



Volume 2 No 1 2023

# PROSIDING

## Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

**“Optimalisasi Kesehatan Ibu dan Anak  
Serta Keluarga Berencana”**

Semarang | 27 Juli 2023



pISSN : 2961-7340  
eISSN : 2962-2913

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

## **Susunan Panitia Pelaksanaan Seminar Daring (Dalam Jaringan) dan *Call for Paper* Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo**

Penanggungjawab Kegiatan	: Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
Ketua	: Luvy Dian Afriyani, S. Si.T., M. Kes.
Sekretaris	: Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb
Bendahara	: Widayati, S.Si.T.,M.Keb
Acara Ilmiah	: Ida Sofiyanti, S. Si.T., M. Keb.
IT Seminar Online	: Hasan Nurfaazi, S. Kom.
IT Call for Paper	: Eko Nur Hermansyah, S. Hum., M.Kom.



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

**Editor in Chief :**

Ida Sofiyanti, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

**Section Editor :**

Nurul Hikmah Annisa, STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

Alcinda Pinto Fernandes, Instituto Superior Cristal, Dili Timor Leste Heni Hirawati

Pranoto, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Isri Nasifah, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

**Layout Editor :**

Eko Nur Hermansyah, Universitas Ngudi Waluyo

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

**Reviewer:**

Hapsari Windayanti, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Ida Sofiyanti, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Kartika Sari, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Luvi Dian Afriyani, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Widayati, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamualaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh  
Salam Damai dan Salam Sejahtera untuk kita semua  
Om Swasti Astu

Segala puji syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Alloh Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya kepada kita semua sehingga acara seminar daring dan call for paper dengan tema “Optimalisasi Pelayanan Kebidanan dalam Kesehatan Ibu dan Anak serta Keluarga Berencana” oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo dapat terlaksana dengan lancar.

Kami mengucapkan terimakasih kepada peserta Seminar dan *Call for Paper* yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu :

1. Sebagai sarana untuk mempublikasikan berbagai solusi melalui hasil-hasil penelitian, pengabdian masyarakat dan literature review terkait berbagai upaya dalam mengembangkan kualitas pelayanan Kebidanan dalam Kesehatan Ibu dan Anak serta Keluarga Berencana
2. Sebuah solusi bagi kita untuk dapat bergerak dan ikut mensukseskan program pemerintah dalam mensejahterakan masyarakatnya khususnya di bidang kesehatan.
3. Sebagai sarana untuk lebih mempererat persahabatan dan persaudaraan antar peserta.

Kami menyampaikan terima kasih kepada Yayasan Ngudi Waluyo, Bapak Rektor dan seluruh jajarannya, para narasumber/pembicara, Ikatan Bidan Indonesia (IBI) yang telah membantu keberhasilan kegiatan ini. Serta, penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada segenap panitia yang telah bekerja keras demi suksesnya kegiatan ini.

Kami berharap semoga prosiding ini bisa menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembacanya. Kami sadar masih banyak kekurangan didalam penyusunan prosiding ini. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan prosiding ini.

Wa Alaikum Salam Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh  
Om Shanti Shanti Shanti Om

Ungaran, Agustus 2023

Ketua Panitia

**MATERI NARASUMBER**

**Materi 1**

## KB PASCA PERSALINAN



ARI ANDAYANI, S.Si.T., M.Kes

ARI ANDAYANI, S.Si.T., M.Kes

**PENGAJAR DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO, TRAINER, PRAKTIKSI HIPNOTERAPI DAN WOM KIDSBABY SPA**

**ALAMAT**  
 Dempel Desa Gedangan Kec. Turang Kabupaten Semarang 50773

**NO HP & Email**  
 085225099657 (WA, Line, Telegram)  
[arianday83@ngudiwaluyo.ac.id](mailto:arianday83@ngudiwaluyo.ac.id)  
[arianday83@gmail.com](mailto:arianday83@gmail.com)





World Health Organization  
 South-East Asia  
 Expert Committee  
 1970

### KELUARGA BERENCANA (KB) :

Tindakan yang membantu pasangan suami istri untuk:

- Menghindari Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)
- Mendapatkan kelahiran yang memang sangat diinginkan
- Mengatur jarak kehamilan
- Membantu pasangan suami istri untuk melahirkan pada usia yang ideal
- Menentukan jumlah anak dalam keluarga



## KB PASCA PERSALINAN

### DEFINISI

- Metode kontrasepsi yang digunakan pada masa nifas sampai dengan 42 hari pasca melahirkan

### STRATEGI PENURUNAN AKI BERDASARKAN SAFE MOTHERHOOD



**Safe Motherhood**

Pelayanan dasar bagi setiap ibu  
 Fasilitas pelayanan kesehatan primer  
 Pemenuhan hak bagi setiap perempuan

**64,2%\*** telah

**100%\*\*** akan

Sila seluruh kebutuhan kontrasepsi modern terpenuhi (met need for modern contraceptives)

**44%** Jumlah kematian ibu

**70%** Jumlah kematian ibu direncanakan (unintended pregnancy)

**74%** Jumlah aborsi yang tidak aman (unsafe abortion)

**4** Jumlah kematian ibu

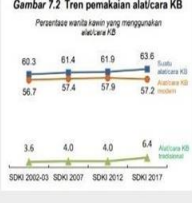
**18%** Jumlah kematian bayi baru lahir

\* Ahmed et al, The Lancet 2012  
 \*\*Klone/Deller

### FAKTA KB DI INDONESIA


**Gambar 7.2 Tren pemakaian alat/cara KB**

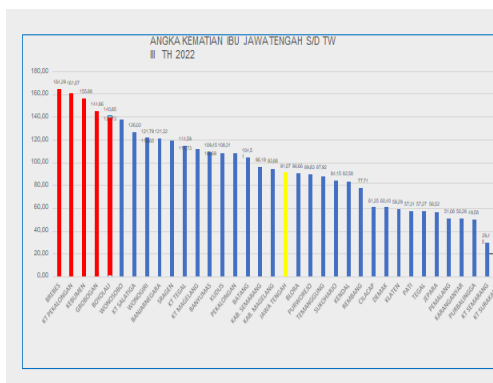
Persentase wanita kawin yang menggunakan alat/cara KB




**Gambar 7.1 Pemakaian alat/cara KB**

Persentase wanita kawin umur 15-49 yang menggunakan alat/cara KB





### TARGET KBPP PROVINSI JAWA TENGAH TH 2022



- 100 % Ibu Bersalin mendapatkan Konseling KBPP
- 70 % Ibu bersalin menggunakan KBPP
- 50 % dari KBPP menggunakan MKJP

**bkkbn**  
Jawa Tengah

### KBPP Menjadi Penting Mengingat Empat Hal berikut :

Perempuan dalam periode (pasca) Persalinan seringkali tidak mendapat perhatian yang memadai atau layanan KB yang diperlukan selama masa rentan ini

Berdasarkan Analisis data DHS dari 27 Negara, 65% Perempuan setelah Persalinan tidak menggunakan kontrasepsi dalam periode 12 bulan. Namun tidak menggunakan kontrasepsi.

KB dapat menurunkan 30% Pencegahan Kematian Ibu dan 10 % Kematian Bayi

Kehamilan Jarak yang dekat di bawah 1 tahun merupakan situasi resiko tinggi seperti BBLR dan Sebagainya.

### JENIS METODE KB PASCA PERSALINAN

MAL

KONDOM

AKDR

TUBEKTOMI

VASEKTOMI

PIL

INJEKSI

IMPLAN

### Klasifikasi

Metode	Kandungan		Masa Perlindungan		Modern/Tradisional	
	Homonal	Non Homonal	MKJP	Non MKJP	Modern	Tradisional
AKDR Cu		✓	✓		✓	
AKDR LNG	✓		✓		✓	
Implan	✓		✓		✓	
Suntik	✓			✓	✓	
PI	✓			✓	✓	
Kondom		✓		✓	✓	✓
Tubektomi		✓	✓		✓	
Vasektomi		✓	✓		✓	
Metode Amenore Laktasi (MAL)		✓		✓	✓	
Sadar Masa Subur		✓		✓		✓
Sanggama Terputus		✓		✓		✓

Metode kontrasepsi yang digunakan dalam program pemerintah adalah berdasarkan masa perlindungan yaitu Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (non-MKJP).

### Efektivitas

Metode Keluarga Berencana	Angka Kehamilan Tahun Pertama		Angka Kehamilan 12 bulan
	Penggunaan Konsisten dan Benar	Penggunaan Biasa	Penggunaan Biasa
Implan	0,1	0,1	0,6
Vasektomi	0,1	0,15	
Tubektomi	0,5	0,5	
AKDR Levonorgestrel	0,5	0,7	
AKDR Copper	0,6	0,8	1,4
MAL (E bulen)	0,9	2-	
Kontrasepsi Suntik Kombinasi	0,09	3-	
Kontrasepsi Suntik Progesterin	0,2	4-	1,7
Kontrasepsi PI Kombinasi	0,3	7	5,5
Kontrasepsi PI Progesterin	0,3	7	
Kondom Pria	2	13	5,4
Kondom Perempuan	5	21	
Cara Masa Subur			
Metode Hari Standar	2	12	
Metode 2 Hari	4	14	
Metode Ovulasi	3	23	
Sanggama Terputus	4	20	13,4
Tanpa Metode	85	85	

**Keterangan**

0 - 0,9 Sangat Efektif

1 - 9 Efektif

10 - 19 Efektif Sedang

20 + Kurang Efektif

### KB Pasca persalinan

Jenis KB	Pasca Persalinan
MAL	+
Barrier (Kondom)	+
Hormonal Kombinasi	-
Progestin	+
Implant	+
AKDR	+
Tubektomi	+
Alamiah	-

### JENIS METODE KONTRASEPSI

No METODE	KANDUNGAN		MASA PERLINDUNGAN		MODERN/TRADISIONAL	
	HORMONAL	NON HORMONAL	MKJP	NON MKJP	MODERN	TRADISIONAL
1 AKDR Cu		✓	✓		✓	
2 AKDR LNG	✓		✓		✓	
3 Implan	✓		✓		✓	
4 Suntik	✓			✓	✓	
5 Pil	✓			✓	✓	
6 Kondom		✓		✓	✓	✓
7 Tubektomi/MOW		✓	✓		✓	
8 Vasektomi/MOP		✓	✓		✓	
9 Metode Amenore Laktasi		✓		✓	✓	
10 Sadar Masa Subur		✓		✓		✓
11 Sanggama Terputus		✓		✓		✓

### KONTRASEPSI TRADISIONAL

(Metode berbasis kesadaran kesuburan/Fertility awareness-based methods)

1. Sanggama Terputus
2. Kalender/Pantang Berkala
3. Suhu Basal
4. Metode Lendir Serviks
5. Metode Simtomtermal

Cervical Mucus Method

The Symptothermal Method

**UPDATE :**

- The standard days method
- The Two Day Method

### The standard days method

Menggunakan model kalung berwarna (CycleBeads) untuk menentukan apakah sedang dalam masa subur

### The Two Day Method

Utuk menentukan apakah sedang dalam masa subur dg menggunakan lendir serviks

Cara menggunakan TwoDay Method

Tempelan pada diri sendiri setiap hari

Apakah terasa keluar lendir serviks (jijih) Hari ini?

Tidak terasa keluar lendir serviks (jijih)

Ya  Kemungkinan masa subur

Tidak

Apakah terasa keluar lendir serviks (jijih) Hari ini?

