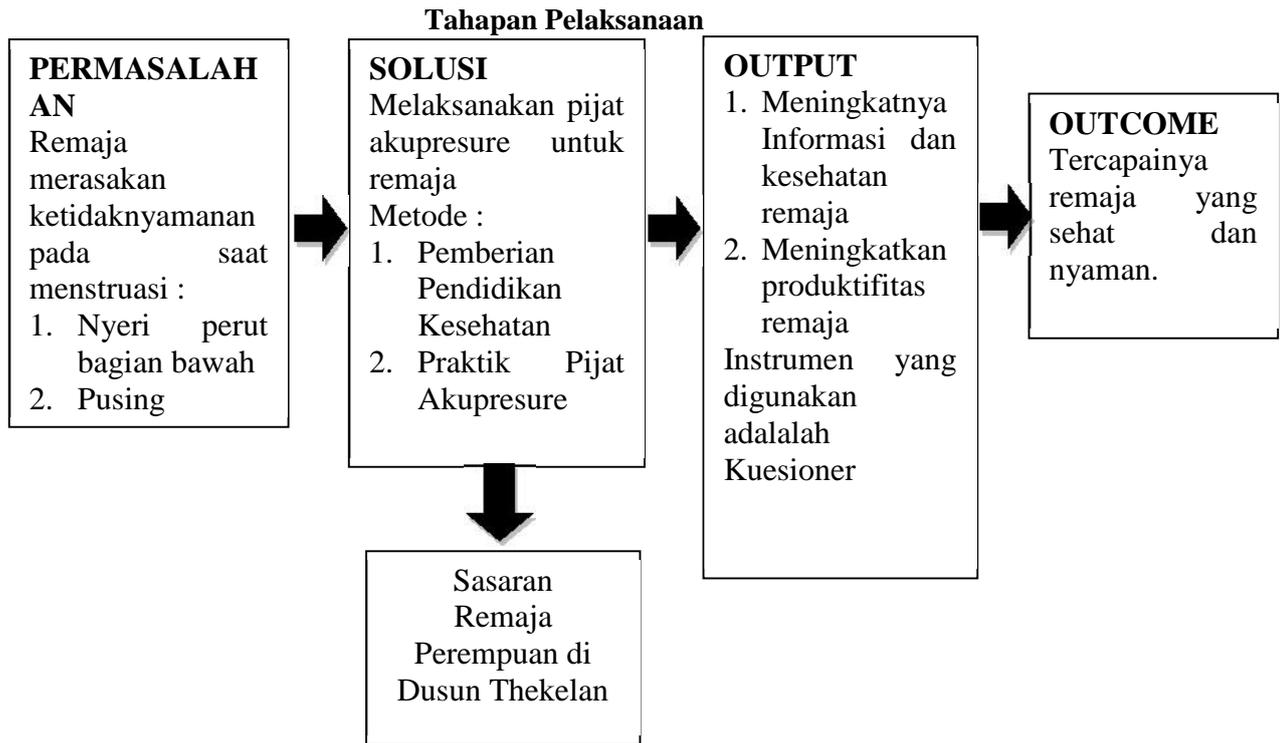
Akupresur merupakan salah satu bentuk lain dari akupunktur. Dimana akupunktur menggunakan jarum yang ditusukkan pada titik meridian tubuh, sedangkan akupresur hanya menggunakan tekanan dengan alat ataupun jari tangan. Terapi ini sudah cukup lama berkembang di Indonesia sejak 60 tahun yang lalu. Pada tahun 1975 mulai muncul asosiasi akupunturis Indonesia. Tenaga kesehatan yang diperlukan dalam terapi akupunktur dapat berupa tenaga medis maupun paramedis yang telah mendapat sertifikasi (Saputra, 2012). Pada remaja, teknik akupresur ini efektif untuk meredakan dismenore. Didapatkan beberapa titik yang dapat digunakan yaitu titik LI4, ST36, LR3, PC6, LV3, CV4, SP6, dan SP8. Titik SP6 merupakan titik yang paling sering dibahas, dimana teknik tersebut sering digunakan dan mudah dalam melakukan penekanan pada titik tersebut.

Dampak yang ditimbulkan dari dismenoreia pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenoreia dan dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenoreia Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Preexperimental Design. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan peneliti adalah Pretest-Posttest Design yakni dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi (perlakuan), setelah itu diberikan intervensi (perlakuan) kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi. Media yang digunakan yaitu Media Promosi Kesehatan, Serta memberikan *doorprize* untuk remaja agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Subjek pada pengabdian masyarakat ini ialah 22 remaja usia sekolah di Dusun Thekelan, dengan kurangnya antusias untuk melakukan akupresure untuk mengurangi dismenoreia.



Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Perencanaan
 - a. Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal.
 - b. Perbaikan proposal
 - c. Pembuatan surat izin kegiatan.
 - d. Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat
 - e. Melakukan pendataan jumlah remaja di Dusun Thekelan
2. Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat)
 - a. Tahap Penyuluhan



Gambar Tahap penyuluhan

Tahap Penyuluhan dibuka dengan pembacaan doa kemudian pemberian pretest kepada 22 remaja yang hadir guna mengukur sejauh mana pengetahuan

mereka mengenai Yoga dan akupresure. Selanjutnya materi yang diberikan diawali dengan penyampaian mengenai yoga untuk nyeri disminore dan dilanjutkan dengan materi Akupresure untuk nyeri disminore. Setelah penyampaian materi dan pemberian doorprize berjalan dengan baik kemudian peserta diberikan Postest dengan pertanyaan yang sama dengan pretest sebelumnya guna mengukur sejauh mana pengetahuan 22 remaja tersebut setelah dilakukan penyuluhan.

b. Tahap Praktikum



Gambar tahap praktikum

Tahap praktikum, semua peserta pengabdian masyarakat melakukan praktek dengan mencoba melakukan akupresur pada beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea yaitu titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3, dan Titik CV 4 (Zulia & Rahayu, 2018)

c. Tahap Evaluasi



Gambar tahap evaluasi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukanya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan hasil pretest dan postest peserta. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

Hasil Kegiatan Pengabdian

Peserta Pengabdian Masyarakat mengurangi nyeri haid dengan metode akupresure berjumlah 22 responden yang terdiri dari remaja usia 8-16 di Dusun Thekelan.

Table 1. Kategori Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

Kategori Kemaja	Jumlah	Presentase (%)
Remaja Awal	19	86,64%
Remaja Madya	3	13,36%
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel usia remaja di Dusun Thekelan sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 5 remaja (22,27%)

Table 4. Hasil Pre Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	5	22,72%
2	Cukup	11	50%
3	Kurang	6	27,27%
	Total	22	100%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan dengan kategori baik ada 5 remaja (22,72%) berpengetahuan cukup ada 11 remaja (50%) dan terdapat 6 remaja (27,27%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Table 5. Hasil Post Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	18	81,81%
2	Cukup	4	18,18%
3	Kurang	0	0%
	Total	22	100%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri disminore setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan remaja meningkat yaitu 18 remaja menjadi berpengetahuan baik (81,81%). Remaja dengan tingkat berpengetahuan cukup sebanyak 4 remaja dengan presentase 18,18%. Remaja dengan ttingkat berpengetahuan kurang sebanyak 0 dengan presentase 0%. Sehingga total keseluruhan dari Post Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja adalah 100%.

Dari hasil penyuluhan yang diberikan, remaja di Dusun Thekelan memahami materi yang diberikan, diketahui dari diperolehnya skor pretest dan skor post test dari 22 remaja yang hadir mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Dengan rata-rata hasil pretest 5,6 dan rata-rata hasil post test 8,1. Dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada remaja di Dusun Thekelan saat pretest rata-rata remaja kurang memahami tentang bahwa akupresure bisa digunakan untuk mengurangi nyeri disminore serta belum mengetahui titik-titik akupresure untuk nyeri disminore.

Temuan penelitian bahwa terapy akupresur dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Terapy akupresur sangat bermanfaat terhadap pengurangan dismenorea karena semua sampel yang dilakukan terapy akupresur mengalami pengurangan dismenorea sehingga mampu beraktivitas seperti biasanya. Dalam hal ini peneliti memberikan intervensi akupresur pada titik L1 4, pada responden. Akupresur dilakukan pada responden tersebut bertujuan untuk mengurangi Dismenorea. Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untu pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida

endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Penelitian (Sukini et al., 2012) menyebutkan bahwa ada perbedaan antara nyeri sebelum terapi akupresur dengan tindakan setelah akupresur. Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Lu et al., 2012). Hal ini disebabkan karena titik LI 4 (hegu) LI 4 (Hegu) memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang sangat kuat, sehingga digunakan dalam banyak kondisi yang menyakitkan, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada Lambung, Usus dan Uterus (dalam hal ini bisa juga digunakan untuk penurunan nyeri dismenore), LI 4 secara luas digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan, karena ia menghilangkan gangguan nyeri, LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan, dalam hal ini dysmenorhoe bisa disebabkan oleh stress, dan gangguan psikologis (Kasturi, 2012).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian (Renityas, 2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur di dapatkan skala nyeri dismenore 1 (3 responden), skala nyeri dismenore 2 (9 Responden), skala nyeri 4 dismenore (10 orang). Dan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan akupresur di titik LI 4 adalah skala nyeri 1 (9 orang), skala nyeri 2 (8 orang), skala nyeri 4 (5 orang). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Indrayani et al., 2021) menemukan dari 21 orang yang dilakukan akupresur 80,95% terjadi penurunan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur sebesar 1,810.

Cara Kerja Akupresur

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010). Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Cara Pemijatan

Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endorfin hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012).

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Terapi Akupresur

1. Kebersihan Terapis

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun antiseptik sebelum melakukan dan setelah melakukan terapi sangatlah penting. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penularan penyakit antara terapis dengan pasien.

2. Bagian-Bagian yang Tidak Dapat Dipijat

Pemijatan tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat bagian yang bengkak.

3. Pasien dalam Kondisi Gawat

Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru, dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Apabila terapis menemukan gejala-gejala di atas segera rujuk ke rumah sakit karena penanganan yang keliru dapat menyebabkan pasien terlambat mendapatkan pengobatan yang lebih baik Teknik Akupresur untuk Mengatasi Dismenore.

Titik-titik akupresur yang digunakan pada penelitian sebelumnya terkait efek akupresur pada dismenore adalah titik yang biasa juga digunakan untuk mengatasi masalah ginekologis, diantaranya adalah :

1. Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Hartono, 2012). Penekanan pada titik ini terbukti dapat mengurangi dismenore. Penelitian yang dilakukan (Kashefi, 2010)16), membuktikan akupresur pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat keparahan dismenore segera setelah intervensi, akupresur di titik Sanyinjiao (SP6) juga efektif serta hemat biaya.

2. Titik Sacral Points (B27-B34)

Titik sacral points (B27-B34), yaitu titik yang terletak pada daerah sakral atau di sekitar tulang sacrum. Pijatan pada titik ini membantu mengurangi rasa sakit pada saat dismenore, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan (Aprillia, 2010)

3. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

Keistimewaan titik ini merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama dari aktivitas Chi. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Aprillia,2010)

Terapi akupresur lebih efektif mengurangi nyeri karena memiliki efek analgesik (Hartono, 2012). Terapi akupresur dan aromaterapi lavender merupakan cara untuk menurunkan nyeri dismenorea dengan cara kerja yang berbeda. Aromaterapi merangsang relaksasi dengan bau yang dihirup oleh seseorang, sedangkan terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik LI 4 dan ST 36 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri. Aroma yang dihirup melalui proses pernapasan, kemudian merangsang kinerja otak dan juga dipengaruhi oleh dalamnya pernapasan (Sharma, 2009) sehingga responden banyak yang mengalami penurunan nyeri dismenorea karena terapi akupresur. Kelemahan dari penelitian ini ialah belum mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, terutama faktor psikososial

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Thekelan bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif

dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri). Walaupun beberapa teknik akupresur lain juga mampu mengurangi tingkat nyeri haid misalnya Titik Sacral Points (B27-B34) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3). Selain itu metode-metode baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi lainnya misalnya jamu, relaksasi, dll juga memiliki efektifitas dalam mengurangi nyeri haid.

Ucapan Terima Kasih

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena berkat rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah Serta tak lupa ucapan terimakasih penulis kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.M.kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan, Dosen Pembimbing Praktik Lahan secara luring, dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu. Dalam menyusun artikel ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anna, L.K. (2014). *Pijat Akupresure untuk Diri Sendiri*. Online. Tersedia (<http://www.kompas.com>). [10 Maret 2015]
- Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 12(2). Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1-6.
- Bakhtshirin, F., Abedi, S., YusefiZoj, P., & Razmjooee, D. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 156.
- Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *Coping. Coping Community Publ Nurs*, 3(2).
- Heni Setyowati, E., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*: Unimma press.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Sriwahyuni, Endang. (2011). *Efektivitas Terapi Akupresure dalam Meminimalisasi Dismenore pada Wanita dewasa Muda*. Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang. Tersedia(<http://www.unbrau.com>). [09 Maret 2015]

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Zulia, A., & Rahayu, H. S. E. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9-16.

Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Puskesmas Lerep

Mega Nasanova¹, Rini Susanti², Via Muaffah³, Alvin Nurul Jannah⁴

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, meganasanova0@gmail.com

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

³Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, viamuaafivah@gmail.com

⁴Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, alpinnurul26@gmail.com

Korespondensi Email: meganasanova0@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

Keywords:

Pengetahuan, Ibu Hamil,

Prenatal Yoga

ABSTRACT

Yoga is a way of preparation that focuses on muscle control, breathing techniques, relaxation and peace of mind. Relaxation techniques can be done by imagining something pleasant that can make the body relax. Prenatal yoga that is done regularly can create physical health, bring peace of mind and mind. Practicing yoga and meditation regularly during pregnancy will establish harmonious communication between the mother-to-be and her baby. Physical changes that occur during pregnancy will affect an uncomfortable pregnancy, so the mother feels anxiety during pregnancy. Practicing yoga at this time is a useful solution as a medium of self-help that will reduce discomfort/anxiety during pregnancy. The problem in this study is the lack of interest of pregnant women to do prenatal yoga and knowledge of pregnant women about prenatal yoga because pregnant women have never done prenatal yoga. The solution to this problem is to conduct counseling about prenatal yoga and practice the steps of prenatal yoga. used is a demonstration about prenatal yoga and giving a questionnaire to determine the level of knowledge of pregnant women. There were 10 pregnant women who were invited but only 8 people came. The implementation date of the service is on June 5, 2022 at 09.00-Finished. of this service indicate that 6 people have good knowledge (75%), 1 person has sufficient knowledge (12.5%), and 1 person has less knowledge (12.5%).

Abstrak

Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya. Perubahan fisik yang terjadi selama hamil akan memengaruhi kehamilan yang tidak nyaman, sehingga ibu merasa

kecemasan dalam menjalani kehamilan. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan/ kecemasan selama hamil.. yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 05 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. pengabdian ini menunjukkan bahwa ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%).

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi. Perubahan dalam kehamilan merupakan proses adaptasi ibu dalam menjalani kehamilannya. Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas. Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak mengenakkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan

Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak mengenakkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan, tetapi ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil dipasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan mempraktekkan langkah langkah prenatal yoga

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”. Metode Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.

Metode

Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Sebanyak 8 ibu hamil dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil dari populasi ibu hamil sebanyak 17 ibu hamil di balai desa ke j paa pukul 09.00 sampai selesai .permasalahan Ibu hamil banyak mengalami

ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga. Dari hasil tersebut kami akan melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan praktik prenatal yoga dengan beberapa tahapan yaitu:

Tahap 1: Mencari responden yaitu Ibu hamil TM I, II dan TM III untuk dilakukan yoga dengan menggunakan metode luring.

Tahap 2: melakukan pengisian kuesioner pada ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM I II dan TM III tentang prenatal yoga,

Tahap 3: Melakukan penyuluhan prenatal yoga menggunakan media leaflet dan power powin.

Tahap 4: Melakukan prenatal yoga secara luring dengan menggunakan instrument relaksasi yoga

Tahap 5: Melakukan evaluasi terhadap ibu hamil TM I, II dan TM III untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan memberikan pertanyaan dan melakukan pengisian kuesioner

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Prenatal Yoga sebagai upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di Balai desa Keji. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu hamil yang hadir pada saat itu. Setelah itu mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi prenatal yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, mahasiswa memberikan pertanyaan kepada ibu hamil yang hadir, setelah diajukan pertanyaan ibu hamil antusias untuk menjawab pertanyaan dan mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan. Setelah ibu hamil menjawab pertanyaan dari mahasiswa, kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprise (hadiah) kepada ibu yang sudah menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuluhan materi dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi senam yoga yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat.

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan senam yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk rileksasi dan mengurangi ketidaknyaman yang dialami ibu hamil.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	75
2	Cukup	1	12,5
3	Kurang	1	12,5
	Jumlah	8	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat hasil distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga pada pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No.	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Kuesioner	
				Benar	Salah
1	Pengertian	1. Prenatal yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	1	8 (100%)	0 (0%)
2	Manfaat	2. Manfaat yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat, ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan 6. yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat proses melahirkan 10. Senam yoga dapat mengurangi keluhan selama hamil dan senam yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi	2,6,10	17 (56,67%)	7 (23,33%)
3	Tujuan	2 tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan 3 Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernafasan dengan baik	3,4	14 (70%)	6 (30%)
4	Waktu	5. Prenatal yoga dilakukan setiap hari selama kehamilan 7. Prenatal yoga dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 bulan	5,7	13 (65%)	7 (35%)
5	Kontaindikasi	9. Prenatal yoga boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita sesak nafas dan tekanan darah tinggi	9	7 (70%)	3 (30%)

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian prenatal yoga menjawab pertanyaan benar ada 8 (100%) dan menjawab pertanyaan salah tidak ada (0). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat prenatal yoga yang menjawab benar ada 17 (56,67%) dan yang menjawab salah ada 13 (43,33%) . Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang tujuan prenatal yoga yang menjawab pertanyaan benar ada 14 (70%) dan yang menjawab salah ada 6 (30%). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu prenatal yoga yang menjawab pertanyaan

benar ada 13 (65%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 7 (35%). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang kontraindikasi prenatal yoga yang menjawab pertanyaan benar ada 7 (70%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 3 (30%).

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan yang menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks. Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hayati (2021) diketahui bahwa yang berpengetahuan baik tentang pengertian 38 (52,8%). Berpengetahuan baik tentang manfaat 30 (41,7%). Berpengetahuan baik tentang prinsip 28 (38,9%). Berpengetahuan baik tentang indikasi 29 orang (40,3%). Berpengetahuan baik tentang kontraindikasi 39 (54,2%). Berpengetahuan baik tentang persiapan 35 (48,6%). Berpengetahuan baik tentang teknik 41 (43,1%). Berpengetahuan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan 40 orang (55,6%) berpengetahuan baik.



Gambar 1

Kesimpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan minat untuk melakukan prenatal yoga dikarenakan ibu hamil belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 5 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%). Manfaat pengabdian masyarakat tentang prenatal ini yaitu dapat mengedukasi ibu hamil tentang prenatal yoga dan teknik prenatal yoga supaya dapat dipraktekkan dirumah.

Sarannya diharapkan bidan atau tenaga kesehatan lebih ekstra lagi untuk mengajak ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil dan mengikuti prenatal yoga dan tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, pihak Puskesmas Lerep dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field. (2011). *Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ibu hamil*. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
- Fitriana. (2017). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Hayati, Nurul dan Widayati. 2021. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga*. Diakses 20 Juni 2022. http://repository2.unw.ac.id/1394/1/Artikel_Nurul%20Hayati%20-%20Nurul%20Hayati.pdf
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). *Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil*. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan pada ibu hamil di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*.
- Pain, Y., & Kusmiati, E. (2011). *Petunjuk Praktikum Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Puji, A. I. (2009). *Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada remaja putri di SMUN 5 Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rafika . (2018). *Prenatal Yoga*. Yogyakarta: EGC.
- Rusmita . (2015). *Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yoga Anak untuk Edukasi di TK Islam Wahyu Ungaran Semarang

Arina Manasika P.¹, Isri Nafisah², Chifdi Zakiyah³, Lussy Ikandriyani⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amanasika219@gmail.com

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Chifdizakiyah@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lussyinkandriyani@gmail.com

Korespondensi Email: amanasika219@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-25

Keywords: Yoga Anak,
Edukasi

ABSTRACT

From birth to the age of 5 years, it is often referred to as the "GOLDEN AGE" age, the age where the growth and development of children in the first years is rapid. The golden age is a time when children begin to be sensitive to accept various development efforts, if they are not used properly and optimally, then this developmental period will be missed. At this age the child's physical growth must be optimal, his weight and height must continue to increase, health must be maintained, because if the child is often sick it will be a barrier to the development of his psychological aspect. In addition, the issue of immunization is very important for children, because it is related to the care of their bodies. We hope that with a healthy body, children will look cheerful and enthusiastic in participating in various activities so that the development of their psychological aspects is achieved according to the stages of their age. The age of children under 5 years old, people often refer to it as preschool age, because at that age children are not yet in formal school but children learn with various kinds of stimulation / stimulation by playing, it is usually called playing while learning and learning while playing

Abstrak

Sejak lahir sampai usia 5 tahun, sering disebut sebagai usia "GOLDEN AGE", Usia dimana pertumbuhan dan perkembangan anak di tahun-tahun pertama berlangsung cepat. Masa keemasan merupakan masa dimana anak mulai peka untuk menerima berbagai upaya pengembangan, jika tidak dimanfaatkan dengan baik dan optimal, maka masa perkembangan ini akan terlewatkan begitu saja. Pada usia ini pertumbuhan fisik anak haruslah optimal, berat badan dan tinggi badannya harus terus meningkat, kesehatan harus terjaga, karena bila anak sering sakit-sakitan akan menjadi penghalang bagi perkembangan aspek psikologisnya. Selain itu juga masalah imunisasi menjadi sangat penting bagi anak, karena hal ini berkaitan dengan penajagaan tubuhnya. Kita berharap dengan tubuhnya yang sehat anak-anak akan tampak ceria dan bersemangat mengikuti berbagai aktifitas

sehingga perkembangan aspek-aspek psikologisnya tercapai sesuai dengan tahapan usianya. Usia anak dibawah 5 tahun, orang sering menyebutnya sebagai usia prasekolah, karena pada usia tersebut anak belum sekolah secara formal tetapi anak belajar dengan berbagai macam stimulasi/rangsang dengan cara bermain, maka biasanya disebut bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain. Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 4 tahapan yaitu pemilihan anak usia prasekolah, perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru di sekeloh tentang pentingnya yoga bagi anak- anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK Islam Wahyu yang berjumlah 58 anak. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan di lakukan secara luring (tatap muka).

Pendahuluan

Yoga merupakan salah satu olah gerak tubuh dan pikiran yang mempunyai banyak manfaat untuk tubuh. Saat ini yoga tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Banyak studio yoga yang menyediakan yoga untuk anak-anak atau biasa disebut yoga kids, Yoga kids dapat diikuti oleh anak-anak berusia mulai dari lima sampai sebelas tahun. Pengajaran yang diberikan untuk anak-anak akan berbeda-beda sesuai dengan kategori usianya. Seperti pada anak yang berusia 5-7 tahun, gerakan yang dilakukan akan lebih banyak berisi gerakan yang menyenangkan, contohnya gerakan lompat katak.

Manfaat yoga anak Meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks. Mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat serta meningkatkan koordinasi tubuh. Memperdalam napas, sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak. Nah, semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh, kinerja organ dapat berjalan semakin lancar, konsentrasi meningkat dan pikiran anak pun menjadi lebih tenang. Menyeimbangkan produksi hormon dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat.

Sejak lahir sampai usia 5 tahun, sering disebut sebagai usia “GOLDEN AGE”, Usia dimana pertumbuhan dan perkembangan anak di tahun-tahun pertama berlangsung cepat. Masa keemasan merupakan masa dimana anak mulai peka untuk menerima berbagai upaya pengembangan, jika tidak dimanfaatkan dengan baik dan optimal, maka masa perkembangan ini akan terlewatkan begitu saja. Pada usia ini pertumbuhan fisik anak haruslah optimal, berat badan dan tinggi badannya harus terus meningkat, kesehatan harus terjaga, karena bila anak sering sakit-sakitan akan menjadi penghalang bagi perkembangan aspek psikologisnya. Selain itu juga masalah imunisasi menjadi sangat penting bagi anak, karena hal ini berkaitan dengan penjagaan tubuhnya. Kita berharap dengan tubuhnya yang sehat anak-anak akan tampak ceria dan bersemangat mengikuti berbagai aktifitas sehingga perkembangan aspek-aspek psikologisnya tercapai sesuai dengan tahapan usianya.

Metode

Metode kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim ini berupa mengajari yoga anak di TK Islam Wahyu Ungaran Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 mencari kelompok anak usia sekolah yang akan dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke sekolah untuk diadakannya kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga yang dilakukan pada hari

Senin 13 Juni 2022 jam 08.00-selesai di ruang kelas masing masing, pada kegiatan ini melibatkan 58 anak serta guru berperan aktif dalam acara ini kegiatan ini .Tahap 4 yaitu masukan saran dari dari guru dan orang tua murid setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pemilihan sasaran kegiatan

Tahap 1

Melakukan pemilihan sasaran, kita melakukan beberapa kunjungan ke TK untuk kita survei terlebih dahulu sebelum melakukan penerapan yoga terhadap TK tersebut. Kelompok TK mana yang cukup untuk kita terapkan yoga anak sesuai sasaran kita. Untuk saat ini anak anak sudah mulai sekolah secara luring atau luar jaringan sehingga banyak perubahan dari daring ke luring untuk tetap menjaga kesehatan anak yoga anak menjadi salah satu bentuk penerapan karena dengan berbagai manfaat yang dapat di capai melalui yoga anak salah satunya membentuk kebugaran jasmani



Tahap 2 Perizinan

Tahap ke 2 yaitu melakukan perizinan kepada pihak TK untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut , kita melakukan step by step untuk mencapai ke titik perizinan mulai dari apa tujuan kita melakukan pengabdian, manfaat kepada anak serta manfaat kepada guru

Untuk perizinan kita lakukan 1 Minggu sebelum pengabdian masyarakat dan untuk perizinan langsung ke kepala sekolah sebagai penanggung jawab sekolah

Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap ke 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan setelah mereka selesai pemeriksaan dari puskesmas , untuk yoga yang kita ajarkan mulai dari teknik pernafasan Lebah dan ular kita lakukan 3 kali putaran gerakan ular serta gerakan lebah. Untuk postur berdiri keseimbangan kita ambil yoga keseimbangan lilin dengan kaki kanan di tekuk keatas tangan berada di atas kepala. Begitu juga sebaliknya. Setelah itu postur berdiri pesawat gerakan kanan dan kiri

Untuk postur tidur kita memakai yoga sepeda dengan memperagakan seperti sepeda. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 2 anak-anak
lebah dan postur lilin

melakukan postur



Gambar 3 anak-anak melakukan postur pesawat

Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 masukan ataupun kepuasan dari guru tentang yoga anak, yang ditanyakan satu minggu setelah dilakukanya yoga. Kita melakukan evaluasi ke TK untuk menanyakan tentang yoga yang telah kita terapkan pada Minggu sbelumnya. Dimana yoga sendiri dapat meningkatkan kecerdasan anak,konsentrasi serta kebugaran anak. Berikut kita sampaikan beberapa ulasan dari guru dan orang tua anak.

"Bagus ya mba, ini salah satu metode untuk mengajak anak-anak olahraga tapi tetap dengan konsep yang berbeda dengan biasanya sehingga anak lebih menyukainya dan cenderung tidak bosan " guru

"... mba terimakasih hari ini sudah mengajak anak-anak berolahraga sambil bermain,tadi saya sudah mengabdikan kegiatan supaya saya bias tiru untuk nanti saya ajarkan kembali kepada anak-anak pas jam olahraga" guru

" Mba sepertinya hal seperti ini bisa dilakukan seminggu sekali agar anak anak tetap mau olahraga ya hehe " orang tua

Yoga merupakan olahraga tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, kelenturan, serta pernapasan demi peningkatan kesehatan mental dan fisik. Olahraga yang berasal dari India ini memang sudah dipraktikkan sejak lama dan telah diadaptasi ke dalam berbagai variasi

Yoga anak bervariasi mulai dari yoga untuk meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kecerdasan anak, yoga untuk meningkatkan konsentrasi anak, yoga untuk mengatur emosi anak dan banyak hal lain dari manfaat yoga sendiri.

Yoga merupakan ide yang tepat bagi guru terutama PAUD ataupun TK Agar anak tidak bosan dalam melakukan olahraga.

Menurut Yohana (2012), yoga anak dapat membantu anak menjadi lebih tenang, dapat menghilangkan stress yang terjadi pada anak sehingga sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi.

Peneliti berharap agar Yoga bisa menambah ide guru dalam mengajar dengan berbagai manfaat yang ada dalam yoga, serta penelitian ini diharapkan bermanfaat.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Islam Wahyu Ungaran kabupaten Semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat emosi anak, meningkatkan konsentrasi anak serta meningkatkan kecerdasan anak sehingga sangat bermanfaat sekali.