Tidak terasa keluar lendir serviks (jijih)

Ya  Kemungkinan masa subur

Tidak

### KONTRASEPSI MODERN

#### KONDOM PRIA

Bahan dari Latex Polyurethane

**UPDATE :**  
 Bahan **Non Latex**

- Mengurangi reaksi alergi
- Harga lebih murah
- *Shelf life* lebih lama
- Tidak terlalu bau
- Lebih nyaman dipakai
- Transfer suhu badan & sensasi lebih baik



#### KONDOM PEREMPUAN

Bahan dr Latex Polyurethane

**UPDATE :**  
 Bahan dr **Synthetic Latex**, lebih lembut dibandingkan dg Polyurethane, dan biaya pembuatan lebih murah



#### CINCIN VAGINA

Jenisnya:  
 •Kombinasi (Estrogen & Progesteron)  
 •Progesterin (*Progesterin-only*)  
 Dipakai terus menerus selama 3 minggu, istirahat 1 minggu  
 Dipakai ulang selama 1 tahun  
 Tidak ada di Indonesia




#### KONTRASEPSI TRANSDERMAL

Kombinasi (Estrogen & Progesteron) Dapat dipasang di semua bagian tubuh kecuali payudara  
 Dipakai terus menerus selama 3 minggu, istirahat 1 minggu  
 Tidak ada di Indonesia




### IMPLAN 2 BATANG

Ke 2 batang implan berada di luar trokar





**UPDATE :**  
**IMPLAN 2 BATANG**  
 Ke 2 batang implan berada di dalam trokar  
 Tiga cara memasang :

1. Pendorong diputar
2. Pendorong dipatahkan
3. Pendorong diputar & dipatahkan



**IMPLAN 1 BATANG**  
 68 mg **Etonogestrel**

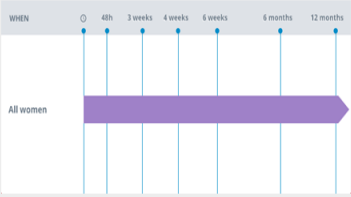



75 mg Levonorgestrel/batang

### Pemasangan KB pasca persalinan (KBPP) - Implan

- Kapan seorang wanita dapat memulai implan progesteron? - Postpartum (menyusui atau tidak menyusui)
- Jika dia kurang dari 21 hari pascapersalinan, dia **dapat memulai implan kapan saja**. Tidak diperlukan perlindungan kontrasepsi tambahan.\*
- Jika sudah 21 hari pascapersalinan atau lebih dan siklus menstruasinya belum kembali, ia **dapat memulai implan kapan saja**, selama dipastikan tidak hamil. Dia harus menjauhkan diri dari seks atau menggunakan perlindungan kontrasepsi tambahan selama 2 hari ke depan.
- Jika siklus menstruasinya telah kembali, ia **dapat memulai implan** seperti yang disarankan untuk wanita lain yang sedang mengalami siklus menstruasinya.

### Update terbaru tentang Pemasangan KB pasca persalinan (KBPP) - Implan




WHEN: 0, 4h, 3 weeks, 4 weeks, 6 weeks, 6 months, 12 months

All women

- Sangat tidak mungkin seorang wanita akan berovulasi dan berisiko hamil selama 21 hari pertama pascapersalinan. Namun, untuk alasan program, beberapa metode kontrasepsi dapat diberikan selama periode ini.

<https://postpartumpf.srhr.org/>



### UPDATE SUNTIKAN PROGESTIN :

DEPO PROVERA dg dosis rendah (104 mg) :


**Depo-SubQ Provera 104<sup>®</sup>**  
 (Depot Medroxy Progesterone Acetate-Subcutaneous /DMPA-SC)

Disuntikkan 3 bulan sekali dibawah kulit menggunakan **UNIJECT syringe**

Belum ada di Indonesia



150 mg /cc



### PIL KB PROGESTIN

**UPDATE :**



Boleh terlambat minum sd. 12 jam Untuk ibu menyusui





**Materi 2**



**Dasar Hukum Kampung Keluarga Berkualitas**

- 1) Inpres No 3 Tahun 2022 tentang Optimalisasi Penyelenggaraan Kampung Keluarga Berkualitas
- 2) SE Mendagri No 843.4/2879/SJ tentang Intensifikasi Kampung Keluarga Berkualitas
- 3) Kebijakan dari masing-masing kepala daerah baik di tingkat Provinsi maupun Kabupaten dan Kota

**PENGERTIAN KAMPUNG KELUARGA BERKUALITAS**  
 Kampung Keluarga Berkualitas adalah: *satuan wilayah setingkat desa dimana terdapat integrasi dan konvergensi penyelenggaraan pemberdayaan dan penguatan institusi keluarga dalam seluruh dimensinya guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia, keluarga dan masyarakat.*

**Target:**  
 Seluruh desa/kelurahan menjadi Kampung KB

**MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP KELUARGA & MASYARAKAT melalui:**

**TUJUAN DAN STRATEGIS PENGELOLAAN KAMPUNG KB**

1. Mendekatkan pelayanan program KKBPK dan pelayanan dasar
2. Penguatan 8 fungsi keluarga;
3. Partisipasi aktif masyarakat;
4. Pembangunan yang terintegrasi lintas sektor.

**Peran Kampung KB dalam percepatan penurunan STUNTING**

- ▶ Meningkatkan kapasitas pengelola Kampung KB berkaitan dengan Percepatan Penurunan Stunting.
- ▶ Meningkatkan capaian pembentukan kampung keluarga berkualitas dan dapur sehat atasi stunting (Dashat).

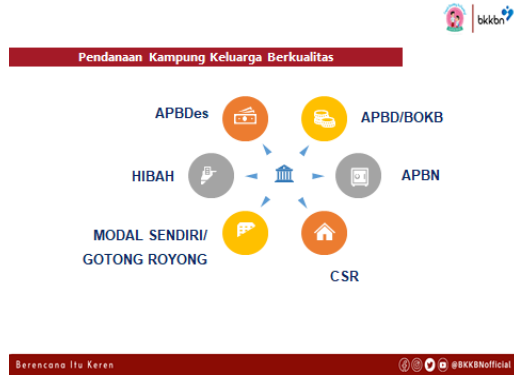
- Persoalan kemiskinan, status gizi dan kesehatan dewasa ini masih menjadi masalah utama di Indonesia dalam menyongsong Indonesia Sejahtera Tahun 2025 dan Generasi Emas Tahun 2045.
- Salah satu ancaman terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah masalah percepatan penurunan stunting.
- Berdasarkan hasil survey status gizi Balita pada tahun 2022, prevalensi stunting Indonesia sebesar 21,6 persen.
- keberadaan Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) diharapkan menjadi sebuah potensi untuk pemberdayaan masyarakat dan keluarga dalam upaya penurunan stunting
- "Kaitannya dengan stunting, sebagai upaya kita untuk menciptakan generasi emas, pemberdayaan Kampung KB diharapkan mampu menghasilkan keluarga berkualitas yang akan berkontribusi pada pembangunan melalui kolaborasi multi sektor untuk saling bersinergi."

- ▶ diperlukan komitmen dari para pemangku kebijakan dan pemangku kepentingan di berbagai tingkatan pemerintahan serta partisipasi masyarakat dalam melaksanakan kegiatan di akar rumput dalam berbagai program berbasis keluarga di tingkat desa/kelurahan.
- ▶ Kepala Desa dalam memberdayakan Kampung KB untuk mengambil peran dan inisiatif dalam upaya menurunkan stunting melalui dukungan anggaran dari dana desa."
- ▶ Kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting, mampu mengimplementasikan penyelenggaraan program di Kampung KB seperti Dapur Sehat Bergizi Atasi Stunting (DAHSAT) yang diharapkan dapat meningkatkan nilai ekonomi yang dapat meningkatkan kesejahteraan kelompok."

**Kenapa Perlu Kampung KB ?**



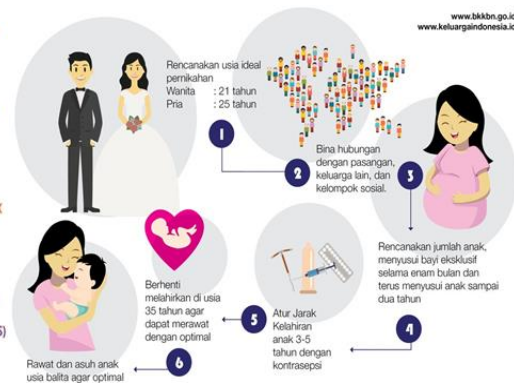




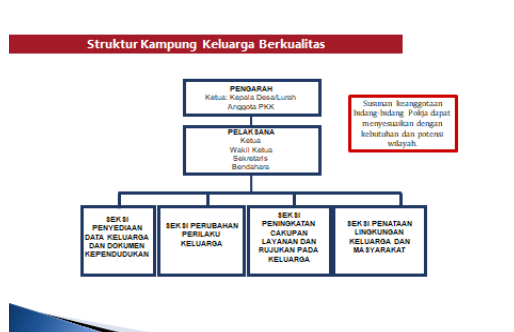
### 8 Fungsi Utama Keluarga

Membangun keluarga memang tak mudah, namun selalu ingat keluarga yang baik memiliki delapan fungsi berikut:

- Fungsi Keagamaan:** Memberi panutan yang baik dalam ibadah dan perilaku kepada anak.
- Fungsi Reproduksi:** Beresponsik anak, jarak kelahiran, dan kesehatan reproduksi.
- Fungsi Sosial Budaya:** Jadilah contoh dalam bertutur dan bertindak dengan baik bagi anak.
- Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan:** Bersosialisasi dengan santun dan berpendidikan.
- Fungsi Cinta Kasih:** Memberi cinta kasih kepada anak semaksimal mungkin.
- Fungsi Ekonomi:** Orang tua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.
- Fungsi Perlindungan:** Tumbuhkan rasa aman, nyaman dan hangat dalam keluarga.
- Fungsi Pembinaan Lingkungan:** Ajarkan anak menjaga kehormatan keluarga maupun lingkungan.



- ### MANFAAT KAMPUNG KB
- Masyarakat → pusat perhatian dan intervensi kegiatan lintas sektor → meningkatkan kesejahteraan masyarakat
  - Pemerintah Daerah → Mempercepat pembangunan dan perkembangan daerah
  - Lintas Sektor → wadah implementasi kegiatan dan percepatan capaian program
  - BKKBN → percepatan capaian program KKBPK



**Struktur Kampung Keluarga Berkualitas**

<p><b>1. SEKSI PENYEDIAAN DATA DAN DOKUMEN KEPENDUDUKAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merenakan kegiatan penyediaan data dan dokumen kependudukan</li> <li>Mengkoordinasikan kegiatan penyediaan data dan dokumen kependudukan</li> <li>Membuat kegiatan penyediaan data dan dokumen kependudukan</li> <li>Monev dan melaporkan kegiatan penyediaan data dan dokumen kependudukan</li> </ul>	<p><b>2. SEKSI PERUBAHAN PERILAKU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merenakan kegiatan terkait perubahan perilaku melalui kegiatan KIE</li> <li>Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan terkait perubahan perilaku melalui kegiatan KIE</li> <li>Membuat pelaksanaan kegiatan terkait perubahan perilaku melalui kegiatan KIE</li> <li>Monev dan melaporkan pelaksanaan kegiatan terkait perubahan perilaku melalui kegiatan KIE</li> </ul>
<p><b>3. SEKSI PENYIARAN LAYANAN DAN RUJUKAN PADA KELUARGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merenakan kegiatan peningkatan layanan kesehatan, Stunting, pendidikan, perlindungan sosial dan pemberdayaan ekonomi</li> <li>Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan peningkatan layanan kesehatan, Stunting, pendidikan, perlindungan sosial dan pemberdayaan ekonomi</li> <li>Membuat kegiatan peningkatan layanan kesehatan, Stunting, pendidikan, perlindungan sosial dan pemberdayaan ekonomi</li> <li>Monev dan melaporkan kegiatan peningkatan layanan kesehatan, Stunting, pendidikan, perlindungan sosial dan pemberdayaan ekonomi</li> </ul>	<p><b>4. SEKSI PENATAAN LINGKUNGAN KELUARGA DAN MASYARAKAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merenakan kegiatan penataan lingkungan keluarga dan peningkatan air minum serta sanitasi dasar</li> <li>Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan penataan lingkungan keluarga dan peningkatan air minum serta sanitasi dasar</li> <li>Membuat pelaksanaan kegiatan penataan lingkungan keluarga dan peningkatan air minum serta sanitasi dasar</li> <li>Monev dan melaporkan pelaksanaan kegiatan penataan lingkungan keluarga dan peningkatan air minum serta sanitasi dasar</li> </ul>

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENYEDIAAN DATA DAN DOKUMEN KEPENDUDUKAN**

1. Rumah data kependudukan dan informasi keluarga (Rumah Dataku)

2. Pelayanan administrasi kependudukan  
 Menggerakkan masyarakat untuk mencatatkan kelahiran, perkawinan dan kematian

Rumah Dataku adalah kelompok kegiatan (Poktan) masyarakat yang melaksanakan kegiatan pengumpulan, verifikasi, analisa, penjaminan serta pemanfaatan data kependudukan dan keluarga serta pembangunan di tingkat desa/kelurahan.