Anak usia pra sekolah untuk tingkat emosinya juga masih terbilang tinggi sehingga bisa menjadi salah satu ide guru bahkan orang tua di rumah mengajarkan anak dalam yoga.

Ucapan terima kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi 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

- Adriana, D. (2011). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta : Salemba Medika.
- Amalina, R. A., Sufyanti, Y., & Qur'aniati, N. (2012). *Permainan Sosiodrama Terhadap Stimulasi Perkembangan Emosi Anak Usia Prasekolah*. Skripsi. Surabaya. Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Asrori, A. (2009). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Sebelas Maret.
- Baskar, A., Soetjipto, H.P., & Atamimi, N. (2007). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*. 35(2), 110-113.
- Berger, D.L., Silver, E.J., & Steinm, R.E. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 15(5), 36-42.

Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Bandung : PT Refika Aditama.

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., et al. (2014). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second-and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 1-19.

Cooper, J.L. (2009). *Social-Emotional Development In Early-Childhood*. National Center for Children in Povert (NCCP).

Dharma, K. K. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media.

Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Renika Cipta.

Novianti, E., Keliat, B.A., Nuraini, T., & Susanti, H. (2012). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Ibu Mengelola Emosi Anak Usia Sekolah Melalui Terapi Kelompok Assertiveness Training. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 15(2), 109-110.

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II, III Desa Kalibeji Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang

Prisma Linda¹, Wahyu Kristiningrum², Widia Ria³, Yulianti⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lindaprisma099@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kristiningrumwahyu1004@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widiaariaa@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ulyanti05@gmail.com

Korespondensi Email: setiowati1310@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Nyeri
Punggung, Akupresure,
Hamil

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. Acupressure 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 acupressure to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester II and III, demonstrates acupressure, 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. Suggestion For midwives and health workers and cadres, they can explain related to acupressure which can reduce back pain in pregnant women Tm II and III

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. Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Tm II dan III.

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 (Nurigiwati, 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).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan 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 muskulokletal 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. Akupresure merupakan pemijatan pada titik titik tertentu yang akan memberikan efek rileks dan mengurangi rasa nyeri. Ibu hamil didesa kalibeji 5 ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topic “Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hami trimester II dan III”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Kalibeji Kecamatan Tuntang 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 Kalibeji dengan mendatangkan 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. Media yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Dengan cara maju ke depan dan Memperagakan gaya pemijatan akupresure kemudian meminta ibu hamil untuk mengikuti gerakan tersebut .

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hami trimester II dan III ini telah dilaksanakan pada tanggal 18 Juni pukul 09.00- selesai, bertempat di Pendopo Desa Kalibeji daerah Puskesmas Gedangan, Kec.Tuntang, 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 mendatatanganinya, 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 menguncungkan 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

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.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
	Jumlah	10	100%



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 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 Pendopo Desa Kalibeji pada tanggal 18 Juni 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 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 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

- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015a). *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*.
- Nurigiwati, E. (2015). *Terapi alternative & komplementer dalam bidang keperawatan*. Bandung : in media.
- Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). *Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III*.
- Setyowati, Heni. (2018). Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Yogyakarta: Unimma Press. *Journal of Galuh University*. Vol 1 Mei

Smartpunctur untuk Meningkatkan Kosentrasi dan Daya Ingat Anak Dalam Proses Belajar di TK Negeri Pembina Kaliwungu

Melna¹, Isri Nasifah², Indah Permata Sari³, Anisak⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas NgudiWaluyo, melna.sn18@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas NgudiWaluyo, isrinaali@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas

NgudiWaluyo, indahpermatasa001@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas NgudiWaluyo, chacharica09@gmail.com

Korespondensi Email: melna.sn18@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-25

Keywords:

Smartpunctur For Kids,
Preschool

ABSTRACT

Toddlers are children aged 1-5 years, while those aged above (6-12 years) are referred to as early school age children. Smartpuncture is a massage that educates the brain with a stimulation technique to smooth the flow of blood, nerves, and meridians leading to the head and brain (Wong, 2010). Smartpuncture is part of acupressure, where acupressure is one of the legal alternative complementary therapies. The legal basis is the Decree of the Minister of Health of the Republic of Indonesia No. 1109/Menkes/PER/IX/2007 concerning the implementation of alternative complementary medicine in health care facilities. (Sudijayana, 2012). To provide complementary Smartpuncture Midwifery Care to children to improve children's concentration and memory in the learning process. This community service activity was carried out through direct counseling at the Kaliwungu TK Pembina by implementing health protocols during the activity. The participants in this activity were 20 children aged 4-5 years who attended TK Pembina Kaliwungu. Smartpunctur was carried out once by explaining to the children and teachers. All children did smartpunctur well. Parents and teachers get information about smartpunctur for their children. Children who are selected to participate in community service can practice smartpunctur. Children can follow instructions from servants to do smartpunctur.

Abstrak

Balita adalah anak yang berusia 1-5 tahun, sedangkan usia diatas (6-12) disebut sebagai anak usia awal sekolah. Smartpunctur merupakan pijat mencerdaskan otak dengan suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf, dan meridian yang menuju ke arah kepala dan otak (Wong, 2010). Smartpunctur merupakan bagian dari akupresur, dimana akupresur merupakan salah satu terapi komplementer alternative yang legal. Dasar hukumnya yakni, Permenkes RI no.1109/Menkes/PER/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan. (Sudijayana,

2012). Memberi Asuhan Kebidanan Komplementer Smartpunktur pada anak untuk meningkatkan konsentrasi serta daya ingat anak dalam proses belajar. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di TK Pembina Kaliwungu dengan menerapkan protocol kesehatan selama kegiatan berlangsung. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 anak berusia 4-5 tahun yang bersekolah di TK Pembina Kaliwungu. Smartpunktur dilakukan 1 kali dengan menjelaskan kepada anak dan guru. Semua anak melakukan smartpunktur dengan baik. Orang tua dan pengajar mendapatkan informasi tentang smartpunktur pada anak. Anak-anak yang terpilih mengikuti pengabdian kepada masyarakat dapat mempraktikkan smartpunktur. Anak-anak dapat mengikuti instruksi dari pengabdian untuk melakukan smartpunktur.

Pendahuluan

Pijat mencerdaskan otak (smartpunktur) adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju ke arah kepala dan (Wong, 2010). Pijat sudah lama dikenal masyarakat. Terapi ini kerap digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Pijatan dapat melancarkan aliran darah, saraf, dan meridian ke arah kepala dan otak. Kondisi ini memberikan dampak relaksasi pada otak dan tubuh sehingga kinerja otak membaik. Penelitian menunjukkan bahwa pasien lebih reseptif dan komunikatif setelah dipijat (Wong & Indraningsih, 2011). Para ahli mempelajari efek pijatan pada kekuatan otak dan melaporkan fungsi yang penerima menerima pijat lebih reseptif dan lebih komunikatif terutama setelah pijat. Ini kesiapan meningkat membantu kita untuk berhubungan dengan dunia dalam yang efektif dan cara yang lebih produktif yang merupakan sifat yang efektif dan cerdas orang yang sangat dalam keadaan rileks, pikiran dibuat sebagai hasil dari pijatan relaksasi juga dapat membuat lebih reseptif dalam kegiatan pembelajaran. Ini berarti bahwa pikiran menjadi rileks cukup untuk lebih berkonsentrasi pada tugas di tangan

Pijat dikenal sebagai salah satu bentuk terapi dalam dunia kesehatan, baik bagi orang dewasa maupun anak. Terapi pijat dapat meningkatkan kecerdasan otak dan meningkatkan daya ingat serta memberikan dampak rileks pada otak maupun tubuh dengan melancarkan peredaran darah. Dengan pijat, maka otak berkembang lebih baik dan meningkatkan kemampuan kerja otak. Pijatan pada anak akan memberikan dampak positif bagi anak karena anak akan merasa lebih siap untuk menerima stimulus sehingga dapat belajar dengan lebih cepat, dan berkaitan erat dengan perkembangan yang terjadi di otak. Manfaat lain dari pijatan adalah membuat tidur lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan meningkatkan kecerdasan. Dengan pijat, stress dapat berkurang. Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta daya ingat. Sentuhan pijat akan membantu mencerdaskan juga menyehatkan dan meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Sementara itu, waktu yang paling baik untuk memijat adalah pagi hari sehingga pada malam harinya si kecil dapat tertidur dengan lelap. Atau juga malam sebelum anak tidur. Lokasi pemijatan Smartpunktur

1. GV 20 (Pai Hui / Ratusan Pertemuan) Letak: di atas ubun-ubun kepala Manfaat : lancarnya aliran darah pada daerah titik ini membuat aliran darah ke otak dan jantung terpenuhi sehingga daya pikir lebih maksimal. Sakit kepala, pusing, vertigo dan migrain dapat diatasi dengan pemijatan pada titik ini.
2. Yin Tang (Ekstra 1)
Letak : di atas hidung

Manfaat :melancarkan aliran darah keotak, mengatasi keluhan sakit kepala, penyakit hidung, dan kejang. Selain itu, pemijatan titik ini dapat meningkatkan konsentrasi.

3. GV 26 (Ren Cung / Pusat Manusia) Letak : di bawah hidung, di atas tengah bibir
Manfaat : meningkatkan konsentrasi dan kesadaran serta mengatasi keluhan sakit kepala dan pingsan.
4. Tay Yang (Ekstra 2)
Letak : di samping pelipis mata Manfaat : mengatasi keluhan sakit kepala, migrain, mata bengkak dan merah, serta melancarkan aliran darah dari kepala keotak.
5. Si 19 (Ting Kung / Istana Pendengaran) Letak :depan lubang telinga
Manfaat :melancarkan aliran darah keotak, mengatur nafsu makan dan minum, mengatasi sakit kepala, gangguan pendengaran, dan telinga berdenging.
6. ST 8 (Teu Wei / IkatanKepala) Letak :belakang batas rambut pelipis kepala
Manfaat : mengatasi keluhan sakit kepala, migrain, sakit kening, dan nyeri mata. Lancarnya peredaran darah dari bawah mata dan pipi yang melewati depan telinga serta samping kepala membuat peredaran darah kearah kepala menjadi lancar.
7. GB 20 (Fung Ce / Kolam Angin)
Letak : 1 cun (jempol) dibatas belakang rambut Manfaat : melancarkan peredaran darah dari samping mata, telinga, dan kepala. Pemijatan pada titik ini sering digunakan untuk mengatasi keluhan sakit kepala, pusing, vertigo, migrain, dan pilek.
8. TE 17 (I Fung / Tirai Angin)
Letak : di belakang telinga bagian bawah Manfaat : melancarkan aliran darah keotak dan pendengaran

Masalah

- a. Banyak nya anak yang kurang kosentrasi saat proses pembelajaran di sekolahan
- b. Smartpunktur anak dapat meningkatkan kosentrasi serta daya ingat pada anak.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di TK Pembina Kaliwungu dengan menerapkan protocol Kesehatan selama kegiatan berlangsung, mencakup menggunakan masker siswite, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Memberikan asuhan kebidanan komplementer Smartpunktur pada anak untuk meningkatkan kosentrasi serta daya ingat anak dalam proses belajar dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

- a. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang Smartpunktur pada anak untuk meningkatkan kosentrasi dan daya ingat anak dalam proses belajar
- b. Pembiming kegiatan Smartpunktur anak akan dilakukan oleh tim pelaksana

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat dengan focus kegiatan memperkenalkan dan mempraktikkan Smartpunktur pada anak di TK Negeri Pembina Kaliwungu sudah terlaksana pada hariJumat, 10 Juni 2022. Pelaksanaan kegiatan pada jam 08.00-09.00 karena Smatpunktur anak disarankan dilaksanakan pada pagi atau sore hari. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 anak usia 4-5 tahun dan bersekolah di TK Negeri Pembina Kaliwungu. Selain itu, ada juga kegiatan yang dilaksanakan Bersama dengan guru TK dan orang tua murid. Anak yang diundan gsebanyak 20 orang hadir .

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu penjelasan tentang Smartpunktur anak kepada guru dan murid serta pelaksanaan Smartpunktur anak yang langsung dipraktikkan kepada anak-anak .Pelaksanaan Smartpunktur anak dilakukan sebanyak 1 kali.

Guru yang telah diundang kemudian diberikan penjelasan tentang smartpunktur anak lengkap dengan manfaat yang diperoleh anak saat anak melakukan Smartpunktur anak. Serta memberikan motivasi supaya anak dapat mempraktikkan Kembali Smartpunktur anak dirumah masing-masing. Guru yang telah mendapatkan penjelasan dan berdiskusi terkait Smartpunktur anak kemudian menyaksikan pelaksanaan Smartpuncture anak yang dilaksanakan di salah satu kelas TK Negeri Pembina Kaliwungu.

Anak-anak dan guru memperhatikan saat melakukan Smartpunktur anak dengan cara penyampaian dengan menarik, sehingga usai pelaksanaan Smartpuncture anak berminat untuk melakukannya kembali dirumah. Sementara itu, anak-anak melakukan Smartpunktur dengan gembira. Hal ini terlihat dari raut wajah anak yang mengikuti. Anak-anak juga dapat mengikuti instruksi cara Smartpunktur, meskipun ada beberapa anak yang kurang tepat melakukannya. Beberapa dosen yang telah terlatih dalam melakukan Smartpuncture anak ikut membantu membenahinya yang dimaksudkan oleh instruktur.

Smartpuncture anak yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya ingat anak, meningkatkan kecerdasan otak, membuat otak rileks dengan melancarkan peredaran darah, membuat tidur lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pada anak.



Gambar 1 Pelaksanaan Smartpuncture

Simpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Orang tua dan pengajar mendapatkan informasi tentang smartpuncture pada anak, anak-anak yang terpilih mengikuti pengabdian kepada masyarakat dapat mempraktikkan smartpuncture. Anak dapat mengikuti instruksi di hari pengabdian untuk melakukan smartpuncture.

b. Saran

1. Bagi profesi dan dosen sebagai upaya melakukan stimulasi kepada anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal juga sebagai salah satu pelaksanaan tugas pokok mata kuliah Praktik Klinik Kebidanan.
2. Bagi orang tua dan pengajar sebagai upaya menambah pengetahuan dan dorongan agar orang tua dan pengajar cara menstimulasi anak dengan Gerakan Smartpuncture anak guna meningkatkan kecerdasan anak.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

2. Dini Handayani, S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Kaliwungu
3. Mulyani, S.Pd, selaku Kepala TK Negeri Pembina Kaliwungu
4. Seluruh mitra yaitu TK Negeri Pembina Kaliwungu yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya.
1. Seluruh responden (siswa-siswi TK Negeri Pembina Kaliwungu) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

Sudarmoko, Arif Di. (2013). *Penanganan Wajib Kesehatan Balita*. Yogyakarta : Gelar

Wong, Ferry., E. *Indraningsih. Smartpunktur*. Jakarta: Penebar Plus, 2011.

Wong, Master. *Jaripunktur: Pengobatan Terdahsyat*. Jakarta, 2010.

Frost, Jo. *Tanyakan pada supernanny : Solusi sang supernanny terhadap 1001 persoalan Mendidik Anak*. Bandung: Kaifa, 2009.

Sadijayana, E. *Sehat dari Kaki dan Tangan dengan Pijat Refleksi*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka, 2012.

Sukanta, P.O. *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*. Jakarta: EGC, 2012.

Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang

Diens Nanda Ela Permana¹, Kartika Sari², Ayu Fitria Ningsih³, Nugraheny Latiefah⁴

¹Program Studi S1 Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
diensnanda573@gmail.com

²Program Studi S1 Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

³Program Studi S1 Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
fitrianingsiha284@gmail.com

⁴Program Studi S1 Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo,
nugrahenilarufah2@gmail.com

Korespondensi Email: diensnanda573@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords:

Ketidaknyamana, Ibu
Hamil, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of physiological and psychological changes due to an increase in estrogen and progesterone. The process of adaptation to deal with these changes must be prepared from the beginning of pregnancy. maturity will have an important role in pregnancy (Guyton, A.C., and Hall, J.E. 2008). Pregnancy is a beautiful period, major changes in the body with short ones often cause some disturbances and complaints that reduce enjoyment during pregnancy (Suananda, 2018). Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause the joints to soften, especially along the spinal column, as the center of gravity changes as the game progresses, generally contributing to back pain complaints. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors often associated with working conditions. Lower back pain with lordosis that results when the increased weight of the uterus pulls the spine away from the body line (Linda, 2008). This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM III. Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. The process of adaptation to deal with these changes must be prepared from the beginning of pregnancy. Careful preparation will have an important role in pregnancy. In the process of adaptation, it is not uncommon for pregnant women to experience discomfort, although it is physiological but still needs to be given a prevention and treatment, some of the third trimester discomforts in pregnant women include frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs

20%, leg cramps 10%, headaches 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. Yoga exercise carried out in the third trimester of pregnancy can reduce the complaints felt by pregnant women during the third trimester, one of which is back pain What is used is by demonstrating prenatal yoga directly The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about the benefits of yoga for pregnant women Conclusion : Yoga can be used as a non-pharmacologic method to overcome discomfort in TM III pregnant women

Abstrak

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). Sekitar 50% – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda, 2008). Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni & Prabowo, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan

ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014). 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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014). Metode Yang digunakan yaitu dengan penyuluhan diawali dengan pretest, mendemonstrasi prenatal yoga secara langsung dengan menggunakan media leaflet ,dan diakhiri dengan posttes.

Pendahuluan

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).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Sari dkk, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III.

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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”

Seiring pembesaran uterus dan penambahan berat badan pada kehamilan trimester III maka pusat gravitasi berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Perubahan tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang. Sekitar 50% – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya. Sementara di Klinik Trikarya Bandungan sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan senam yoga untuk ibu hamil TM III tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil walau pernah memberikan senam hamil pada ibu hamil yang mengiku kelas ibu hamil. Sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang senam yoga khususnya untuk ibu hamil trimester III, dan

ada beberapa ibu hamil yang sudah mengetahui tetapi enggan untuk mengikuti kelas senam yoga ibu hamil.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Candi, Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Candi 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. Media yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Dengan cara maju ke depan dan Memperagakan gerakan yoga kemudian meminta ibu hamil untuk mengikuti gerakan tersebut .

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil teimester III ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di rumah Kepala Dusun Candi di Jl. Hadiningrat No. 03 RT4/RW3, Kel. Candi, Genten, Banyukuning, Bandungan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu
Hamil Tentang Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	80%
2	Cukup	2	20%
	Jumlah	10	100%

Dari hasil di atas terdapat perbedaan antara pretest dan posttest di berikan kuisisioner yaitu ibu hamil sebelum di berikan kuisisioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%),pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%) sedangkan ibu hamil sesudah di berikan kuisisioner yNg memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%) ,pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (20%).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo



Gambar 1.1 Tahap sebelum pree test



Gambar 1.2 Tahap sebelum pree test



Gambar 1.3 Tahap sesudah post test

Evaluasi

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pelaksanaan senam yoga untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil TM III ini memiliki dampak yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan dapat mempraktekan senam yoga dengan baik dan benar. Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam yoga dan gerakan senam yoga TM III, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Bidan, sehingga ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Katika Sari, S.ST.,M.Keb, selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Lilis Wijayanti S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Duren
4. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa candi.
5. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

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 Juni 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,

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Rasa Nyeri Ibu di Desa Rejosari Kabupaten Semarang

Clarisa Martila Cantika¹, Vistra Veftisia², Eny Ruth Sinaga³, Nurdiana⁴, Rifqi Roshifah⁵

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

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

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, sinagaeny14@gmail.com

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

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, dian230216@gmail.com

Korespondensi Email: clarisamartilacantika@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Nyeri Punggung

ABSTRACT

One of the discomforts of pregnant women is back pain, frequent urination, shortness of breath, heartburn, insomnias. Back pain has an impact on the mother's lack of activity, making the mother uncomfortable, causing pain so it is necessary to give prenatal yoga. In fact, although there are yoga exercises for pregnant women, many still do not know about yoga. The objectives of implementing this community service are: Increasing interaction and sharing experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives, Increasing understanding, attitudes and behavior of pregnant women about: yoga exercise, body changes and complaints, treatment pregnancy, childbirth. The implementation of this community service was carried out in Rejosari Village, Semarang Regency, in the form of: weighing weight, measuring blood pressure, pregnant physical examination, counseling about the needs of pregnant women, yoga exercise. The method of implementation is by demonstrating prenatal yoga offline using PPT and leaflets. The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test, a questionnaire is given to determine the knowledge of pregnant women, namely pregnant women before doing yoga practice, the lowest score is 4 and the highest is 9 while the average value is 5.4 while the post test results show that there are the lowest value changes to 6 and the highest value is 9 while the average value becomes 8.2. From these activities, it was found that there was an increase in knowledge of pregnant women after pregnant women classes on yoga for pregnant women to reduce pain. The next activity is the evaluation of activities with village midwives as managers of pregnant women in Rejosari village to deliver the results of activities and formulate follow-up plans for pregnant women in Rejosari village.

Abstrak

Masalah ketidaknyamanan ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung, sering kencing, sesak nafas, nyeri ulu hati, insomnias. Nyeri punggung berdampak pada kurangnya aktivitas ibu membuat ibu tidak nyaman, menyebabkan kesakitan sehingga perlu diberikan prenatal Yoga. Faktanya meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil tetapi namun masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan, Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Rejosari Kabupaten Semarang, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam yoga. Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga dengan luring menggunakan PPT dan leaflet. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil yaitu ibu hamil sebelum dilakukan latihan yoga terdapat nilai terendah 4 dan tertinggi adalah 9 sementara nilai rata-ratanya adalah 5,4 sedangkan Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 6 dan nilai tertinggi adalah 9 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 8,2. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan kelas ibu hamil pada yoga ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil di desa Rejosari untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil di desa Rejosari.

Pendahuluan

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang, di wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Prevalensi di Jawa Tengah antara lain, sebesar 73,3% ibu hamil mengalami nyeri punggung kategori sedang dengan menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) (Purnamasari, 2019).

Di Indonesia, nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*) menjadi salah satu masalah yang serius. Hasil studi Depkes tentang profil masalah kesehatan di Indonesia yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia, didapati sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya, yaitu penyakit muskuloskeletal (16%), kardiovaskuler (8%), gangguan syaraf (6%), gangguan pernafasan (3%) dan gangguan THT (1,5%). Survei yang dilakukan oleh *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2011, mendapati *low back pain* masuk ke dalam 10 besar penyakit yang ada di Indonesia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh kelompok studi

nyeri PERDOSSI (Persatuan Dokter Saraf Indonesia) pada bulan Mei 2002 menunjukkan 1.598 orang (35,68%) dari 4.456 orang adalah penderita *low back pain* (Permana, 2019). Menurut Brunner dan Suddarth (2012) dalam Safitri (2019), metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan, metode ini seperti: Ditraksi Memfokuskan adalah perhatian pasien pada suatu selain pada nyeri merupakan mekanisme yang bertanggung jawab pada teknik kognitif afektif lainnya, Relaksasi Seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra dapat beristirahat, untuk melepaskan ketegangan yang ada dan pada dasarnya tetap sadar, salah satunya dengan control pernafasan. Pemijatan/massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada daerah pinggang dan bahu. Massage menstimulasi reseptor tidak nyeri. Massage membuat ibu hamil lebih nyaman karena memberikan relaksasi otot. Hypnosis Efek untuk menurunkan nyeri akut dan kronis teknik ini mungkin membantu pereda nyeri trauma dalam periode sulit Memberi rangsangan alternatif yang kuat, Penanganannya berupa kompres hangat dan kompres dingin, Prenatal yoga adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki atau sakit kepala (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Dampak nyeri punggung atau Komplikasi nyeri punggung Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011). Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar (*Association of Chartered Physiotherapists In Woman Health*, 2011 dalam Aswitami, 2018), dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan. Maka dari itu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa melakukan prenatal yoga.

Program prenatal yoga pada ibu hamil terkait pengetahuan ibu tentang masalah yoga di desa rejosari, Pencegahan nyeri panggul dapat dilakukan jika ibu hamil melakukan yoga hamil. dengan adanya dukungan dari lingkungan baik dirumah dan diluar rumah.

Prenatal yoga. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegalpegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Fitriani, 2018). Desa Rejosari terletak di kecamatan Bancak termasuk dalam wilayah pelayanan Puskesmas Bancak. Pelayanan yang dilakukan di puskesmas bancak yaitu UGD 24 Jam, rawat inap, persalinan 24 jam PONEC, pemeriksaan umum, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan ibu dan anak dan KB, Imunisasi, kefarmasian, konsultasi Gigi, Konsultasi MTBS, laboratotium, kesehatan Reproduksi.

Metode

Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan PPT, leaflet. Teknik pengumpulan data pada menggunakan kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Rejosari pada tanggal 15 Juni 2022 acara dimulai Pukul 10.00 WIB- 10.30 WIB.



Gambar 5.1 Kegiatan Prenatal Yoga

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan Kelas Yoga Ibu Hamil

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	5,4	5	4	9
P Post	8,2	8	6	9

Tabel 2: Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi pelatihan kelas ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian nyeri punggung	5	6	100
2	Penyebab nyeri punggung	2	9	100
3	Dampak atau komplikasi nyeri punggung	7	4	100
4	Factor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung	9	2	100
5	Penangan nyeri punggung	5	6	100
6	Pengertian yoga kehamilan	5	6	100
7	Tujuan yoga kehamilan	6	5	100
8	Apa saja manfaat yoga kehamilan	7	4	100
9	Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil	6	5	100
10	Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil	6	5	100

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil setelah diberi yoga ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian nyeri punggung	7	4	100
2	Penyebab nyeri punggung	10	1	100
3	Dampak atau komplikasi nyeri punggung	11	0	100
4	Factor-faktoyang mempengaruhi nyeri punggung	9	2	100
5	Penangan nyeri punggung	9	2	100
6	Pengertian yoga kehamilan	11	0	100
7	Tujuan yoga kehamilan	9	2	100
8	Apa saja manfaat yoga kehamilan	7	4	100
9	Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil	9	2	100
10	Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil	6	5	100

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner atau saat pre test adalah nilai mean 5,4 median 5 minimal 4 maksimal 9, sedangkan setelah diberikan prenatal yoga atau post test nilai mean 8,5 median 8 minimal 6 dan maksimal 9.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Pengertian nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 7 dan salah ada 4, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Penyebab nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 2 dan menjawab pertanyaan salah ada 9 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 dan salah ada 1, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Dampak atau komplikasi nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 7 dan menjawab pertanyaan salah ada 4 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 11, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Factor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 9 dan menjawab pertanyaan salah ada 2, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Penangan nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2 hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Pengertian yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 11, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Tujuan yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 7 dan menjawab pertanyaan salah ada 4, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 .

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penangan nyeri punggung dan melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 11 ibu hamil yang masing-masing merupakan perwakilan desa melalui metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan kelas ibu hamil pada yoga ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Kegiatan selanjutnya adalah

evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil didesa Rejosari untuk menyampaikn hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil didesa Rejosari. Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang yoga ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung. Melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerjasama dengan Puskesmas Bancak

Ucapan terima kasih

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

Daftar Pustaka

Jason, Robson, (2012) Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian *inferior gluteal*: Palembang

Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kartikasari, (2015), Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya Bandung

Karini, (2011). *Kebugaran Ibu Hamil Dengan Yoga* : Rineka cipta

Krisnatuti Diah. (2010). *Yoga pada Ibu Hamil*. Jakarta: Puspa Swara

Purnamasari, (2019), Profil Data Kesehatan Indonesia terdapat ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah: Semarang

Permana, (2012), *Penderita Low Back Pain (Persatuan Dokter Saraf Indonesia)*: Jakarta

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, Volume 5 No.1

Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.Kemenkes RI

Wahyuni, Prabowo, (2014), mengatakan nyeri punggung bawah adalah penyebab kecacatan nomor satu di kebanyakan negara di seluruh dunia, termasuk Australia.