Membangun kepedulian dan kesadaran akan data, pemanfaatan kependudukan, dan pendidikan wawasan kependudukan dan keluarga bagi masyarakat.

Mendayakan data dan analisis kependudukan serta informasi keluarga bagi pemerintah dan lintas sektoral

**BERENCANA ITU KEREN**

**PROGRAM DAN KEGIATAN PERUBAHAN PERILAKU**

- Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)
- Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PISPK)
- Bina Keluarga Balita (BKB)
- Bina Keluarga Remaja (BKR)
- Bina Keluarga Lansia (BKL)
- Pusat Informasi dan Konseling (PIK) Remaja
- Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi dan KB
- Bimbingan Calon Pengantin (Catin)
- Bimbingan, penyuluhan dan konsultasi keagamaan
- KIE Pencegahan, Perlindungan Perempuan dan Anak dari Kekerasan
- Advokasi dan KIE Pemberian makan bayi dan anak ASI Eksklusif
- Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dan implementasi Rumah Tanpa Asap Rokok

**PERAN SEKSI PERUBAHAN PERILAKU (2)**

masyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan buruk yang kurang sehat

- Melakukan perilaku masyarakat yang kurang sehat
- Makan dan minum yang tidak sehat
- Tidak Merokok
- Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- Menggunakan alat kontrasepsi
- Menggunakan alat kontrasepsi
- Menggunakan jamban

**Peran Seksi mendukung Gerakan hidup sehat, melalui:**

- Sosialisasi/Promosi/ Penyuluhan Gernas
- Menggerakkan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendukung, seperti kerja bakti kebersihan lingkungan
- Mendorong kebiasaan Kawasan tanpa rokok dan rumah tanpa asap rokok
- koordinasi kadev perubahan perilaku keluarga

**Contoh kegiatan:**

- mengkoordinasikan forum-forum komunikasi untuk kontak ke keluarga (Posyandu, Posbidu, majlis talim, rebug desa, dll)
- menyiapkan kader perempuan

**BERENCANA ITU KEREN**

**PERAN SEKSI PERUBAHAN PERILAKU (3)**

**Contoh kegiatan:**

- Mempromosikan poktan dalam mendorong partisipasi/kesertaan keluarga di desa/kelurahan untuk terlibat secara aktif dalam Poktan Keluarga berbasis siklus hidup
- Membentuk poktan
- Mengajukan layanan perubahan perilaku yang dibutuhkan masyarakat

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENINGKATAN CAKUPAN LAYANAN DAN RUJUKAN (1)**

**Program/Kegiatan Peningkatan Akses dan Pelayanan Kesehatan termasuk KB dan Kespro Bersumber Daya Masyarakat**

- Penggerakan pelayanan KB dan Kespro
- Edukasi kesehatan ibu hamil, balita, remaja, dan lansia
- Melakukan pembinaan posyandu
- Melaksanakan posyandu aktif
- Pelayanan KB dan Kespro
- Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) bagi Keluarga Penerima Manfaat Pembangunan Manusia (KPM)

**BERENCANA ITU KEREN**

**Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) Program Keluarga Harapan (PKH)**

**Proses belajar peserta Program Keluarga Harapan (PKH)**

**Pemberian Informasi & Pembahasan**

- Perlindungan anak
- Kesehatan
- Pendidikan
- Ekonomi
- Kesejahteraan Keluarga

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENINGKATAN CAKUPAN LAYANAN DAN RUJUKAN (2)**

Pelaksanaan Program Pendampingan dan Pelayanan pada Keluarga dengan Risiko Kejadian Stunting

- Screening kesehatan bagi Calon Pengantin (Catin)
- Pemberian pendampingan dan edukasi penatalaksanaan keluarga calon Pasangan Usia Subur (PUS)
- Pendampingan ibu hamil
- Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) bagi ibu hamil
- Pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri dan ibu hamil
- Pemberian tambahan asupan gizi bagi ibu hamil kurang Energi kronis (KEK)
- Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak balita
- Pemberian makanan tambahan bagi anak usia 6-23 bulan
- Pendampingan Balita 24-59 bulan dengan gizi kurang
- Penanganan tata laksana gizi buruk pada balita
- Pemberian tambahan asupan gizi bagi balita dengan status gizi kurang
- Pelayanan KB pasca persalinan
- Pemberian bantuan pangan selain beras dan telur
- Pendampingan ibu/keluarga balita meliputi pemenuhan gizi
- Dapur Sehat Atasi Stunting (DASMAT)

**DUKUNG TPK**

**BERENCANA ITU KEREN**

**Pendampingan Sasaran Stunting**

**WASPADA STUNTING**

Ketika seorang remaja menjadi Ibu yang bertanggung jawab dan amanah. Ketika di lingkungan dengan layanan kesehatan memadai.

Waspada! Malnutrisi, anemia, sindrom metabolik, defisiensi zat besi, Rendah, Perkembangan Jaring Saraf yang lambat.

Bayi Lahir < 2,5 kg, Berat badan rendah, Rendah kemampuan motorik kasar, lemah, sering sakit, kurva, sengkak dan kejang yang berulang.

Demam di atas 38°C, Diare, Stunting.

**SALTA STUNTING TUMBUHAN JADI BAKAL AKSES**

Perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan.

6 bulan 2 bulan 4 bulan 2 Tahun

Pria Konsepsi, Masa kehamilan, Delivery, Post partum

Memberikan dukungan dalam cakupan pendampingan keluarga

**PERIODE EMAS 1000 Hari Pertama Kehidupan**

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENINGKATAN CAKUPAN LAYANAN DAN RUJUKAN (3)**

**Pelaksanaan Program Peningkatan Cakupan dan Akses Pendidikan**

1. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)
2. Pemberian Pendidikan Dasar dan Menengah
3. Pendidikan Agama bagi masyarakat
4. Pemberian informasi dan fasilitasi akses pelayanan pendidikan
5. Pemberian bantuan pendidikan keluarga dengan status miskin
6. Penyelenggaraan pendidikan literasi non formal
7. Penyelenggaraan wahana kreatifitas dan olahraga

**BERENCANA ITU KEREN**

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENINGKATAN CAKUPAN LAYANAN DAN RUJUKAN (4)**

**Pelaksanaan Program Peningkatan Cakupan Layanan Jaminan dan Perlindungan Sosial pada Keluarga dan Masyarakat Miskin serta Rentan**

1. Pemberian bantuan tunai bersyarat kepada PUS
2. Pemberian bantuan pangan non-tunai kepada PUS
3. Pemberian jaminan kesehatan kepada keluarga

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENINGKATAN CAKUPAN LAYANAN DAN RUJUKAN (5)**

**Pelaksanaan Program Pemberdayaan Ekonomi Keluarga**

1. Pemberian Program Keluarga Harapan kepada PUS
2. Peningkatan kemampuan akses dan aset Keluarga Penerima Manfaat (KPM)
3. Peningkatan pendapatan dan kesejahteraan KPM
4. Penyelenggaraan bantuan permodalan
5. Promosi dan pemasaran Koperasi dan Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM)
6. Pelatihan produksi dan pemasaran bagi usaha rumah tangga
7. Meningkatkan kemandirian ekonomi keluarga
8. Fasilitasi dan pembinaan pengembangan usaha nelayan
9. Terkelolanya sistem pembenihan ikan yang berkelanjutan

**BERENCANA ITU KEREN**

**PROGRAM DAN KEGIATAN PENATAAN LINGKUNGAN KELUARGA DAN MASYARAKAT**

**Pelaksanaan Program Penataan Lingkungan Keluarga, Peningkatan Akses Air Minum serta Sanitasi Dasar.**

1. Pemucian Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM)
2. Penyediaan akses perumahan dan infrastruktur permukiman yang layak, aman dan terjangkau
3. Pengendalian vektor dan binatang pembawa penyakit

**Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat**

Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) merupakan pendekatan untuk merubah perilaku higienis dan sanitasi melalui pemberdayaan masyarakat dengan metode pemucian.

1. Setiap individu dan komunitas mempunyai akses terhadap sarana sanitasi dasar sehingga dapat mewujudkan komunitas yang bebas dari buang air di sembarang tempat (ODF)
2. Setiap rumah tangga telah menerapkan pengelolaan air minum dan makanan yang aman di rumah tangga.
3. Setiap rumah tangga dan sarana pelayanan umum dalam suatu komunitas (seperti sekolah, kantor, rumah makan, puskesmas, pasar, terminal) tersedia fasilitas cuci tangan (air, sabun, sarana cuci tangan), sehingga semua orang mencuci tangan dengan benar.
4. Setiap rumah tangga mengelola limbahnya dengan benar.
5. Setiap rumah tangga mengelola sampahnya dengan benar.

**BERENCANA ITU KEREN**

**APA ITU STUNTING**

**DEFINISI**

STUNTING adalah kekurangan gizi pada bayi di 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak

**STUNTING pasti (tubuh) pendek. Tapi (tubuh) pendek belum tentu STUNTING**

pendek **stunting**

**BERENCANA ITU KEREN**

**bkkbn**

## DAMPAK STUNTING



Gangguan metabolik pada saat lahir (risiko penyakit tidak menular)



Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motorik



Potensi kerugian ekonomi setiap tahunnya 2-3% dari GDP



Kualitas SDM kalah bersaing, HDI Indonesia 111 dari 187 negara (UNDP, 2019)

**BERENCANA ITU KEREN**

### Tenaga Penggerak di Kampung Keluarga Berkualitas

**PENYULUH KB**

**PENDAMPING DESA**

**PENYULUH PERTANIAN**

**SIDAN DESA**

**PENDAMPING PKH (PROG. KELUARGA HARAPAN)**

**KOORDINATOR PENDIDIKAN**

**PKK**

**KPM (KADER PEMBINA/PELURUHAN MANU/BUS)**

**TPP (TIM PERGERAKAN PENURUNAN STUNTING)**

**KADER (IMR, POMKA, KAMPUNG KB, POSYANDU, POKTAN, JUMANTIK, DST)**

### Kegiatan DASHAT dalam Penurunan Stunting di Kampung KB

## DASHAT

Merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting melalui sumberdaya lokal yang dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi kemitraan lainnya.



**Makanan sehat tidak harus mahal**

### TUJUAN KHUSUS DASHAT

Sedakan pangan sehat dan bergizi

Olah, distribusikan dan pasarkan makanan bergizi seimbang

Memunculkan kelompok usaha keluarga/masyarakat lokal yang berkelanjutan

Berdayakan ekonomi masyarakat berbasis sumber daya lokal;

Tingkatkan keterampilan kelompok usaha keluarga/masyarakat

KIE gizi dan pelatihan kepada keluarga risiko stunting

### Kegiatan DASHAT dalam Penurunan Stunting di Kampung KB

#### Hasil yang Diharapkan

- Terpenuhinya kebutuhan gizi anak stunting, bumil/busid dan keluarga risiko stunting
- Diperolehnya keterampilan penyiapan pangan sehat dan bergizi berbasis sumber daya lokal
- Meningkatnya kesejahteraan keluarga, melalui keterlibatan dalam kelompok usaha keluarga/masyarakat yang berkelanjutan

#### Indikator Keberhasilan

- 1) Tercegaahnya kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah
- 2) Tidak ada anak dibawah garis merah grafik tumbuh kembang KMS (Kartu Menuju Sehat)

### SIKLUS MENU POS GIZI LPTD PUSKESMAS BANCAK DESA PUCUNG TAHUN 2023

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
nasi putih, ayam goreng, tahu, telur dadar, sayur asem, buah jeruk	nasi putih, sayur bening, tahu, telur dadar, sayur asem, buah pisang	nasi putih, sayur bening, tahu, telur dadar, sayur asem, buah pepaya	nasi putih, sayur bening, tahu, telur dadar, sayur asem, buah melon	nasi putih, sayur bening, tahu, telur dadar, sayur asem, buah apel	nasi putih, sayur bening, tahu, telur dadar, sayur asem, buah pisang

### Kampung KB Sekar Arum Desa Tawang, Susukan - Kab. Semarang

Pencanangan Kampung KB "Sekar Arum" Desa Tawang dilakukan sekaligus masuk perayaan Tim Tawang Pemprow Jawa Tengah. Berisi kegiatan PKH dan Kampung KB Sekar Arum ditampilkan dan dipertika satu-satu oleh Tim Pantat. Mulai kegiatan Prasyand dan perimbangan Bakti, kegiatan Praksi dan lainnya. Selain itu juga pelayanan KB yang diikut-tubuh ukis sudur di Dewa Tawang, dibantu langsung oleh Tim Pantat dan Pemprow Jateng.

Sentra Anyaman Bambu

Pada kunjungan ini, juga dipromosikan aneka produk kreasi anyaman bambu yang dihasilkan dari beberapa dusun di Desa Tawang. Aneka produk dari bambu, beraneka alat-alat dapur dihasilkan dari kampung ini. Beberapa warga desa, terutama kaum ibu demonstrating proses pembuatan kerajinan anyaman bambu/anyaman. Selain berton, kerajinan anyaman dari bambu ini menjadi penopang kehidupan warga desa Tawang. Tanpa kecuali.

Desa Tawang, salah menjadi Kampung KB Mandiri, mata pencaharian perahil warganya cukup beragam. Mulai betani, pekeria swasta, PNS, TNI/Polri dan lainnya. Selain betani, mayoritas warga Desa Tawang bekerja sebagai pengolah aneka peralatan rumah tangga dari bambu. Bambu merupakan salah satu tanaman khas desa dan sudah lama dibudidayakan menjadi kerajinan rakyat setempat. Setiap dusun mempunyai spesialisasi: dan jenis kerajinan mereka, bambu (betani) dusun Lungun, kato (anyaman) dusun Tawang, besak (kato) dusun Leok, kulkasan (betani) dusun, nasi (kukus) dusun (Dusun) dan lainnya.

### Kampung KB Sekar Arum Desa Tawang, Susukan - Kab. Semarang



**Kampung KB Sembada Desa Samirono, Getasan - Kab. Semarang**

Desa Samirono merupakan desa yang berada di Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Desa Sembada (Teras) merupakan terapan model Kampung Keluarga Berkualitas (KKBK) di Desa Getasan. Desa Samirono memiliki luas wilayah keseluruhan sebesar 333,91 Ha atau sekitar 5,018% dari luas Kecamatan Getasan. Penduduk Desa di Desa Samirono terdiri dari penduduk asli dan non penduduk. Luas pertanahan terdiri dari tanah seluas 0,22 Ha dan lahan seluas seluas 202,94 Ha. Desa Samirono terdiri 5 Dusun yakni, Pengagean 4 RT, Mandat 2 RT, Sane-rasa 3 RT, Fanyang 2 RT, Walukawung.

**Kampung KB Sembada Desa Samirono, Getasan - Kab. Semarang**

**PENUTUP**

- Inpres Nomor 3 tahun 2022 tentang Optimalisasi Penyelenggaraan Kampung Keluarga Berkualitas **menguatkan komitmen** lintas sektor untuk melaksanakan kegiatan berbasis keluarga di Kampung Keluarga Berkualitas;
- **Penurunan Stunting** merupakan salah satu indikator keberhasilan Kampung Keluarga Berkualitas;
- TPK dapat **memanfaatkan perangkat dan atribut** yang ada di Kampung Keluarga Berkualitas untuk membantu melaksanakan tugas pendampingan kepada keluarga risiko stunting;
- **Kampung KB terlibat** dalam pembekalan kebutuhan gizi, kandungan gizi, pengelolaan bahan makanan & monitoring intervensi Dashat;
- TPK beserta Penyuluh KB dapat **advokasi Kepala Desa/ Lurah** untuk membentuk Kampung Keluarga Berkualitas dan berbagai atributnya.



**Materi 3**

**PERAN BIDAN DALAM PENCEGAHAN STUNTING di 1000 HPK**

**Beban Ganda Permasalahan Gizi di Indonesia**

Sebanyak 159 juta anak stunting di seluruh dunia - 9 juta dari mereka tinggal di Indonesia

- 37,2% Balita Pendek (*Stunting*)
- 12,1% Balita Kurus (*Wasting*)
- 11,9% Kegemukan pada Balita
- 28,9% Kegemukan pada Penduduk
- 37,1% Anemia pada Ibu Hamil

Sumber: *Malalau, 2013*

Sumber: Bank Dunia (2014)

Indonesia termasuk ke dalam 17 negara yang mengalami beban ganda permasalahan gizi (Global Nutrition Report, 2014)

BALITA USIA 0-59 BULAN TERINDIKASI STUNTING									
No	Urutan	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
1	Stunting	5727	5676	5733	4431	3915	3817	3930	3284
Jumlah Seluruh Balita		71374	73181	73203	72104	72979	71870	71545	71291
Persentase Stunting		8,02	7,76	7,83	6,15	5,36	5,31	5,49	4,61

**Stunting adalah.....**

- Masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi
- Stunting terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia 2 tahun

### Penyebab stunting

- stunting proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan
- Gizi ibu sebelum dan selama kehamilan berpengaruh thd pertumbuhan janin
- Ibu hamil dengan gizi kurang janin mengalami in utero growth retardation (IUGR), prematur
- kurangnya asupan makanan
- penyakit infeksi yang berulang

### Gejala stunting....

1. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
2. Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk seusianya
3. Berat badan rendah untuk anak seusianya
4. Pertumbuhan tulang tertunda

### Dampak *Stunting* pada anak

- Stunting mengakibatkan intelegensia (IQ)
- Stunting pada masa anak faktor risiko :
  - Peningkatan angka kematian
  - kemampuan kognitif yg rendah
  - Perkembangan motorik yg lambat
  - Fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang

Stunting yg akibat kurang gizi pada masa emas akan berakibat buruk pada kehidupan berikutnya dan sulit diperbaiki.

### Dampak stunting.....

- risiko tinggi untuk menderita penyakit kronik
- Obesitas
- Gangguan intolerans glukosa
- Gangguan oksidasi lemak dan penyimpanan lemak tubuh
- Stunting meningkatkan risiko kejadian hipertensi

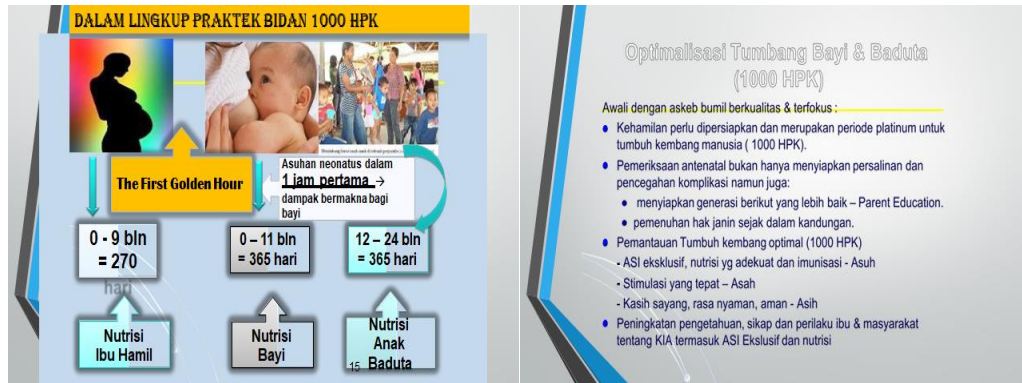
### Jenis Intervensi Penurunan Stunting yang Harus Ada di Desa

### Target

1. Ibu hamil mendapat pelayanan Ante Natal Care (K1) sebesar 100%.
2. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih sebesar 90%.
3. Cakupan peserta KB aktif sebesar 65%.
4. Pelayanan kesehatan bayi sehingga kunjungan neonatal pertama (KN1) sebesar 90% dan KN Lengkap (KN1, KN2, dan KN3) sebesar 88%.
5. Pelayanan kesehatan anak Balita sebesar 85%. Balita ditimbang berat badannya (jumlah balita ditimbang/balita seluruhnya (D/S) sebesar 85%).
6. ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 80%.

7. Rumah Tangga yang mengonsumsi Garam Beriodium sebesar 90%.
8. Ibu hamil mendapat 90 Tablet Tambah Darah sebesar 85% dan
9. Balita usia 6-59 bulan mendapatkan Kapsul Vitamin A sebanyak 85%.
10. Cakupan Imunisasi Dasar Lengkap kepada bayi 0-11 bulan sebesar 90 %.
11. Penguatan Imunisasi Rutin melalui Gerakan Akselerasi Imunisasi Nasional (GAIN) UCI, sehingga desa dan kelurahan dapat mencapai Universal Child Immunization (UCI) sebanyak 100%.
12. Pelaksanaan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dalam mendukung terwujudnya Desa dan Kelurahan Siaga aktif sebesar 80%

Peran bidan dalam pencegahan stunting



### Optimalisasi Tumbuh Bayi & Baduta (1000 HPK)

- Awali dengan askep bumil berkualitas & terfokus :
- Kehamilan perlu dipersiapkan dan merupakan periode platinum untuk tumbuh kembang manusia ( 1000 HPK).
  - Pemeriksaan antenatal bukan hanya menyiapkan persalinan dan pencegahan komplikasi namun juga:
    - menyiapkan generasi berikut yang lebih baik – Parent Education.
    - pemenuhan hak janin sejak dalam kandungan.
  - Pemantauan Tumbuh kembang optimal (1000 HPK)
    - ASI eksklusif, nutrisi yg adekuat dan imunisasi - Asuh
    - Stimulasi yang tepat – Asah
    - Kasih sayang, rasa nyaman, aman - Asih
  - Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu & masyarakat tentang KIA termasuk ASI Eksklusif dan nutrisi

### Pencegahan di 1000 HPK

- Penanggulangan stunting efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, yaitu:
  - **Pada ibu hamil**
    - Memperbaiki gizi & kesehatan ibu hamil
    - Mencegah Kurang Energi Kronis pd Ibu hamil
    - Mendapat tablet tambah darah

### 1. Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil

- diberikan kepada ibu hamil yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan
- Proses ini dilakukan selama rentang usia kehamilan ibu yang dikelompokkan sesuai usia kehamilan menjadi trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga.