Terapi Komplementer Akupresur pada Titik *Perikardium 6* Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan Di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang

Anisya Nur Maheswara¹, Ninik Christiani²

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana,
nisanurmaheswara01@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana,
nirikchristiani8@gmail.com

Korespondensi Email: nisanurmaheswara01@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Akupresur,
Perikardium 6, Mual,
Muntah, Kehamilan

ABSTRACT

The early period of pregnancy is a period of pregnancy that is prone to miscarriage. Various complaints can occur during pregnancy, one of which is nausea and vomiting. Nearly 50- 90% of pregnant women experience nausea in the first trimester. The causes of nausea and vomiting vary, including the release of the human chorionic gonadotropin (hCG) hormone. This complaint is a physiological thing but if it is not treated immediately it will become a pathological thing that will cause disturbances in pregnancy. So it is necessary to have an early treatment for nausea and vomiting, one of which is by non-pharmacological treatment, namely pericardial acupressure 6. The purpose of this study was to determine the description of giving Acupressure therapy at the Pericardium 6 point for nausea and vomiting in pregnancy at the Health Polyclinic, Bekonang Village, Sukoharjo Regency. Methods: This research is a Quasy Experimental type of research with One Group Pretest Posttest design. The samples taken were all first trimester pregnant women at the Health Polyclinic of Bekonang Village. The sampling technique used total sampling with the number of respondents as many as 15 respondents. The data was obtained using an observation format, then analyzed with the Wilcoxon Signed Test. With the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test showing that the p value = 0.001 (p value <0.05), then Ho is rejected and Ha is accepted, so it can be concluded that giving acupressure therapy at the pericardium point 6 is effective in reducing the frequency of nausea and vomiting. in the first pregnancy. The results showed that after applying acupressure for 8 days, there was a decrease in the incidence of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. First trimester pregnant women and their families should be able to apply acupressure in an effort to reduce nausea and vomiting

Abstrak

Masa awal kehamilan merupakan masa kehamilan yang rentan akan keguguran. Berbagai keluhan dapat terjadi

pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual dan muntah. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama. Penyebab, mual muntah bermacam-macam antara lain dikeluarkannya hormon human chorionic gonadotropine (hCG) Keluhan ini merupakan hal yang fisiologis akan tetapi bila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilan. Sehingga perlu adanya upaya penanganan awal mual muntah salah satunya dengan pengobatan nonfarmakologi yaitu akupresur perikardium 6. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pemberian terapi Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap mual dan muntah pada kehamilan di Poliklinik Kesehatan, Desa Bekonang, Kabupaten Sukoharjo. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasy Eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest. Sampel yang diambil adalah seluruh ibu hamil trimester pertama di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang. Teknik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 15 responden. Data diperoleh dengan menggunakan format observasi, kemudian dianalisis dengan Wilcoxon Signed Test. Dengan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa nilai p value = 0,001 (p value < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik perikardium 6 efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan pertama. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan akupresur selama 8 hari, terjadi penurunan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu. Bagi ibu hamil trimester satu dan keluarga hendaknya dapat melakukan penerapan akupresur dalam upaya menurunkan mual dan muntah.

Pendahuluan

Masa awal kehamilan merupakan masa kehamilan yang rentan akan keguguran. Berbagai keluhan dapat terjadi pada masa kehamilan, salah satunya adalah mual dan muntah pada awal kehamilan. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama. Penyebab, mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormone estrogen, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine (hCG) dalam serum. Keluhan ini merupakan hal yang fisiologis akan tetapi bila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilan. Gangguan pada kehamilan tersebut merupakan salah satu penyebab masih banyaknya wanita yang meninggal selama kehamilan sehingga perlu adanya upaya peningkatan derajat kesehatan ibu, dalam penurunan AKI terkait dengan gangguan kehamilan tersebut. (Widatiningsih dan Dewi, 2017; Wiwi, 2020; Adelia, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tercatat sebesar 177 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada 2017. Rasio itu sudah lebih baik dari belasan tahun sebelumnya yang lebih dari 200 kematian per 100 ribu kelahiran hidup. Kendati, AKI Indonesia masih ketiga tertinggi di Asia Tenggara (WHO,2019). Menurut Kemenkes RI (2018), Angka Kematian Ibu di Indonesia secara

umum terjadi penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, walau sudah cenderung menurun namun belum berhasil mencapai target diharapkan Indonesia dapat mencapai target yang ditentukan Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 yaitu AKI 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Berdasarkan data AKI di Provinsi Jawa Tengah sendiri didapatkan terjadi penurunan kematian ibu selama periode 2015-2019 dari 111,16 menjadi 76,9 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi sebesar 25,72 persen pada waktu hamil. Hasil pengumpulan data tingkat Kabupaten Sukoharjo (2019) menjelaskan bahwa jumlah ibu hamil resiko tinggi atau komplikasi sebesar 29,15% lebih tinggi dari target ibu hamil resiko tinggi (20% ibu hamil). Dalam upaya penurunan AKI masih banyaknya wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan. Salah satu gangguan kehamilan yang paling nyata yaitu terjadinya komplikasi kehamilan yang disebabkan oleh mual muntah yang berlebihan dan tidak teratasi. (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2020)

Mual dan muntah yang tidak teratasi pada ibu hamil disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 akan mengalami komplikasi sehingga akan menimbulkan gangguan pada kehamilan. Komplikasi yang paling nyata adalah dehidrasi serta malnutrisi. Bila tidak ditangani dengan baik hal ini dapat menyebabkan, hilangnya cairan lambung menyebabkan dehidrasi, alkalosis metabolik dan hipokalemia. Metode yang dapat dilakukan agar tidak terjadi komplikasi tersebut adalah dengan pengobatan secara farmakologi dan nonfarmakologis. Secara farmakologi berupa Obat anti mual yang sering diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, namun obat ini dilaporkan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Sedangkan secara nonfarmakologi berupa dengan perubahan dalam diet, pengobatan komplementer seperti homeopati, aromaterapi, osteopati, refleksiologi, pijatan ringan (endorphine) maupun dengan akupresur pada titik perikardium. Dibandingkan dengan penanganan non farmakologi lain, pijat akupresur tidak membutuhkan ruangan, peralatan khusus serta persiapan khusus, lain halnya terapi refleksiologi, aroma terapi, akupunktur yang membutuhkan peralatan seperti jarum, benda tumpul, wangi-wangian khusus, suasana ruangan yang betul-betul nyaman, serta keterampilan khusus. Sehingga teknik pijat akupresur merupakan terapi yang mudah, murah serta memiliki efek samping yang baik. Akupresur pada titik P6 efektif dalam mengurangi mual muntah pada titik P6 dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual dan muntah yang dirasakan dapat berkurang ibu hamil trimester I.

Survey awal data ibu hamil yang diberikan oleh Bidan Desa Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang, Kabupaten Sukoharjo, terdapat 34 ibu hamil dan didapatkan ada 15 ibu hamil trimester 1 mengalami keluhan mual muntah. Dari uraian diatas bahwasanya masih banyak ibu hamil yang mengalami keluhan mual dan muntah dan perluh adanya upaya dalam penanganan secara nonfarmakologi terhadap keluhan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil guna mencegah terjadinya komplikasi pada ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah terapi akupresur perikardium 6 terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil ? dengan tujuan penelitian ini Untuk mengetahui gambaran pemberian terapi Akupresur pada titik Perikardium 6 terhadap mual dan muntah pada kehamilan di Poliklinik Kesehatan, Desa Bekonang, Kabupaten Sukoharjo.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah *eksperimen* sampel diberi *posttest* (tes

akhir). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester pertama yang ada di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang berjumlah 15 orang. alat ukur/instrumen sebagai salah satu cara untuk memperoleh informasi yaitu dengan lembar observasi untuk pemberian akupresur perikardium 6 dan lembar kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) yaitu sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Pengukuran skor PUQE-24 dilakukan 2 kali, yaitu sebelum memberikan akupresur perikardium 8 hari setelah diberikan akupresur perikardium 6. Adapun Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan Analisa bivariat

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang, Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 15 responden, yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami keluhan mual muntah di Poliklinik Kesehatan.

Tabel 1. Frekuensi keluhan mual dan muntah sebelum terapi akupresur pada titik perikardium 6 (n=15)

Mual dan Muntah Frekuensi (f)Presentase (%)		
Ringan	2	13.3
Sedang	7	46.7
Berat	6	40.0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden sebelum diberikan intervensi yaitu mual dan muntah sedang sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat mual muntah sebelum terapi akupresur pada titik perikardium 6 terhadap responden diketahui bahwa mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden yaitu dalam kategori sedang sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 % dan sebagian besar terjadi pada usia kehamilan 6-10 minggu sebanyak 11 responden dengan persentase 73,3%. adanya hubungan bermakna antara usia gestasi terhadap hiperemesis gravidarum. Hasil tersebut sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa kejadian mual muntah banyak terjadi pada saat trimester pertama kehamilan yang dapat diakibatkan oleh tingginya kadar hormon *corionik gonadotropin* pada awal kehamilan. Mual muntah bisa disebabkan oleh beberapa faktor selain karna faktor usia kehamilan, mual muntah juga bisa disebabkan oleh umur ibu, pendidikan serta pekerjaan ibu. Kehamilan merupakan kejadian fisiologis dengan hormon yang berperan dalam perkembangan bayi dan ibu. Hormon yang berperan adalah estrogen dan progesteron. Pengeluaran hormon ini diatur oleh hipotalamus yang ada di otak manusia. Jika beban pikiran ibu selama hamil cukup berat maaka akan berpengaruh terhadap keseimbangan pengeluaran hormon tersebut, sehingga pada ibu hamil yang bekerja memerlukan pemikiran penuh yang bisa memicuterjadinya stress pada ibu hamil yang dapat memicu kejadian mual muntah (Rahmanidar, 2021., Rudyati, 2019).

Tabel 2. Frekuensi keluhan mual dan muntah sesudah terapi akupresur pada titik perikardium 6 (n=15)

Mual dan Muntah Frekuensi (f)Presentase (%)		
Tidak Muntah	4	26.7
Ringan	7	46.7
Sedang	3	20.0
Berat	1	6.7

Total	15	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden sesudah diberikan intervensi yaitu mual dan muntah ringan sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 %.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden sesudah diberikan intervensi yaitu mual dan muntah ringan sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 % itu artinya ada penurunan kejadian mual muntah setelah diberikan intervensi akupresur pada titik perikardium 6 selama 8 hari. Dimana yang awalnya mayoritas responden sebelum intervensi diberikan keluhan mual muntah responden dari kategori sedang menjadi kategori ringan setelah intervensi diberikan. Pencegahan terhadap mual muntah dalam kehamilan dengan cara menganjurkan makan dengan jumlah kecil tetapi lebih sering, anjurkan minum teh hangat dan biskuit, roti kering, selain itu ibu juga diharapkan untuk tidak mengkonsumsi susu secara berlebihan ataupun makanan yang mengandung lemak, karena akan meningkatkan rangasangan muntah. Selain itu penanganan dengan memberikan pijatan akupresur pada titik P6 sangat efektif, ibu hanya perlu menekan bagian 3 jari dibawah pergelangan tangan (Tanjung, 2021).

Stimulus pada titik P6 merupakan titik penting yang diberikan akupresur pada klien dengan mual muntah. Karena dengan menggunakan pijat ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan emesis. Hal itu terjadi karena terapi akupresur ini menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi untuk mempertahankan keseimbangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurulica (2020). Menurut Nurulica (2020) bahwa secara fisiologis, pijatan merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjer getah bening, sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan dari jaringan tubuh dan plasenta. Dengan pemberian pijatan akan dapat menyeimbangkan kadar estrogen yang meningkat dan mencegah tertimbunnya zat toksik. menggunakan pijat ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan emesis. Hal itu terjadi karena terapi akupresur ini menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi untuk mempertahankan keseimbangan. Oleh karnanya akupresur pada titik perikardium 6 mampu memberikan efek penurunan frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisa akupresur terhadap frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah terapi akupresur pada titik perikardium 6

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kategori Mual Muntah	Negative Ranks	14a	0b7.50	105.00
Sesudah - Kategori Mual Muntah Sebelum	Positive Ranks	Ties1c	.00	.00
Total		15		

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa kategori mual muntah sesudah diberikan perlakuan akupresur perikardium 6 terhadap 15 responden dengan hasil sebanyak 14 responden menunjukkan terjadinya penurunan mual muntah dan 1 responden dengan nilai yang sama yaitu tidak terjadi penurunan atau kenaikan frekuensi mual muntah.

Tabel 4. Analisa efektifitas akupresur terhadap frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah terapi akupresur pada titik perikardium 6

Variabel	Z	P Value
Pre Test – Post Test	-	0,001
	3.448	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik perikardium 6 efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan.

Hasil penelitian menunjukan mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden sebelum diberikan intervensi yaitu mual dan muntah sedang sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 %, dan setelah dilakukan intervensi selama 8 hari dengan akupresur perikardium 6, terhadap 15 responden bahwa mayoritas frekuensi keluhan mual dan muntah responden mengalami perubahan yaitu mual dan muntah dengan kategori ringan sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7 %.

Hal ini diperjelas dengan hasil analisa bivariat hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dimana sebanyak 14 responden setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan kategori mual muntah dan 1 responden yang nilainya sama yaitu tidak mengalami penurunan atau kenaikan mual muntah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value}$

$< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik perikardium 6 efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan pertama.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Rahmanidar (2021) tentang Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan, Hasil penelitian ini adalah hasil analisis ibu hamil yang mengalami hiperemesis memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat akupresur Hasil uji analisis menggunakan Man Whitney menunjukkan nilai $p\text{ value} 0.000$, artinya ada pengaruh pijat akupresure dalam mengurangi hiperemesis pada kehamilan.

Penelitian Nurulicha (2020) tentang “Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Jawa Barat Tahun 2020” bahwa hasil uji statistik menggunakan Paired test didapatkan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan keluhan mual muntah pada ibu hamil dengan $p\text{ value} 0,000$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pijat akupresur berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mobarakabadia (2019) di Ardabil Iran dengan judul penelitian “*The effect of P6 acupressure on nausea and vomiting of pregnancy: A randomized, single-blind, placebo-controlled trial*” menunjukan bahwa Dalam uji coba acak, single-blind, terkontrol plasebo ini, 75 wanita hamil dengan gejala mual dan muntah ringan hingga sedang pada kehamilan dengan usia kehamilan < 20 minggu ditugaskan ke tiga kelompok yang sama ($n = 25$), Ada penurunan yang signifikan dalam frekuensi, durasi dan keparahan mual dan juga frekuensi muntah pada kelompok akupresur dan plasebo selam tiga hari intervensi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Septa (2021) tentang “Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro” hasil analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan akupresur selama 9 hari, terjadi penurunan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang dilakukan di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang, Kabupaten Sukoharjo tentang “Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 dalam Mengatasi Mual dan Muntah pada Kehamilan” dapat ditarik kesimpulan berdasarkan Analisa bivariat hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa nilai pvalue = 0,001 (p value < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik perikardium 6 efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan pertama.