### Element pelayanan

1. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan;
2. Pengukuran tekanan darah;
3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA);
4. Pengukuran tinggi puncak rahim (fundus uteri);
5. Penentuan status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus toksoid sesuai status imunisasi;
6. Pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan;

### Lanjutan....

7. Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ);
8. Pelaksanaan temu wicara (pemberian komunikasi interpersonal dan konseling, termasuk keluarga berencana);
9. Pelayanan tes laboratorium sederhana, minimal tes hemoglobin darah (Hb), pemeriksaan protein urin dan pemeriksaan golongan darah (bila belum pernah dilakukan sebelumnya); dan
10. Tatalaksana kasus

### Antenatal Care/Pemeriksaan Kehamilan

- 2 x pada trimester pertama (usia kehamilan 0-13 minggu),
- 1 x pada trimester kedua (usia kehamilan 14-26 minggu), dan
- 3 x pada trimester ketiga (usia kehamilan 27 minggu sampai persalinan)
  - deteksi dini faktor risiko, pencegahan, dan penanganan dini komplikasi kehamilan
  - Cakupan K4 dan K6

### Zat Besi 90 tablet (Fe<sub>3</sub>) bagi Ibu Hamil

- Zat besi merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Selain digunakan untuk pembentukan sel darah merah, zat besi juga berperan sebagai salah satu komponen dalam membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim.
- Zat besi memiliki peran vital terhadap pertumbuhan janin. Selama hamil, asupan zat besi harus ditambah mengingat selama kehamilan, volume darah pada tubuh ibu meningkat. Sehingga, untuk dapat tetap memenuhi kebutuhan ibu dan menyuplai makanan serta oksigen pada janin melalui plasenta, dibutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.
- Asupan zat besi yang diberikan oleh ibu hamil kepada janinnya melalui plasenta akan digunakan janin untuk kebutuhan tumbuh selnya, termasuk untuk perkembangan otak, sekaligus menyimpannya dalam hati sebagai cadangan hingga bayi berusia 6 bulan



### ASUHAN PERSALINAN BERSIH DAN AMAN

- Pemantauan persalinan dengan partograph
- Asuhan persalinan sesuai standar
- Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
- Deteksi dini komplikasi
- Pencegahan infeksi
- Rujukan tepat waktu
- Dokumentasi



### MEMBERIKAN ASUHAN SAYANG IBU

- Memenuhi hak2 ibu, hak privasi, memberikan ASI, informasi dan bimbingan
- Memberikan asuhan berkesinambungan
- Membatasi intervensi yg tidak perlu Mengurangi rasa sakitnyeri tanpa obat (teknik relaksasi, massage, & dukungan psikologi)
- Menawarkan ibu untuk memilih pendamping/didampingi selama persalinan
- Peka dan responsif pada keyakinan, nilai, adat/istiadat
- Memberi kebebasan memilih posisi & bergerak
- Inform choice dan inform consent

### Memberikan Asuhan Sayang Bayi

- Asuhan BBL sesuai standar
- RAWAT GABUNG (ROOMING IN)
- Menjaga KEHANGATAN BAYI
- Inisiasi pemberian ASI DINI &
- PENCEGAHAN INFEKSI
- PEMBERIAN IMUNISASI
- PEMANTAUAN TANDA BAHAYA

### Continuum of Care



**ANCHAMIL** - ANC terstandar – 10 T  
 - Konseling ASI&KB  
 - Libatkan keluarga

**PERSALINAN** - APN  
 - Sayang ibu Asuhan BBL esensial Sayang bayi & IMD

**POSNATAL** PNC terstandar  
 Konseling ASI KB paska salin

**RAWAT GABUNG** (Kepmenkes 230 th 2010)


- Menyusui on cue
- Asuhan bayi baru lahir
- Asuhan nifas dan KB
- Menyusui eksklusif

• UU No 13 th 2003 ttg ketenagakerjaan  
 • Peraturan bersama Meneg PP, Menteri, dan Menkes No. 142/008/PER/27/2008  
 No. 117/2008 tentang Peningkatan Pemberian ASI selama Waktu Kerja di Tempat Kerja  
 • PP ttg Asi Eksklusif NO. 33 tahun 2012

### Peran Bidan dalam mendukung Pemberian ASI eksklusif:

- Melakukan ANC sesuai standar – konseling IMD, ASI dan KB
- Memfasilitasi IMD & ASI eksklusif
- Membantu ibu agar mampu menyusui benar
- Mengajarkan cara merawat bayi yang sehat
- Menempatkan bayi dekat ibu (rawat gabung)
- Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin
- Mendorong ibu hanya memberikan ASI saja.
- Penyuluhan dan konseling kepada keluarga dan masyarakat utk keberhasilan ASI eksklusif

### Pemantauan Tumbuh Bayi & Balita



- **Pertumbuhan - Pengukuran :**
  1. tinggi badan
  2. berat badan
  3. lingk kepala
- **Perkembangan – Penilaian perkembangan**
  1. Personal sosial
  2. Motorik halus
  3. Motorik kasar
  4. Komunikasi / berbicara

### Penanggulangan *Stunting* pada Bayi

- Penanggulangan stunting efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, yaitu:
  - **Pada saat bayi lahir**
  - - Persalinan ditolong bidan, dokter terlatih
  - - Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
  - - ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan
  - - Menyusui sampai 2 tahun

### Lanjutan.....

- Penanggulangan stunting efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, yaitu:
  - **Bayi berusia 6 bulan sampai dengan 2 tahun**
  - - Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) > 6 bln
  - - Pemberian ASI sampai 2 tahun
  - - Bayi dan anak memperoleh kapsul vitamin A,
  - - Imunisasi dasar lengkap.





### *Kebutuhan gizi masa hamil*

- Ibu hamil makan secukupnya
- bervariasi, kebutuhan aneka macam zat gizi
- Makanan mengandung zat pertumbuhan
- yaitu protein, vitamin dan mineral

### *Kebutuhan Gizi Ibu saat Menyusui*

- Jumlah makanan ibu > ibu hamil
- mengonsumsi makanan bergizi dan berenergi
- Susu memenuhi kebutuhan kalsium & flour
- Kadar air dalam ASI sekitar 88 gr
- dianjurkan untuk minum sebanyak 2-2,5 liter (8-10 gelas) air sehari

### *Kebutuhan Gizi Bayi 0- 12 bulan*

- usia 0 – 6 bulan bayi cukup diberi ASI
- Menyusui sesegara mungkin setelah melahirkan
- payudara memproduksi ASI sebanyak 800 ml bahkan hingga 1,5 – 2 liter perhari.

### KESEHATAN IBU & ANAK

Kehamilan	Persalinan	Pelayanan Ibu Nifas & Neonatal	Bayi (0-1 Bulan)	Anak Balita 12-59 Bulan
Ante Natal Care sesuai standar	Persalinan bersih dan aman sesuai standar	Kunjungan Ibu Nifas & Kunjungan Neonatal	Imunisasi Pemantauan & yankes Tumbuh Kembang Bayi sakit	Pemantauan & yankes Tumbuh Kembang Anak balita sakit



Terima Kasih



**DAFTAR ISI**  
**Volume 2 Nomor 1 2023**

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

Halaman Judul

Halaman Balik Judul

Susunan Panitia Pelaksanaan

Editorial Board Call for Paper

Reviewers

Kata Pengantar

Materi Narasumber

Daftar Isi Artikel

## Daftar Isi Artikel

### Volume 2 Nomor 1 2023

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

<b>Pemberdayaan Catin, Bumil, Busui dan Ibu Bayi Balita Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Edukasi Komplementer di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara</b> Nila Trisna Yulianti, Ida Sofiyanti, Emilia Sandra, Susiawati	1 - 17
<b>Peningkatan Pengetahuan tentang Tenik Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil</b> Fajar Andriyani, Ari Andayani, Zeld Rizmi Silviana, Indra Fitriana, Hemi Supraptini, Umi Nurlistiani	18 - 26
<b>Akupresure untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Duren Kecamatan Tenganan</b> Wahida Fitriya, Amelia Hesti Pradita, Isfaizah	27 - 33
<b>Literatur Review: Hubungan MAP (Mean Arterial Pressure), ROT (Roll Over Test) dan IMT (Index Masa Tubuh) / BMI (Body Mass Indeks) dengan Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil</b> Siswati, Ida Sofiyanti, Irma Ismawati, Dietha Meidia Puspitasari, Lalita Mafudiah, Asteria Roswita Kue, Riska Susanti	34 - 46
<b>Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda</b> Helda Trisnawati, Isfaizah, Meilina Novi Anita, Erny Septriana Silaban	47 - 55
<b>Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil tentang Mual Muntah dan Penanganan Mual Muntah dengan Akupresure</b> Delvianti Tandean, Ita Purnamasari, Retna Wulandari, Vistra Vefisia	56 - 65
<b>Metode Yoga untuk Mengurangi Dismenorea pada Remaja Putri SMPN 10 PPU</b> Siti Hardi Yanti Cahyati, Heni Setyowati, Misnawati, Eny Lutfiyah Fitrotin	66 - 73
<b>Teknik Akupresure untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 10 PPU</b> Hapita, Heni Setyowati, Chicin Jesika Ardiyanti	74 - 80
<b>Efektifitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMP Muhammadiyah Sepaku Penajam Kalimantan Timur</b> Insiyah Nur Fithriani, Rohana, Ari Widyaningsih	81 - 86
<b>Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri</b> Fitri Isni, Eti Salafas, Lilis Suryani, Runiatin	87 - 96

<b>Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal</b> Sri Suarni, Kinanti Asmara, Heldina Hutahaean, Ida Sofiyanti	97 - 104
<b>Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kuncup Mawar Ngarawan Getasan</b> Rika Aprillia, Ida Sofiyanti, Wahyu Kristiningrum, Adelia Natalia Bria	105 - 114
<b>Pijat Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 10 Penajam Paser Utara</b> Sry Wahyuni, Esther Datuarrang, Cahyaningrum	115 - 122
<b>Pelaksanaan Akupresure untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Karang Rejo</b> Alfian Nor Muthia S, Puji Handayani, Partinem, Isri Nasifah	123 - 127
<b>Pemberian Foot Message Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ratu Aji Putri Botung</b> Siti Salma, Agustina, Vistra Vefisia	128 - 137
<b>Literatur Review: Pemanfaatan Bahan Alam Guna Memperlancar ASI pada Ibu Menyusui</b> Mudy Oktiningrum, Agnes Isti Harjanti, Anisa Nurhidayah, Inge Dewi, Linda Ayu Fariska, Maulidya	138 - 146
<b>Pijat Bayi Sehat pada Kelas Ibu Balita</b> Suparti, Herning Wijayanti, Ari Budiawati, Moneca Diah Listiyaningsih	147 - 152
<b>Optimalisasi Kesehatan Masyarakat pada Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas dan Catin di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang</b> Jeklin Yuliani E , Kartika Sari, Christania Rambu Loba Hawa, Renita Sasmita Purdianti, Mariance Rosalia Inna R , Theresia Lumban Batu	153 - 167
<b>Implementasi Terapi Komplementer pada Ibu Hamil, Ibu Nifas, Bayi, Baduta, Balita, dan Catin di Dusun Kemasan Desa Klepu Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah</b> Cindy Cicilia Kalle, Isri Nasifah, Endang Ayu Lestari, Shonta Alvionita, Ihda Nursavitry, Wina Erwinda, Noer Halimah	168 - 179
<b>Pengabdian Masyarakat Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI</b> Elvira Elsa Yamba Kodi, Whinesa Julika Faleria, Safnayanti Boting, Rini Susanti	180 - 189
<b>Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause</b> Nurlia Erika, Wiwik Sapitri, Ida Sofiyanti	190 - 195
<b>Penerapan Terapi Komplementer dan KIE Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat RW 04 Kelurahan Langensari</b> Tuti Hariyati, Ari Widyaningsih, Avila Wilia Ningtila, Monica Angelina	196 - 204

Sinaga, Rana Trinova, Reni Setiyawati

- Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono** 205 - 210  
Agil Ayu Sabila, Nisfia Lika Rahayu Rahayu, Nur Fatimah, Masruroh
- Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang** 211 - 216  
Helma Idris, Cahyaningrum, Anggit Anggraeni, Scolastika Cindy S.A
- Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III** 217 - 224  
Ilmi Nur Wulan Bitara, Samsi Rohmini, Wilda Pratiwi, Heni Hirawati Pranoto
- Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil** 225 - 230  
Nawang Fatmasari, Nur Hasanah, Moneca Diah Listianingsih
- Pijat Bayi Common Cold untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan** 231 - 238  
Anissa Regita, Diah Ayu Ningsih, Luvi Dian Afriyani, Rini Susanti
- Yoga untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak** 239 - 245  
Ardilla, Siti Nor Jannah, Farah Diba , Risma Aliviani Putri
- Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III Desa Pringsari Kecamatan Pringapus Kab. Semarang** 246 - 251  
Glenita Nive Yesie, Nur Indah Sari indah, Kartika Sari
- Pijat Commond Cold untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita di Desa Lebak** 252 - 257  
Sita Salsha Bellatika, Yulinda Yasa Putri, Yulia Nur Khayati, Ninik Christiani
- Peningkatan Pengetahuan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil di Desa Gogodalem** 258 - 265  
Shinta Lutfiani, Masruroh, Risha Nur Elviatun Nisa, Vistra Veftisia
- Literature Review: Sikap dan Pengetahuan Catin Terhadap Pemeriksaan Hepatitis B dan HIV pada Skrining Pranikah** 266 - 278  
Frisca Anggraeni Manik, Hapsari Windayanti, Rini Septianasari, Ikka Bella Seftiyani, Denil Shintiya, Dita Sintama
- Yoga Prenatal untuk Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bajangan Pukesmas Bringin** 279 - 287  
Alya Fernanda Khairani, Hapsari Windayanti, Widayati, Vanisa
- Smartpunktur untuk Meningkatkan Daya Ingat pada Anak Prasekolah** 288 - 296  
Nova Oktaviani, Eti Salafas, Nafa Nofitasari, Risma Aliviani Putri

<b>Pijat Tui Na untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting di Desa Tolokan</b>	297 - 303
Wahyu Indah Lestari, Ryan Nabela Maha Rani, Cahyaningrum, Moneca Diah Listiyaningsih	
<b>Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Umiyati Desa Kalijambe</b>	304 - 311
Ana Zully Astuti, Jumilah Fitriana, Heni Setyowati, Isfaizah	
<b>Literature Review Yoga untuk Dismenorea</b>	312 - 322
Martinha Pinto, Hapsari Windayanti, Hanifah Khoeriah, Lisa Komalasari, Dania Aprilia, Mila Elvi Ekayanti	
<b>Pijat Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Long Ikis</b>	323 - 329
Anis Hidayati, Ninik Christiani, Herlina Sari, Marliana Yuliarta	
<b>Pendidikan Kesehatan Pijat Akupresure untuk Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil</b>	330 - 334
Nesa Faresa, Erlita, Nabila Putri Pertiwi	
<b>Stimulasi Pijat Bayi Sehat di Dusun Pengkol Desa Ceweng Jombang</b>	335 - 340
Pipit Ariani, Widayati, Kusbaryati, Ana Riandari	
<b>Literature Review : Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum</b>	341 - 349
Elpina Ripka Yudi , Liya Ishlahul Afiyah, Elis Widyawati, Anisa Indarti, Oni Elena, Luvi Dian Afriyani	
<b>Implementasi Asuhan Kebidanan Komunitas Kelas Ibu Hamil, Pijat Oksitosi, Yoga Maternitas, Pengukuran Gizi Balita, dan Perencanaan Kehamilan Sehat di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin</b>	350 - 362
Baptisa Marcelina Bulu, Ari Andayani, Dita Murtika Sari, Hestin Dwi Rahayu, Nabila Zulfika Sari, Restu Almunawaroh, Ria Angela	
<b>Gambaran Kelompok Resiko Rujukan Persalinan</b>	363 - 368
Mardianita Aulia Icwanti, Isri Nasifah	
<b>Pengaruh Minuman Kunyit Dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja</b>	369 - 374
Bq. Yulia Sri Aprian, Rini Susanti	
<b>Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang pada Balita di Dusun Sorogem, Pojoksari, Ambarawa</b>	375 - 381
Dyah Wahyuningsih, Heni Hirawati Pranoto, Afidah Wahyuni, Hesti Hanafi Agustin, Mawar Kusuma Ningrum, Mulia Rahmi Sapitri, Rudy Chawari Setia Ningsih	
<b>Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan</b>	382 - 390
Rina Pratiwi, Ari Andayani	

<b>Tingkat Pengetahuan Pendidikan Akupresure untuk Meningkatkan Kesehatan di Desa Sawit Jaya RT 009 Kecamatan Long Ikis</b> Islami Rantika Sari, Husnul Hotimah, Ninik Christiani	391 - 395
<b>Implementasi Akupresure Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di RT 03 Dusun Keraban Desa Banying Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak</b> Widetri Plantika, Wahyu Kristiningrum	396 - 406
<b>Literatur Review : Pengaruh Metode Persalinan Terhadap Transisi Sirkulasi pada Bayi Baru Lahir</b> Nurul Hikmah Annisa	407 - 412
<b>Implementasi Asuhan Kebidanan Komplementer Pranikah, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Balita untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Keluarga di RT.21 Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara Provinsi Kalimantan Timur</b> Hestin Endah Yustika, Sri Susilowati, Yusinta Annisawati	413 - 419
<b>Yoga Ibu Hamil pada Trimester III di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang</b> Windy Fitriyani, Azelia Dewianti, Hapsari Windayanti, Putri Rahmawati	420 - 425
<b>Akupresure untuk Mengurangi Disminore atau Nyeri Haid pada Remaja Putri</b> Tyas Sulistiyani, Alia Agustina, Isri Nasifah	426 - 430
<b>Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri</b> Aice Bela Fitriyani, Sulisnawati Wonggo, Eti Salafas	431 - 435
<b>Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III</b> Yunita La Tanjo, Aprilia Putri Ayu, Fransiska Bertha Verdiawati, Ari Widyaningsih	436 - 441
<b>Akupresure untuk Mengatasi Nyeri pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sumowono Semarang</b> Erna Rahayu, Nabila Natasha Putri, Rini Susanti	442 - 446
<b>Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Bergas</b> Dewi Sapitri, Erliyani, Wahyu Kristiningrum	447 - 454
<b>Massage Endorphine Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Pasekan Ambarawa</b> Melly Kurnia Sari, Widayati, Arifatun Efendi, Mutia Rahmadani	455 - 460
<b>Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Kelas Ibu Hamil Trimester II dan III</b> Titis Dwicahya Prabaningrum, Hapsari Windayanti, Aprilia Qurratul Ain, Mufatikha Nur Risqiyati	461 - 468
<b>Pijat Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja</b>	469 - 473

**Putri di Puskesmas Jambu Semarang**

Meisinta Vika Putri, Kharisma Mutiara .D., Reni saputri Reni, Luvi Dian  
Afriyani

**Implementasi Pengabdian Masyarakat di RT 04 Kampung Maluang 474 - 481  
Kabupaten Berau**

Nelly Pasorong, Wahyu Kristiningrum



## Pemberdayaan Catin, Bumil, Busui dan Ibu Bayi Balita Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Edukasi Komplementer di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara

*Nila Trisna Yulianti<sup>1</sup>, Ida Softiyanti<sup>2</sup>, Emilia Sandra<sup>3</sup>, Susiawati<sup>4</sup>*

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nilatrisnayulianti89@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasoftiyanti@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, emiliasandra57@gmail.com

<sup>4</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, susiawati0775@gmail.com

Korespondensi Email : nilatrisnayulianti89@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-20

Accepted, 2023-06-23

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Catin,  
Pregnant, Childbirth,  
Baby, Toddler,  
Complementary

Kata Kunci : Catin,  
Bumil, Busui, Ibu Bayi  
dan Balita,  
Komplementer

---

### Abstract

*The problem of public health is a multi-causal problem, so the solution must be multi-disciplinary. Public health as an art/practice has a broad spectrum. All activities, both directly and indirectly to prevent disease (preventive), improve health (promotive), therapy (physical, mental, social therapy) are public health efforts. MCH and women's health throughout their life cycle is a very important public health issue because it has a major impact on the quality of human resources in one generation. The problem is the lack of knowledge of pregnant women about CED, pregnancy hypertension, back pain in TM III, lack of knowledge about exclusive breastfeeding, lack of knowledge of prospective brides about preparation for healthy pregnancies, lack of knowledge of mothers of toddlers about KKA (child flower card) and balanced nutrition in the Kelurahan. Graha Indah Balikpapan must be handled immediately so that it can improve the quality of public health status. The activity is carried out through a community service-based community midwifery practice program so that students are aware of the conditions of society and its environment. The practice of community midwifery care for the Midwife Professional Education Study Program is carried out in the Graha Indah Village, Balikpapan, using community service methods, namely counseling, training, demonstrations and simulations. The results of the activity showed a positive response from the Kelurahan Graha Indah Balikpapan and the active participation of the community, including participating in work programs carried out by female students. Problems that arise in the health sector, especially in prospective brides, mothers and children. Management has been carried out optimally with the results of: (1) increasing pregnant women's knowledge about CED, hypertension in pregnancy, how to reduce non-pharmacological based TM III back pain with kinesio taping and back stretch exercise (2) increasing knowledge about exclusive*

---

*breastfeeding, (3) increasing knowledge catin regarding preparation for a healthy and prosperous pregnancy, (4) increasing knowledge of how to stimulate toddlers according to age by using KKA (child development cards), (5) increasing knowledge about making balanced nutrition for the growth and development of toddlers.*

### **Abstrak**

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. KIA dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting karena memiliki dampak yang besar terhadap kualitas sumber daya manusia pada satu generasi. Masalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang KEK, hipertensi kehamilan, nyeri punggung TM III, kurangnya pengetahuan tentang ASI Eksklusif, kurangnya pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat, kurangnya pengetahuan ibu bayi balita tentang KKA dan gizi seimbang yang terdapat di Kelurahan Graha Indah Balikpapan harus dapat segera ditangani sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang berkualitas. Kegiatan dilaksanakan melalui program praktek Asuhan Kebidanan Komunitas berbasis pengabdian masyarakat sehingga mahasiswa mengetahui terhadap kondisi masyarakat dan lingkungannya. Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Kelurahan Graha Indah Balikpapan dengan metode pengabdian masyarakat yakni penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Kelurahan Graha Indah Balikpapan dan partisipasi aktif masyarakat diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh mahasiswi. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya catin, dan KIA. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil: (1) peningkatan pengetahuan bumil tentang KEK, hipertensi kehamilan, cara mengurangi nyeri punggung TM III berbasis non farmakologi dengan kinesio taping dan back stretch exercise (2) peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif, (3) peningkatan pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat sejahtera, (4) peningkatan pengetahuan cara menstimulus bayi balita sesuai usia dengan menggunakan KKA, (5) peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pertumbuhan dan perkembangan bayi balita.