Daftar Pustaka

- Adelia, F., et.al. 2021. Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(04).
- Alfira, N. 2017. Efek Akupresur Pada Titik P6 Dan ST36 Untuk Mencegah Post Operative Nausea And Vomiting Pada Pasien Laparatomi Dengan Spinal Anestesi. *Tesis Universitas Hasanuddin. Makassar. Journal obstetrics and gynaecology*.
- Direktorat Kemahasiswaan *et al.*, 2020. *Program Kreativitas Mahasiswa Pedoman PKM 2020 Buku 8 PKM-Artikel Ilmiah*. Ditjen Belmawa.
- Indiarti, M. T., 2015. *Panduan Terbaik A-Z Kehamilan, Persalinan, Dan Perawatan Bayi Update Dan Terlengkap*. Indoliterasi: Yogyakarta.
- Juwita, L., 2015. *Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan. Jurnal Ners Lentera*, 3(01).
- Latifa, L., Nina, S., dan Eti, D., H. 2017. Efektifitas Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan*, 5(01)
- Machfoedz, M., I. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Fitramaya: Yogyakarta.
- Meiri, E, K., dan Sartika, W. 2017. Pengaruh akupresure terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. *Jurnal kebidanan*.
- Nora, R., et.al. 2021. Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Jurnal ilmiah kebidanan*, 8(01): 1-9.
- Sulistiarini, U., W, M., N., dan Rahayu, D., L. 2018. Studi Literatur: Acupresure Pericardium Dan Aroatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan* 8(02): 2089-7669.
- Wekke, S, I., 2019. Penelusuran Literature Dalam Penulisan Artikel Ilmiah. *Artikel*, Diunggah 19 Juni 2019.
- Widatiningsih, S., dan Dwi, C. 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Transmedika: Yogyakarta.
- Widyastuti, K, D., 2018. Terapi komplementer akupresur untuk mengatasi esis

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Jurnal kebidanan*, 10(01): 96-100.

Wiwi, W., et.al. 2020. Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education and development*, 8(04).

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Covid-19 dengan Sikap Siswa Siswi Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Sekolah MAN 2 Jepara

Wahyu Kristiningrum¹, Risma Aliviani Putri², Widayati³

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

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email: kristiningrumwahyu@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Knowledge, Attitude, Covid - 19, Health Protocol

ABSTRACT

Covid-19 cases in Indonesia until February 2022 continue to grow. The increase in Covid-19 cases is due to the emergence of a new variant of the corona virus, namely Omicron. By following the Circular Letter of the governor of Central Java, face-to-face learning (PTM) is limited to 1 (one) class, only 50% of which enter every day. COVID-19 can be suppressed with a good level of knowledge and a positive attitude from students during school learning. to determine the relationship of the level of knowledge of students in schools about COVID-19 with the attitude of students in implementing health protocols during the COVID-19 pandemic. this study used a descriptive correlation design with a cros-sectional approach carried out in February 2022 at MAN 2 Jepara. The population in this study were all students of Class XII who attended the PTM amounted to 34 students. The sample in this study using a total sampling of 34 respondents. most of the students ' knowledge levels about COVID-19 were categorized as good, there were 24 respondents (70.6%), enough knowledge level as many as 2 respondents (5.9%) and those with less knowledge level were 8 respondents (23.5). Most of the students ' attitudes in implementing health protocols during the COVID-19 pandemic were categorized as positive as 22 respondents (64.7%) and adolescents with negative attitudes as many as 12 respondents (35.5%). there is a relationship between the level of knowledge of students in schools about COVID-19 and the attitude of students in implementing health protocols during the COVID-19 pandemic at MAN 2 Jepara.

Abstrak

Kasus Covid-19 di Indonesia hingga Februari 2022 terus bertambah banyak. Peningkatan kasus Covid-19 ini dikarenakan munculnya virus corona varian baru, yaitu Omicron. Dengan mengikut surat edaran Gubernur Jawa tengah maka pembelajaran tatap muka (PTM) dilaksanakan terbatas dalam 1 (satu) kelas, hanya 50%

yang masuk setiap harinya. COVID-19 dapat ditekan dengan tingkat pengetahuan yang baik serta sikap yang positif dari siswa-siswi selama mengikuti pembelajaran di sekolah. Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa-siswi di sekolah tentang COVID-19 dengan sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional dilaksanakan pada bulan Februari 2022 di MAN 2 Jepara. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XII yang hadir mengikuti PTM berjumlah 34 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling sejumlah 34 responden. Sebagian besar tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang COVID-19 berkategori baik terdapat 24 responden (70,6%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2 responden (5,9%) dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 8 responden (23,5). Sebagian besar sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19 berkategori positif sebanyak 22 responden (64,7%) dan siswa-siswi dengan sikap negatif sebanyak 12 responden (35,5%). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan siswa-siswi di sekolah tentang COVID-19 dengan sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19 di MAN 2 Jepara.

Pendahuluan

Pengetahuan tentang covid-19 sangat penting bagi semua kalangan, karena banyak orang yang masih menganggap covid-19 itu tidak ada atau hal yang sepele, banyak masyarakat di pedesaan yang memahami demikian sehingga hal itu juga berpengaruh pada pemahaman anak-anak terutama di sekolah. Banyak korban yang terpapar dan meninggal sebagai bukti covid-19 itu benar-benar ada dan nyata, sehingga pemerintah Indonesia memperketat hubungan sosial di kalangan masyarakat. Pendidikan menjadi terganggu karena covid-19 dan pihak sekolah menerapkan protokol kesehatan bagi setiap siswa dan semua civitas dalam menerapkan disiplin protokol kesehatan oleh karena itu perlu memahami tentang bahaya covid-19 yang disebabkan oleh Virus Corona.

Virus corona SARS-CoV-2 awalnya muncul pada akhir 2019 di China. Dan pada bulan Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia resmi menyatakan Covid-19 sebagai pandemi karena telah menyebar hampir ke seluruh dunia.(WHO, 2021). Kasus Covid-19 di Indonesia hingga Februari 2022 terus bertambah banyak. Kasus Covid-19 yang melonjak pada Februari 2022 ini lantaran virus corona varian baru, yakni Omicron. Satgas Penanganan Covid-19 mengumumkan ada tambahan 63.956 kasus baru corona pada Kamis, 17 Februari 2022. Dengan demikian, total kasus Covid-19 terkonfirmasi sebanyak 5.030.002 kasus per 17 Februari 2022 sejak pengumuman pada Maret 2020. Sedangkan jumlah orang yang meninggal akibat kasus Covid-19 per 17 Februari 2022 di Indonesia bertambah 206 orang menjadi sebanyak 145.828 orang. Jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia per 17 Februari 2022 mencapai 469.868 kasus, bertambah 24.678 kasus dibanding sehari sebelumnya. WHO menyatakan varian Omicron sebagai jenis yang harus diwaspadai karena tingkat penularannya yang tinggi. Sempat muncul anggapan jika varian Omicron memicu gejala yang lebih ringan dibandingkan Delta. Sedangkan gejala Covid-19 akibat varian Omicron ditandai dengan sakit kepala, kelelahan ekstrem, tenggorokan

terasa gatal, dan keringat di malam hari. (Sutaryo, Yang N, Sagoro L, Sabrina DS, 2020).

Dalam penanganan pandemi Covid-19 pemerintah Indonesia mendapatkan apresiasi dari Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) terkait dengan pemulihan covid 19 yang sudah terkendali dengan upaya pemerintah, angka positifnya mulai menurun dengan adanya vaksin yang telah dilakukan dengan giat. Guna mencegah penularan, disiplin menerapkan protokol kesehatan 5 M.” untuk itu perlu memahami tentang bahaya virus corona dan memberi edukasi kepada semua kalangan masyarakat terutama dalam dunia Pendidikan yang rentan terhadap bahaya covid-19.(BNPB,2020)

Proses pembelajaran di sekolah merupakan alat kebijakan publik terbaik sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan skill. Penutupan sementara lembaga pendidikan sebagai upaya menahan penyebaran pandemi covid-19 di seluruh dunia berdampak pada jutaan pelajar, tidak kecuali di Indonesia. Gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid. Beban itu merupakan tanggung jawab semua elemen pendidikan khususnya negara dalam memfasilitasi kelangsungan sekolah bagi semua stakeholders pendidikan guna melakukan pembelajaran jarak jauh. Bagaimana mestinya Indonesia merencanakan, mempersiapkan, dan mengatasi pemulihan covid 19, untuk menekan kerugian dunia pendidikan di masa mendatang.(Caroline Hodges Persell, 1979). Sebab itulah pengetahuan tentang covid-19 bagi peserta didik sangat penting karena betapa bahaya bagi para siswa-siswa dalam bangku Pendidikan dengan memberi pengetahuan yang baik akan membantu mencegah dari terpapar dari covid-19. Lingkungan Pendidikan sangat mendukung terjadi penyebaran oleh karena itu disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan tetap menjadi hal yang penting yang harus terus dilakukan. (Purnamasari I, Raharyani,2020)

Pembelajaran daring atau online merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi pembelajaran dilakukan melalui jaringan internet. Hal ini merupakan tantangan besar bagi seorang guru, karena dalam kondisi seperti ini guru pun dituntut untuk bisa mengelola, mendesain media pembelajaran (media online) sedemikian rupa guna untuk mencapai tujuan pembelajaran dan untuk mencegah atau mengantisipasi kebosanan siswa dalam pembelajaran model daring tersebut siswa yang mengalami kesulitan belajar. Dengan mengikut surat edaran Gubernur Jawa tengah maka pembelajaran tatap muka (PTM) dilaksanakan terbatas dalam 1 (satu) kelas, hanya 50% yang masuk setiap harinya. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk memutus rantai pencegahan covid dengan menerapkan 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dalam melaksanakan PTM di MAN 2 Jepara.(jatengprov, 2021)

Metode

Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cros-sectional, pelaksanaannya pada bulan Februari 2022 di MAN 2 Jepara yang menjadi objek penelitian adalah siswa siswi kelas XII sebagai populasinya dan yang hadir dalam PTM 34 siswa. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan total sampling sejumlah 34 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap yang dibuat sendiri oleh peneliti. Pengetahuan dinilai terdiri dari segala informasi yang diketahui oleh responden tentang COVID-19. Sikap dinilai sesuai dengan sikap remaja dalam menanggulangi COVID- 19. Pengukuran pertanyaan pengetahuan menggunakan skala Guttman (ya = skor 1, dan tidak = skor 0). Skala Likert digunakan untuk pengukuran sikap, item-item disusun berupa pertanyaan positif dan negatif

Hasil dan Pembahasan Kegiatan Persiapan

Dalam mempersiapkan penelitian diawali dengan advokasi kepada penentu kebijakan, dengan menyampaikan ijin untuk melakukan kegiatan penelitian tentang pengetahuan dan sikap siswa siswi dalam menerapkan protokol kesehatan. Advokasi dilakukan sebagai upaya pendekatan kepada kepala sekolah dan Guru BK agar dapat memberi dukungan, kemudahan, dan semacamnya pada kegiatan yang diusulkan.

Tabel 1. Pengetahuan Siswa-Siswi MAN 2 Jepara Bulan Febuari Tahun 2022

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi
Kurang	8	23,5%
Cukup	2	5,9%
Baik	24	70,6%
Total	34	100%

Hasil penelitian Tabel 1 menunjukkan siswa-siswi dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 responden (70,6%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2 responden (5,9%) dan tingkat pengetahuan kurang 8 responden (23,5%). Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan remaja tentang COVID-19 berkategori baik.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior. (Donsu, J. 2017) Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, Soekidjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. (Notoatmodjo, Soekidjo (2014). Dengan demikian siswa-siswi MAN 2 Jepara dapat memperoleh pengetahuan tentang COVID -19 melalui Pendidikan dan media masa yaitu media cetak, internet televisi dan lain-lain, sehingga mendapat banyak pengalaman dalam bersikap di masa covid-19, hal ini di pengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh dengan baik (Wawan dan Dewi, 2018) Informasi COVID-19 yang didapat sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa-siswi MAN 2 Jepara tentang COVID-19, semakin banyak informasi yang didapat tentang COVID-19 maka semakin baik tingkat pengetahuan Siswa, sebaliknya bila semakin sedikit informasi yang diperoleh maka tingkat pengetahuan siswa kurang.

Tabel 2. Sikap Siswa-Siswi MAN 2 Jepara Bulan Februari Tahun 2022

Kategori Sikap	Frekuensi	Presentasi
Negatif	12	35,3%
Positif	22	64,7%
Total	34	100%

Hasil penelitian Tabel 2 menunjukkan siswa-siswi dalam sikap menerapkan protokol kesehatan dengan bersikap Positif sebanyak 22 responden (64,7%), dan Siswa-siswi dalam sikap menerapkan protokol kesehatan dengan bersikap Negatif sebanyak 12 responden (35,3%). Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar sikap siswa-siswi tentang COVID-19 bersikap positif.

Pengalaman siswa-siswi dapat mempengaruhi terbentuknya sikap siswa-siswi terhadap suatu objek tertentu dan juga pengaruh orang lain yang dianggap penting akan sangat mempengaruhi siswa-siswi. Terbentuknya sikap sebab adanya interaksi yang dialami oleh siswa-siswi, seperti pengaruh dari teman sebaya, guru maupun orang tua. Budaya juga mempengaruhi terbentuknya sikap siswa-siswi, dalam memberi informasi yang baik terhadap siswa-siswi dalam berperilaku atau bersikap di selokah, Hasil informasi yang di peroleh akan membentuk sikap (Komariah ED, Beda NS, 2020)

Menurut pendapat peneliti, siswa-siswi yang mempunyai sikap negatif disebabkan karena lebih sering mengabaikan informasi yang diberikan baik dalam pendidikan maupun dalam anjuran pemerintah tentang protokol kesehatan maka pengetahuan yang dimilikinya kurang, sehingga berpengaruh terhadap sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan. Siswa-siswi menganggap COVID-19 tidak ada dan masalah yang biasa, sehingga mengabaikan pencegahan COVID-19 hal ini menjadi citra buruk terhadap siswa-siswa yang tidak melakukan protokol kesehatan. Jika sikap positif maka semakin rendah terjadinya penularan COVID-19.

Sikap dari siswa-siswi dalam penelitian ini dapat di artikan sebagai respons terhadap kejadian COVID-19. Terdapat beberapa komponen yang mempengaruhi sikap remaja seperti media masa, pengalaman pribadi, budaya, pengaruh orang lain, agama, lembaga Pendidikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap seseorang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dapat memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya. Sebagai akibatnya, tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan. Tidaklah mengherankan apabila pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Covid-19 Dengan Sikap Siswa Siswi Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Sekolah MAN 2 Jepara

No	Tingkat Pengetahuan	Sikap				JUMLAH		R	P VALUE
		Positif		Negatif		F	%		
		F	%	F	%				
1	Baik	22	64,7	2	5,9	24	70,6	0,466	0,005
2	Cukup	0	0,0	2	5,9	2	5,9		
3	Kurang	0	0,0	8	23,5	8	23,5		
JUMLAH		22	64,7	12	35,3	34	100		

Tabel 3 menunjukkan tingkat pengetahuan baik dengan sikap positif sebanyak 22 (64,7%), tidak ada tingkat pengetahuan cukup, serta tidak ditemukan siswa-siswi dengan tingkat pengetahuan kurang dengan sikap positif, tingkat pengetahuan baik dengan sikap negatif sebanyak 2 (5,9%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak dengan sikap negatif sebanyak 2 (5,9%) serta tingkat pengetahuan kurang dengan dengan sikap negatif 8 (23,5%).

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *spearman rank* diperoleh nilai *p value* 0.000 lebih kecil 0.05 maka H_0 ditolak, H_a diterima artinya terdapat hubungan tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang COVID-19 dengan sikap remaja dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Kuat rendahnya korelasi dilihat dari nilai *r* yaitu 0,466. Nilai tersebut menunjukkan korelasi yang kuat antara variabel tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang COVID-19 dengan sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Nilai koefisien korelasi bertanda positif menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan remaja tentang COVID-19 maka semakin positif sikap remaja dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19.

Hal tersebut mengungkapkan semakin baik tingkat pengetahuan maka semakin positif sikap siswa-siswi. Sikap siswa-siswi terhadap suatu objek tertentu akan menunjukkan tingkat pengetahuan remaja terhadap objek yang dimaksud. Dapat diuraikan bahwa sikap positif maupun sikap negatif terbentuk dari tingkat pengetahuan, pengetahuan yang didapat semakin luas maka akan semakin positif sikap terbentuk, semakin tahu tentang COVID-19 maka sikap remaja dalam menerapkan protokol kesehatan juga semakin positif. Jadi terdapat hubungan tingkat pengetahuan remaja terhadap sikap remaja (Wawan, A dan Dewi M 2018)

Hasil Penelitian ini selaras dengan penelitian Usman S, dkk (2020) yang berjudul *a cros sectional survey of knowledge, attitudes and practices related to COVID-19 among undergraduate students in China*, yang menunjukkan sebanyak 80 orang tingkat pengetahuan baik dan sebanyak 79 orang dengan sikap positif. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang berjudul Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia didapatkan pengetahuan baik sebanyak 288 sedangkan sikap positif sebanyak 206.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Sembiring EE dan Nena Meo M (2020) yang berjudul Pengetahuan dengan Sikap Pencegahan Covid-19 pada Masyarakat Sulawesi Utara menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap pencegahan Covid- 19 pada masyarakat Sulawesi Utara dengan nilai $p=0,000$

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan siswa-siswi di sekolah tentang COVID-19 dengan sikap siswa-siswi dalam menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk memutus rantai pencegahan covid dengan menerapkan 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Institusi MAN 2 Jepara yang telah memberikan kesempatan kepada TIM Peneliti untuk melaksanakan penelitian. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu dalam dukungannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Daftar Pustaka

A.Wawan dan Dewi, 2010, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika

Caroline Hodges Persell, 1979, *Educations and Inequality, The Roots and Results of Stratification in America's Schools*, United States of America: The Free Press.

Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

<https://bnpb.go.id/berita/pbb-apresiasi-penanganan-covid19-di-indonesia>

<https://jatengprov.go.id/beritadaerah/bupati-hentikan-sementara-ptm-di-jepara/2021>

Keputusan Presiden (KEPPRES) tentang *Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*

Komariah ED, Beda NS. 2020. *The Relationship Between Knowledge Level And Youth Attitudes Towards Drug*.;7(2).

Notoatmodjo, Soekidjo (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.

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

Prilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purnamasari I, Raharyani AE. (2020) *Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang COVID-19*. FIKES UNSIQ Wonosobo.

Sembiring EE, Nena Meo ML. *Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Resiko Tertular Covid-19 pada Masyarakat Sulawesi Utara*. NERS J Keperawatan. 2020;16(2).

Suprayitno E et. al. *Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19*. J Heal Sci (Jurnal Ilmu Kesehatan). 2020;5(1).

Sutaryo, Yang N, Sagoro L, Sabrina DS. (2020) *Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (COVID-19)*. irfan, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Usman S, Budi S, Nur Adkhana Sari D. (2020) *Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia*. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.

Wawan, A dan Dewi M. (2018) *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Zainal S. Muh. (2018) *Implementasi Advokasi, Komunikasi, Mobilisasi Sosial Dalam Program Pembangunan Bidang Kesehatan [Sebuah Tinjauan Teoritis]*. Jurnal Perspektif Komunikasi. 1-3

Pengabdian pada Masyarakat Bimbingan Perkawinan Remaja pada Usia Sekolah di SMK Negeri 3 Sampit Prov. Kalimantan Tengah

Puspita Sari Pribadi¹

¹Akademi Kebidanan Muhammadiyah Kotim, puspitasari151290@gmail.com

Korespondensi Email: puspitasari151290@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Perkawinan Remaja, Usia Sekolah, Bimbingan

Absract

Based on the law number 16 of 2019 on the change in the law number 1 of 1974 about marriage (marriage laws), Marriage is a bond of body and soul between man and woman as a husband and wife in purpose to have a happy life of marriage based on God Almighty. Based on United Nations Development Economic and Social Affairs (UNDESA), Indonesia is the 37th country which have a high percentage of early-age marriage and become second highest in ASEAN right after Cambodia. Kotawaringin Timur district in 2020 become second highest region in Indonesia which early-age marriage happened. Mentawa baru ketapang district is the district which have the second largest number of early-age marriages, which reaches 599 people from 15 district. The guidance program is given in the form of providing material through the lecture method and discuss about impact of early-age marriages on reproductive health to the students. This counselling activity can be held smoothly and got a very good response. This counselling is needed to be done regularly and must be expanded so it can increase awareness about reproductive health dan bad impact of early-age marriages in teenager

Abstrak

Perkawinan menurut Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan (UU Perkawinan) adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia lahir maupun batin dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Menurut United Nations Development Economic and Social Affairs (UNDESA), Indonesia termasuk Negara ke-37 dengan presentase pernikahan usia muda yang tinggi dan merupakan tertinggi kedua di ASEAN setelah Kamboja. Pada tahun 2020, Kabupaten Kotawaringin Timur merupakan tertinggi kedua di Indonesia terjadinya pernikahan dini, Kecamatan Mentawa baru Ketapang adalah Kecamatan dengan jumlah pernikahan dini kedua paling besar yaitu sebanyak 599 orang dari 15 kecamatan.

Program Bimbingan ini diberikan berupa pemberian materi melalui metode ceramah dan diskusi mengenai dampak pernikahan dini pada kesehatan reproduksi pada siswa dan siswi. Kegiatan penyuluhan ini dapat diselenggarakan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat baik. Perlunya pembinaan secara berkala serta perluasan sosialisasi yang dapat meningkatkan kesadaran tentang Kesehatan reproduksi serta dampak buruk pernikahan dini pada remaja.

Pendahuluan

Perkawinan menurut Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan (UU Perkawinan) adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia lahir maupun batin dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI mengungkapkan bahwa diantara perempuan usia 10-54 tahun, 2,6% menikah pertama kali pada umur kurang dari 15 tahun, dan 23,9% menikah pada umur 15-19 tahun. Ini berarti sekitar 26% perempuan dibawah umur telah menikah sebelum fungsi-fungsi organ reproduksinya berkembang dengan optimal.

Menurut *United Nations Development Economic and Social Affairs* (UNDESA), Indonesia termasuk Negara ke-37 dengan presentase pernikahan usia muda yang tinggi dan merupakan tertinggi kedua di ASEAN setelah Kamboja. Menurut SDKI tahun 1991-2012, usia menikah pertama wanita usia 25-49 tahun sudah di atas 16 tahun dan usia menikah pertama setiaptahunnya meningkat. Pernikahan dini di Kalimantan Tengah tergolong masih tinggi. Hal tersebut tetrapar berdasarkan data BPS tahun 2019, angka perkawinan perempuan diatas umur 10 tahun keatas, diantaranya diusia 16 tahun (18,42%), usia 17-18 (22,55%), sedangkan usia 19-20 (23,34%), dan usia 21 (35,69%) (BKKBN, 2020).

Faktanya pernikahan usia dini masih banyak terjadi, disamping UU Perkawinan melarang adanya pernikahan dini, secara kesehatan menikah dengan rentan usia dini juga berbahaya untuk kesehatan ibu dan bayinya. Melihat lebih jauh, apabila anak perempuan yang berusia 10-14 tahun mengalami kehamilan maka memiliki resiko lima kali lipat meninggal saat hamil maupun bersalin dibandingkan kelompok usia 20-24 tahun. Hal ini disebabkan anatomi tubuh anak belum siap untuk proses mengandung maupun melahirkan, sehingga dapat terjadi komplikasi berupa *obstructed labour* serta *obstetric fistula*. *Obstetric Fistula* sangat rentan terjadi pada wanita yang berusia kurang dari 20 tahun (Edy dan Shinta, 2009).

Pernikahan usia muda berisiko karena belum cukupnya kesiapan dari aspek kesehatan, mental emosional, pendidikan, sosial ekonomi dan reproduksi. Hubungan seksual yang dilakukan pada usia di bawah 20 tahun berisiko menjadi kanker serviks serta penyakit menular seksual. Perkawinan usia muda menyebabkan terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan antara lain pada kehamilan dapat terjadi preeklampsia, resiko persalinan macet karena besar kepala anak tidak dapat menyesuaikan bentuk panggul yang belum berkembang sempurna. Pada persalinan dapat terjadi robekan yang meluas dari vagina menembus ke kandung kemih dan meluas ke anus. Pada bayi dapat terjadi berat badan lahir rendah atau berat badan bayi lahir besar. Resiko pada ibu yaitu dapat meninggal (Burhani, 2018).

Pada tahun 2020, Kabupaten Kotawaringin Timur merupakan tertinggi kedua di Indonesia terjadinya pernikahan dini, Kecamatan Mentawa baru Ketapang adalah Kecamatan dengan jumlah pernikahan dini kedua paling besar yaitu sebanyak 559 orang dari 15 kecamatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Akademi Kebidanan Muhammadiyah Kotim dengan Kementerian Agama Kabupaten Kotawaringin Timur untuk mengadakan Bimbingan Perkawinan Remaja Pada Usia Sekolah di SMK Negeri 3 Sampit Prov. Kalimantan Tengah.

Metode

Kegiatan ini akan dilakukan dalam beberapa metode, yaitu sebagai berikut ceramah dan diskusi. Adapun prosedur kerja yang akan dilaksanakan guna merealisasikan tujuan kegiatan ini, adalah sebagai berikut: 1) Pemaparan materi tentang kesehatan reproduksi perempuan, 2) Menampung berbagai keluhan dan persoalan yang dihadapi dalam pelaksanaan pernikahan dini, 3) Diskusi mengenai upaya yang dapat mendorong peningkatan pengetahuan dikalangan santriwati tentang bahaya pernikahan dini.

Kegiatan bimbingan ini akan dilaksanakan di SMK N 3 Sampit sebagai mitra pelaksanaan kegiatan ini, dan juga mendapat dukungan dari Kementerian Agama Kab. Kotawaringin Timur adapun partisipasi mitra adalah penyediaan tempat, waktu dan peserta dalam inti pelaksanaan kegiatan pengabdian. Adapun yang menjadi peserta adalah siswa dan siswi SMK N 3 Sampit dengan rentang usia 16 – 17 tahun berjumlah 50 orang.

Evaluasi bimbingan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan atau kegagalan kegiatan “Bimbingan Perkawinan Remaja Pada Usia Sekolah di SMK Negeri 3 Sampit Prov. Kalimantan Tengah.” ini, peserta yang merupakan sasaran kegiatan perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara spesifik untuk mengetahui tingkat pemahaman materi.

Kegiatan ini dilaksanakan di SMK N 3 Sampit sebagai mitra pelaksanaan kegiatan ini, adapun partisipasi mitra adalah penyediaan tempat, waktu dan peserta dalam inti pelaksanaan kegiatan pengabdian serta di dukung oleh Kementerian Agama Kabupaten Kotim dalam hal pendanaan untuk konsumsi dan transportasi.

Langkah-langkah evaluasi dilakukan sebagai berikut: a) Evaluasi Awal: dilakukan sebelum penyampaian materi penyuluhan, dengan maksud untuk mengetahui tingkat penguasaan materi. Evaluasi ini dilakukan oleh pemateri dengan menggunakan daftar pertanyaan (*pretest*). b) Evaluasi Proses : dilakukan selama proses kegiatan pelatihan, dengan cara menilai partisipasi aktif peserta melalui sejumlah pertanyaan dengan bobot pertanyaan yang diajukan. c) Evaluasi Akhir: dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang sama pada waktu *pretest* yang diselenggarakan pada akhir kegiatan. Evaluasi akhir ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pelatihan dengan membandingkan penguasaan materi peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil yang dapat dicapai para peserta ditunjukkan dengan melihat perkembangan hasil evaluasi akhir (En) dikurangi hasil evaluasi awal (Ea) atau $K = (En) - (Ea)$.

Hasil dan Pembahasan

Program Bimbingan ini diberikan berupa pemberian materi melalui metode ceramah dan diskusi mengenai dampak pernikahan dini pada kesehatan reproduksi pada siswa dan siswi. Kegiatan penyuluhan ini dapat diselenggarakan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat baik.



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan Bersama Sekolah dan Kemnag Kab. Kotim

Selama pelaksanaan program sosialisasi ini mulai tahap persiapan sampai pelaksanaannya dapat digambarkan: 1. Antusiasme dari pihak sekolah sangat tinggi, menyambut degan baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Pihak Kepala sekolah berharap program sosialisasi ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berkala di tahun-tahun berikutnya. 2. Materi sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan kondisi siswa dan siswi, yaitu masih kurangnya pengetahuan khususnya remaja mengenai dampak pernikahan dini pada kesehatan reproduksi. Materi ini benar-benar memberikan edukasi terkait bagaimana cara berperilaku hidup bersih dan sehat dan kehamilan, persalinan bahkan masa nifas jika seorang remaja putri mengalami kehamilan.



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Materi

3. Situasi dan kondisi sosialisai sangatlah kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta pelatihan. Hal ini tentu saja didukung dengan kerjasama bebagai pihak. 4. Potensi dan kemampuan tingkat pemahaman siswa dan siswi SMK N 3 Sampit sangat terlihat baik, terbukti dari proses tanya jawab yang berlangsung pada saat pemberian materi. 5. Kegiatan sosialisasi oleh peserta dinilai sangat bermanfaat sehingga mereka mengharapkan agar ada kegiatan lanjutan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut maka kegiatan sosialisasi sejenis ini perlu terus dilakukan mengingat pentingnya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan para siswa dan siswi.