---

## Pendahuluan

Kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan masyarakat. Kesehatan ibu dan anak juga mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang dalam 1000 hari kehidupan pertama. Dalam siklus kehidupan terdiri dari kesehatan ibu selama pra kehamilan, persalinan, nifas, masa bayi baru lahir, hingga pelayanan kontrasepsi. Keberhasilan upaya kesehatan ibu dan anak, dapat dilihat Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Permasalahan yang dihadapi di Indonesia saat ini dikenal juga dengan *triple burden*. Selain tingginya AKI dan AKB. Angka kematian ibu (AKI) didunia yaitu 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, data SUPAS tahun 2015 AKI di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup dan masih di bawah standar *Sustainable Development Goals (SDGs) 2030*. Adapun target pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)* tahun 2030, yaitu dibawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes,2018). Selain AKI, angka kematian bayi (AKB) juga merupakan salah satu indikator penting dalam status kesehatan ibu dan anak. AKB di Indonesia berdasarkan hasil SDKI 2017 adalah 24 per 1000 kelahiran hidup. Sementara itu, Target Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) 2030 adalah 25 per 1000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2019). Dalam upaya pencegahan dan penanganan AKI dan AKB maka diperlukan strategi berbasis pendekatan masyarakat salah satunya melalui kegiatan praktek lapangan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni praktek kebidanan komunitas yang berfokus pada masalah kesehatan masyarakat.

Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang saat ini menjadi perhatian pemerintah 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).

Hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Graha Indah Balikpapan selama 7 hari yaitu tanggal 1-8 Mei Tahun 2023, ditemukan beberapa masalah yang perlu penyelesaian. Kelurahan Graha Indah Balikpapan merupakan salah satu unit kelurahan yang memiliki permasalahan kesehatan ibu dan anak yang dapat dijadikan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan objek dalam pemecahan masalah kesehatan berbasis komplementer, pada kondisi geografis kelurahan ini memiliki puskesmas yang dapat membantu dan menjadi satu unit pelayanan kesehatan yang memanfaatkan pengobatan alternatif berbasis non farmakologi. Jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 dan K4 di wilayah kelurahan graha indah cukup tinggi lebih dari 75 %, diantaranya ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada TM III yakni dengan nyeri punggung, fokus data lainnya yakni pasangan calon pengantin yang minim akan pengetahuan terkait mempersiapkan kehamilan sehat kurang dari 50 %, 45 % ibu menyusui kurang mengetahui tentang pengetahuan gizi seimbang dapat meningkatkan produksi ASI (air susu ibu), dan kurang memahami tentang pentingnya ASI Eksklusif hal tersebut tergambar capaian dari ASI Eksklusif dibawah target nasional yakni 75 %, data lainnya yakni ibu yang memiliki bayi dan balita terdapat 35 % ibu yang tidak memahami pentingnya pertumbuhan dan perkembangan bayi balita dan 25 % tidak memahami tentang pentingnya tumbuh kembang anak sesuai dengan usianya. Permasalahan yang terjadi pada calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, ibu bayi dan balita diatas dapat diselesaikan dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui praktek kebidanan komunitas. Langkah kerja yang digunakan dalam praktik kebidanan komunitas ini menggunakan pendekatan penyelesaian masalah *problem solving circle* seperti pengkajian, melakukan tabulasi, melaksanakan musyawarah mufakat desa (MMD) tingkat kelurahan, implementasi, serta evaluasi. Pelaksanaan praktek kebidanan komunitas melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas serta mengevaluasi pelayanan kebidanan komunitas di Kelurahan Graha Indah

Kecamatan Balikpapan Utara sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yakni dengan pendekatan *problem solving circle* yakni (1) mengidentifikasi masalah dimana metode ini menggambarkan keadaan wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut (2) menentukan pemecahan masalah yakni dengan partisipasi aktif anggota kelompok dalam masyarakat di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara baik kelompok Ibu hamil (bumil), calon pengantin (catin), Ibu bayi dan balita dan ibu menyusui, kader posyandu, remaja, anak-anak ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa (3) mengevaluasi penyelesaian masalah yakni dengan melakukan wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat yaitu Lurah, Kader, Ketua RT dan Bidan (4) menentukan penyelesaian masalah dengan melaksanakan diskusi bersama tokoh masyarakat (5) menentukan implementasi penyelesaian masalah yakni dengan membuat *Study Literature* yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada yang didapat dari wawancara yang telah dilakukan (6) melakukan monitoring dan evaluasi yakni dengan melaksanakan kegiatan lokakarya mini bersama pihak kelurahan dan puskesmas.

### **Hasil dan Pembahasan**

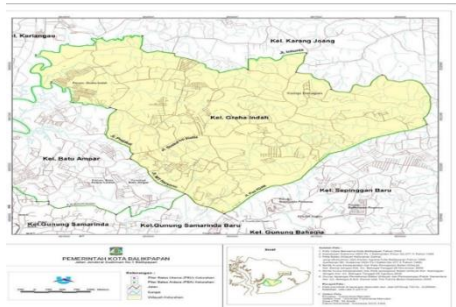
#### **Tahap 1 Pengkajian**

Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai kondisi geografis wilayah Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara dan perilaku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara lurah, kader, ketua RT dan bidan. Melakukan wawancara terhadap Kepala Kelurahan dengan menanyakan jumlah penduduk, Jumlah kartu keluarga (KK), serta kondisi geografis lainnya yang mendukung kegiatan praktek kebidanan komunitas. Data Objektif diperoleh dari Pemeriksaan fisik anggota keluarga khususnya untuk catin, bumil, ibu menyusui (busui) dan ibu bayi balita.

Dalam proses pengambilan data subyektif maupun obyektif, tidak ada kendala dan kesulitan. Hal ini dikarenakan adanya kerjasama yang baik antara masyarakat dengan mahasiswa serta adanya perjanjian kerjasama antara kelurahan dengan pihak puskesmas. Selain itu saat pengkajian keluarga yang menjadi responden aktif dalam memberikan jawaban. Adapun keluarga yang tidak ada dilokasi dilakukan kegiatan dari rumah ke rumah, sehingga mahasiswa perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan untuk melengkapi data sesuai dengan jumlah data sasaran. Data yang diperoleh dari kepala kelurahan dengan data yang diperoleh dari pengkajian mahasiswa adalah sama.

Hasil Pengkajian selama 7 hari yaitu tanggal 1 April – 4 Juni Tahun 2023 menghasilkan data: Jumlah penduduk 44.559 Jiwa, Laki Laki 22.280 Jiwa, Perempuan 22.279 Jiwa, Luas Wilayah 19.254 hektar are (Ha), Jumlah KK 10.456, Jumlah RT 72 Jumlah Rumah 9.589, Keadaan tanah Subur, Sifat Wilayah Kota, Sarana pendidikan : PAUD 5, TK 8, SD 6, SMP 2, SMA 2, Sarana peribadahan: Masjid 13, Mushola 37 Gereja 4, Kelenteng 1, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 93 %, Kristen 5 %, Konghucu 2 %, Suku bangsa beraneka ragam terdiri dari Jawa, Bugis, Banjar, Sunda, Makassar, Toraja, Cina, Organisasi masyarakat gerakan pemuda Kalimantan (Gepak), kelompok remaja, kelompok lansia. Dalam pengkajian di Kelurahan Graha Indah mahasiswa hanya melakukan pengkajian pada empat (4) data fokus sasaran diantaranya yakni ibu hamil sebanyak 15 (100%), ibu menyusui sebanyak 10 (100%), calon pengantin sebanyak 16

(100%) terdiri dari 8 laki-laki dan 8 perempuan, ibu bayi dan balita sebanyak 20 (100%). Dari hasil data pengkajian, mahasiswa melakukan identifikasi terhadap data fokus sasaran yakni catin, bumil, busui dan ibu bayi balita untuk dilakukan proses pengkajian sampai dengan evaluasi dari permasalahan kesehatan yang ada. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan ibu dan anak di Kelurahan Graha Indah perlu dilakukan identifikasi melalui kegiatan praktek kebidanan komunitas. Masalah kesehatan menjadi perhatian untuk menghasilkan generasi muda sehat sehingga mampu mencapai periode emas. Berikut hasil pengkajian masalah kesehatan yang terdapat di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara.

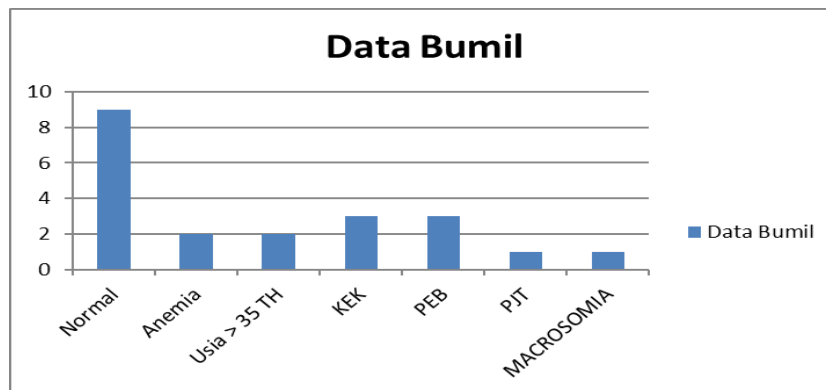


Gambar 1. Peta Wilayah Kelurahan Graha Indah  
(Sumber : Data Sekunder, 2023)



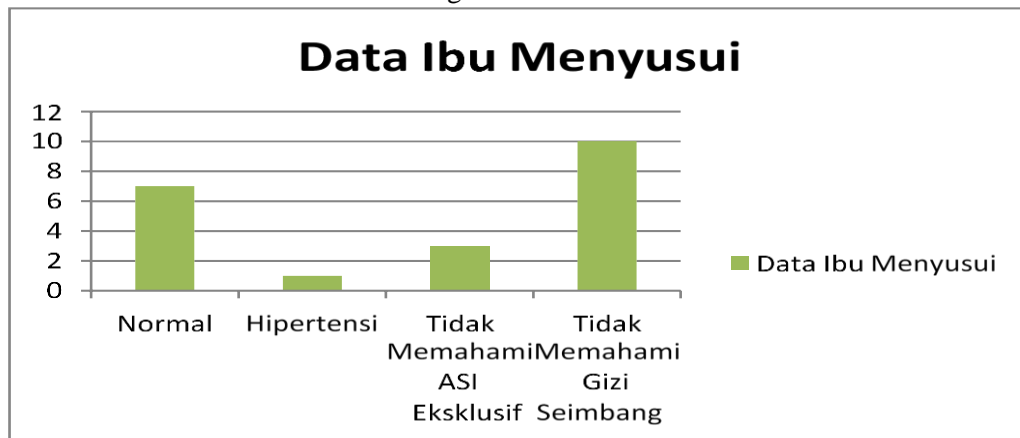
Gambar 2. Pengkajian Data  
(Sumber : koleksi pribadi, 2023)