Gambar 3. Foto Bersama Peserta Kegiatan

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah bahwa Sosialisasi yang telah dilaksanakan tersebut dapat diterima dengan baik oleh siswa dan siswi SMK N 3 Sampit. Selanjutnya sosialisasi ini telah meningkatkan kesadaran siswa dan siswi SMK N 3 Sampit terhadap dampak pernikahan dini terhadap kesehatan reproduksinya dan juga psikologis para remaja yang belum siap. Perlu menjadi catatan bahwa antusiasme mereka sangat luar biasa dalam mengikuti sosialisasi ini, sehingga program ini dapat dilanjutkan.

Saran untuk kegiatan tersebut selanjutnya adalah Perlunya pembinaan secara berkala serta perluasan sosialisasi yang dapat meningkatkan kesadaran tentang Kesehatan reproduksi serta dampak buruk penikahan dini pada remaja.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Daftar Pustaka

BKKBN. (2020), *Kajian Profil penduduk Remaja (10-24 tahun) : Ada apa dengan remaja. Policy Brief Puslitbang kependudukan*, BKKBN

Burhani. (2018). Nikah Usia Muda Penyebab Kanker Serviks. (<http://www.antaraneews.com>, diperoleh tanggal 13 Juli 2022).

Eddy Fadlyana dan Shinta Larasaty. (2019), *Pernikahan Usia Dini dan Permasalahannya*, Sari Pediatri, Vol.11 No.2 Agustus 2009

Statistik BP. (2019), *Publikasi Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (Supas)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2019

Penyuluhan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di RT.41 Kelurahan Sepinggan Baru, Balikpapan, Kalimantan Timur

Arifah Taufiq Fardausi¹, Masrurroh², Julaila³, Surya Sari⁴, Dian Dwi Iswati⁵

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

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, masrurroh@unw.ac.id

³Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, laila.ella81@yahoo.com

⁴Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, surya.sari.soplanit@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, dianiswa772@gmail.com

Email Korespondensi : arifah.husnarfin@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Remaja,

Yoga, Nyeri Haid

Absract

Yoga is a philosophy of life that is motivated by universal science, namely knowledge of the art of breathing, anatomy of the human body, knowledge of how to regulate breathing accompanied by exercise or movement of the limbs, how to train concentration, unite the mind, and so on. The benefits of yoga itself are for strength and endurance, body shaping, reducing stress and as therapy. Of the many benefits of yoga, the focus of research is on reducing pain during menstruation. Dysmenorrhea is pain during menstruation. Menstrual pain usually occurs in the lower, waist, and even back. This community service activity is carried out for one day. The yoga participants were 20 young women, starting with counseling about yoga to reduce menstrual pain and then continuing with yoga activities. The evaluation of community service activities regarding yoga counseling to reduce menstrual pain is that teenagers feel calm, comfortable, and feel happy.

Abstrak

Yoga merupakan salah satu filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernapasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya. Manfaat dari yoga itu sendiri adalah untuk kekuatan dan daya tahan tubuh, membentuk body, mengurangi stres dan sebagai therapy. Dari berbagai macam banyaknya manfaat yoga ini yang lebih fokus dengan penelitian adalah untuk mengurangi rasa nyeri saat haid. Disminore adalah nyeri sewaktu haid. Nyeri haid biasanya terjadi di bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu hari. Peserta yoga berjumlah 20 orang remaja putri, diawali dengan penyuluhan seputar yoga untuk mengurangi nyeri haid kemudian dilanjutkan kegiatan pelaksanaan yoga. Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan yoga untuk mengurangi

Pendahuluan

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka persentasenya di Swedia sekitar 72% dan di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenore. Sementara di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008).

Prevalensinya sangat bervariasi. Analisis dari The National Health Examination Survey terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh terjadinya dismenore, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenore berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut Klein dan Litt didapatkan 59,7% dari 2699 wanita dilaporkan mengalami dismenore yang 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah karena nyeri tersebut, Dismenore banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula yang mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat.

Kondisi tersebut bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Janiwarty dan Pieter, 2013).

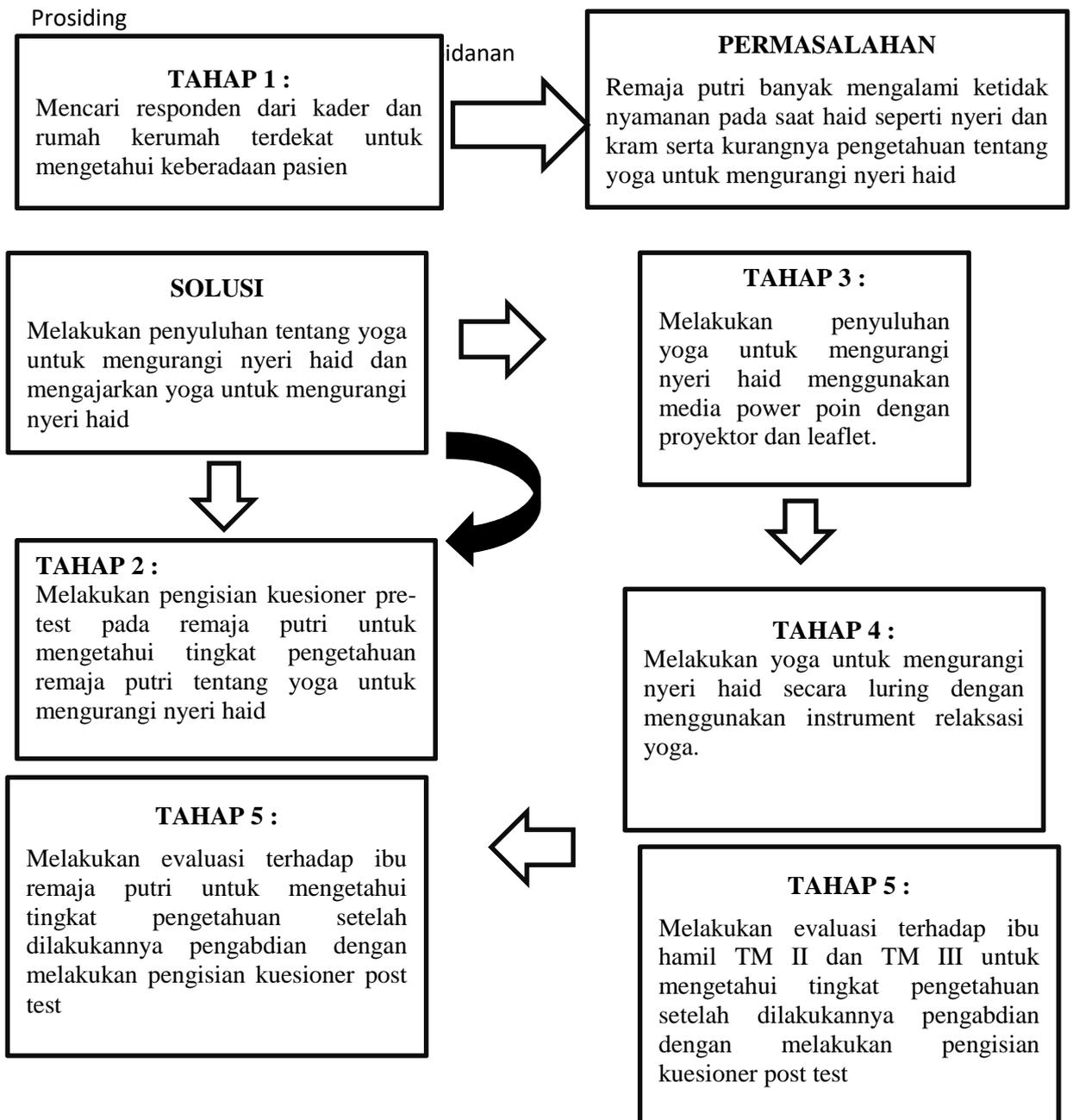
Dampak Nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Yoga adalah salah satu cara satu therapy non farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Yoga merupakan alternatif aerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Nida Hidayati, 2015). Yoga merupakan salah satu filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernapasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Rachman Sani, 2006).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan kejadian nyeri haid pada remaja di lingkup wilayah RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru karena faktor aktivitas dan perubahan hormon. Menurut hasil pengabdian berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan yang berjudul “ Penyuluhan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru “.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan yoga pada remaja yang sering mengalami nyeri haid dan keluhan fisiknya. Pelaksanaan dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :



Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di rt 41 kelurahan Sepinggan Baru, Kota Balikpapan. Dilakukan dengan memberikan kuisisioner Pre Test dan Pos Test pada remaja putri untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja putri mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dengan karakteristik remaja putri umur 11-15 tahun dan latar belakang pendidikan yang bervariasi mulai dari SD kelas VI sampai dengan kelas III SMP. Dari hasil evaluasi pre test dan post test responden yang berjumlah 20 orang, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Yoga untuk mengurangi nyeri haid mempunyai beberapa manfaat hasil ini didukung dalam

penelitian Desi Ernita Amru1, dkk (2022) dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Senam Yoga terbukti efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Hal ini dilihat dari sebelum senam Yoga level 3 (lebih nyeri) menjadi level 1 (sedikit nyeri) setelah senam yoga (Desi Ernita Arum1,dkk 2022) dan hasil

serupa penelitian Widayani,dkk (2020) dengan judul “ Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri “ bahwa dengan diberikan terapi yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Widayani,dkk 2020).

Responden di jelaskan tentang yoga untuk menghilangkan nyeri haid sangat antusias untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan dilaksanakan di RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru Kota Balikpapan. Perincian kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa pada remaja putri
2. Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membangikan leaflet yang berisi materi senam yoga pada seluruh peserta.
3. Memberikan penyuluhan kepada remaja putri tentang apa itu yoga untuk menghilangkan nyeri haid, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga.
4. Melakukan kegiatan yoga sebagai inti dari kegiatan mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan
5. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, remaja putri antusias untuk bertanya kepada mahasiswa,
6. Melakukan tanya jawab kepada remaja putri tentang materi penyuluhan yang telah dipaparkan semua pertanyaan tersebut telah dijawab dengan mahasiswa dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat.
7. Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada remaja putri untuk dapat melaksanakan kegiatan yoga untuk mengurangi nyeri haid secara mandiri dirumah masing-masing.

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri berjalan dengan lancar, para remaja putri sangat antusias dalam mengiku gerakan yoga dan memberikan pertanyaan terkait nyeri haid dan yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja putri untuk menambah wawasan dan mengurangi nyeri haid yang sering dialami pada remaja putri.

Hasil jawaban responden dipresentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

P : Presentase

SP : Skor yang diperoleh

SM : Jumlah Skor Maksimal

Kemudian kriteria/kategori pengetahuan diberi skor sebagai berikut:

Baik (76-100%)

Cukup (56-76%)

Kurang (<56%)

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah
Dilakukan prenatal yoga

Responden	Pre Test	%	Pos Test	%
1	7	50%	13	93%
2	5	36%	12	86%
3	5	36%	13	93%
4	7	50%	14	100%
5	8	57%	14	100%
6	7	50%	14	100%
7	7	50%	12	86%
8	7	50%	12	86%
9	6	43%	12	86%
10	5	36%	12	86%
11	6	43%	10	71%
12	3	21%	13	93%
13	6	43%	13	93%
14	4	29%	13	93%
15	7	50%	13	93%
16	6	43%	13	93%
17	8	57%	13	93%
18	6	43%	13	93%
19	7	50%	13	93%
20	5	36%	13	93%
JUMLAH	122		255	

Dari hasil penyuluhan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri pada tanggal 19 Juni 2022, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai dengan pelaksanaan kegiatan semua sudah dilaksanakan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari minggu, 19 Juni 2022 dilaksanakan pukul 09.00 – Selesai kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri serta mempraktekan gerakan yoga. Dari hasil evaluasi pre test didapatkan hasil seluruh responden berpengetahuan kurang, sehingga dilakukan penyuluhan terkait yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Dari hasil evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Kuisisioner diberikan pada saat pre test dan post test. Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa sebelum diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 21 , nilai tertinggi 57 dengan jumlah skor pretest 122. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 71, nilai tertinggi 100 dengan jumlah skor post test 255. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap remaja putri. Terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score pretest dan posttest sebanyak 133 angka dengan jumlah responden sebanyak 20. Berdasarkan karakteristik subyektif berumur 11- 15 tahun, dimana fase ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Usia mempengaruhi psikologis seseorang. Semakin matang usia seseorang, semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya. Sebagian responden berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir. Dan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu hal yang baik dari luar maupun dari dalam. Selain tingkat pendidikan, penginderaan manusia juga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja terhadap yoga dalam mengurangi nyeri haid.



Gambar 4. 19 juni 2022
Pelaksanaan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Masalah yang terdapat adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dikarenakan remaja putri di Kelurahan Sepinggan Baru RT 41 Kota Balikpapan belum pernah melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenore.

Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dan melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Remaja putri yang di undang ada 20 orang yang datang 20 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 19 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Manfaat yoga : untuk meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.

Saran

Bagi Komunitas / Klinik / Praktek Bidan Mandiri menyusun program yoga dalam upaya mengurangi dismenore dengan sasaran kelompok seperti remaja atau wanita usia subur.

Bagi responden menyarankan untuk melanjutkan latihan yoga dirumah secara berkesinambungan supaya dismenore bisa berkurang. Sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi disminore.

Ucapan terima kasih

Selaku mahasiswa menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi Dan CI, remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung dalam pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Adila, 2017. *Laporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Disminore Pada Remajadi Sma N 1 Candipuro Lampung Selatan*, Bandar Lampung: Adhesty,N,X,Pradila,J, Ratih,H.

Amalia, A., Palupi, A. T. & Romadhona, G., 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga* :, Jakarta: Panda Media.

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Anugraheni, 2013. Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. pp. 1-9.

Dinengsih, S. & Suciawati, A., 2019. Penyuluhan Tentang Dismenore (Nyeri Saa Menstruasi) Dan Upayah Penanggulangan Dengan Senam Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Mawwadah Jagakarsa Jakarta Selatan. *Pengabdian Masyarakat*, pp. 7-12.

Hidayati, N., 2015. *Pengaruh Latihan YOGa Terhadap Obesitas pada Ibu-Ibu di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman*, Yogyakarta: Naskah Publikasi.

Janiwarty, B. & Pieter, H. Z., 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan suatu teori dan terapannya*. Cet.1 penyunt. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Rahayu, E. P., Zuhroh, I. N. & Sandi, D. F., 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Man 2 Kota Probolinggo. pp. 4-6.

Yanti, 2012. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (untuk Mahasiswi Kebidanan)*, Jakarta: Pustaka Rihama.