Bagan 1. Data Bumil



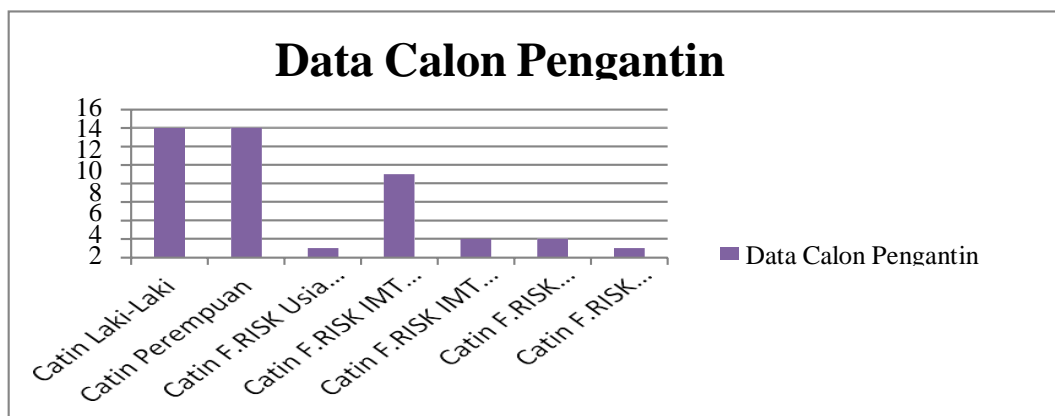
Data Sasaran Ibu hamil di Kelurahan Graha Indah dengan 4 RT terdiri dari RT 22 sebanyak 1 (6,6%) orang, RT 35 sebanyak 3 (20%) orang, RT 44 sebanyak 3 (20%) orang, RT 36 sebanyak 4 (26,6%) orang dan RT 8 sebanyak 4 (26,6%) orang tercatat sebanyak 15 (100%) ibu hamil dengan 6 (40%) ibu hamil beresiko diantaranya dengan risiko preklampsia berat sebanyak 3 (20%) dari 15 ibu hamil, anemia sebanyak 2 (13%) dari 15 ibu hamil, kekurangan energi kronik sebanyak 3 (20%) dari 15 ibu hamil, pertumbuhan janin terhambat sebanyak 1 (6,6 %) dari 15 ibu hamil, risiko hamil lebih dari 35 tahun sebanyak 2 (13%) dari 15 ibu hamil, macrosomia dan distosia bahu sebanyak 1 (6,6%) orang dari 15 ibu hamil dan 15 (100%) ibu memiliki ketidaknyamanan pada TM III yakni nyeri punggung.

Bagan 2. Data Busui



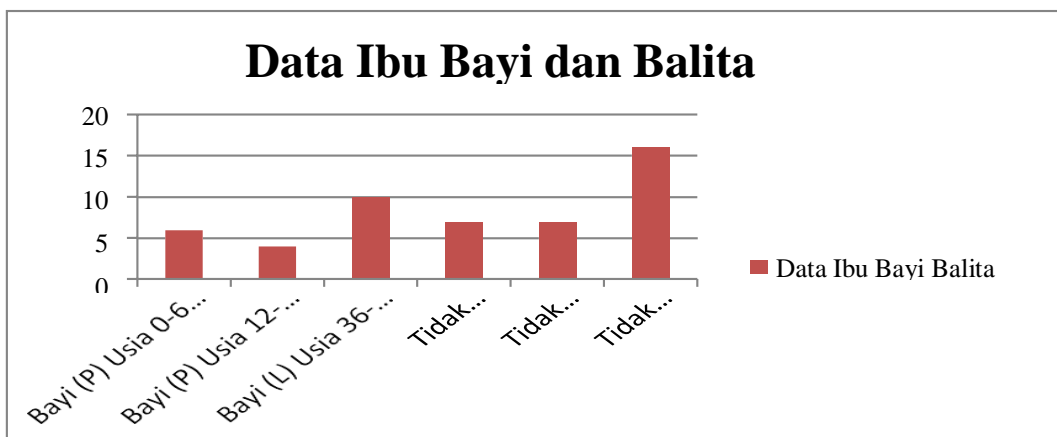
Data Sasaran Ibu menyusui di Kelurahan Graha Indah Kelurahan Graha Indah dengan 2 RT terdiri dari RT 44 sebanyak 3 (30%) orang, RT 36 sebanyak 7 (70%) orang. Terdapat ibu menyusui berisiko hipertensi sebanyak 1 (10%) dari 10 ibu menyusui dengan MAP 93, sebanyak 3 (30%) dari 10 ibu menyusui tidak memahami ASI Eksklusif, dan sebanyak 10 (100%) dari 10 ibu menyusui tidak memahami gizi seimbang selama menyusui.

Bagan 3. Data Catin



Data Sasaran Calon Pengantin di Kelurahan Graha Indah Kelurahan Graha Indah dengan 7 RT sebanyak 28 (100%) catin laki – laki sebanyak 14 (50%) dan catin perempuan sebanyak 14 (50%) dengan rincian yakni terdiri dari RT 22 sebanyak 8 (28,5%) orang, RT 35 sebanyak 4 (14,2%) orang, RT 44 sebanyak 8 (28,5%) orang, RT 25 sebanyak 2 (7,1%) orang, RT 36 sebanyak 2 (7,1%), RT 8 sebanyak 4 (14,2%) orang. Total catin laki laki sebanyak 14 (50%) orang dan catin perempuan sebanyak 14 (50%) orang. Dari 14 catin perempuan terdapat 1 (7,1%) orang catin perempuan menikah diusia 18 tahun, IMT kurang dari 18,5 sebanyak 9 (64,2%) catin perempuan, sebanyak 2 (14,2%) catin laki laki, HB catin perempuan kurang dari 11 gr/dl sebanyak 2 (14,2%) dan catin laki laki sebanyak 1 (7,1%) orang, dan sebanyak 24 catin (86%) belum mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan KIE Kespro dan gizi.

Bagan 4. Data Ibu Bayi dan Balita



Data Sasaran ibu yang memiliki bayi dan balita di Kelurahan Graha Indah Kelurahan Graha Indah dengan 3 RT terdiri sebanyak 20 (100%) bayi dan balita dengan rincian sebagai berikut dari RT 22 sebanyak 10 (50%) orang, RT 36 sebanyak 7 (35%) orang, RT 44 sebanyak 3 (15%) orang. Terdapat bayi perempuan usia 0-6 bulan sebanyak 6 (30%) bayi, bayi perempuan usia 12-24 bulan sebanyak 4 (20%) balita, bayi laki – laki usia 36 – 60 bulan sebanyak 10 (50%) balita. Dari 20 (100%) ibu yang memiliki bayi balita Terdapat 7 (35%) ibu yang memiliki bayi balita yang tidak memahami KKA (kartu kembang anak), dan sebanyak 7 (35%) ibu yang memiliki bayi balita yang tidak memahami Gizi seimbang.

## Tahap 2 Analisis Masalah

Berdasarkan data pengkajian maka dilakukan analisa data fokus pada sasaran yakni bumil, catin, busui dan ibu yang memiliki bayi dan balita antara lain:

Tabel 1 Analisa Masalah

Data Fokus	Masalah
<b>Bumil</b>	
1. Risiko preklampsia berat sebanyak 3 (20%) dari 15 ibu hamil.	Kurangya Pengetahuan Ibu Hamil tentang : 1. KEK 2. Hipertensi Kehamilan 3. Nyeri Punggung TM III
2. Anemia sebanyak 2 (13%) dari 15 ibu hamil	
3. Kekurangan energi kronik sebanyak 3 (20%) dari 15 ibu hamil.	
4. Pertumbuhan janin terhambat sebanyak 1(6,6 %) dari 15 ibu hamil.	
5. Resiko hamil lebih dari 35 tahun sebanyak 2(13%) dari 15 ibu hamil.	
6. Macrosomia dan distosia bahu sebanyak 1(6,6%) orang dari 15 ibu hamil.	
7. Nyeri Punggung TM III sebanyak 15 (100%)	
<b>Busui</b>	
1. Ibu menyusui berisiko hipertensi sebanyak 1 (10%) dari 10 ibu menyusui dengan MAP93.	Kurangya Pengetahuan tentang ASI Eksklusif
2. Sebanyak 3 (30%) dari 10 ibu menyusui tidak memahami ASI Eksklusif.	

<b>Data Fokus</b>	<b>Masalah</b>
3. Sebanyak 10 (100%) dari 10 ibu menyusui tidak memahami gizi seimbang selama menyusui.	
<b>Catin</b>	
1. 14 catin perempuan terdapat 1 (7,1%) orangcatin perempuan menikah diusia 18 tahun.	Kurangnya pengetahuan Calon Pengantin tentang persiapan kehamilan sehat.
2. IMT kurang dari 18,5 sebanyak 9 (64,2%) catin perempuan, sebanyak 2 (14,2%) catin laki laki.	
3. HB catin perempuan kurang dari 11 gr/dl sebanyak 2 (14,2%) dan catin laki laki sebanyak 1 (7,1%) orang.	
4. Sebanyak 24 catin (86%) belum mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan KIE Kespro dan gizi.	
<b>Ibu Bayi dan Balita</b>	
1. Dari 20 (100%) ibu yang memiliki bayi balita Terdapat 7 (35%) ibu yang memiliki bayi balita yang tidak memahami KKA (kartu kembang anak)	Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang KKA (kartu kembang anak) dan GiziSeimbang.
2. Sebanyak 7 (35%) ibu yang memiliki bayi balita yang tidak memahami Gizi seimbang.	

### **Tahap 3 Perumusan Masalah**

Dari hasil analisa, dapat dirumuskan masalah – masalah sebagai berikut:

#### **Masalah 1**

Kurangnya Pengetahuan Ibu Hamil tentang KEK, Hipertensi Kehamilan Dan Nyeri Punggung TM III

#### **Masalah 2**

Kurangnya Pengetahuan tentang ASI Eksklusif

#### **Masalah 3**

Kurangnya pengetahuan Calon Pengantin tentang persiapan kehamilan sehat.

#### **Masalah 4**

Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang KKA (kartu kembang anak) dan Gizi Seimbang.

### **Tahap 4 Prioritas Masalah**

Dari 4 permasalahan yang ada akan dilakukan pemprioritasan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skala nilai 1-5 atau 1-10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Kode masalah :

Ibu Hamil

Ibu Menyusui

Catin

Ibu Bayi dan Balita



### Prioritas Masalah

Tabel 2. Prioritas Masalah

No	Masalah	Urgensi	Serious	Growth	Total	Gradel
1	Ibu Hamil	5	4	4	14	I
2	Ibu Menyusui	4	3	4	11	III
3	Catin	4	4	3	11	IV
4	Ibu Bayi dan Balita	5	4	3	12	II

### Tahap 5 Menentukan Diagnosa

Dari data diatas maka dapat ditetapkan diagnosa masalah berdasarkan perhitungan prioritas masalah dengan angka tertinggi ke terendah di Kelurahan Graha Indah Balikpapan yakni :

Ibu hamil dengan Nyeri Punggung pada TM III, kurangnya pengetahuan tentang KEK dan Hipertensi.

Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang KKA (kartu kembang anak) dan Gizi Seimbang.

Kurangnya pengetahuan Calon Pengantin tentang persiapan kehamilan sehat.

Kurangnya Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif.

### Tahap 6 Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan :

Tabel 3. Perencanaan

No	Analisis Masalah	Rencana Penyelesaian Masalah	Sasaran	Waktu/Tempat	Penanggung jawab
1	Kurangnya Pengetahuan Ibu Hamil tentang KEK, Hipertensi Kehamilan Dan Nyeri Punggung TM III	1. Penyuluhan dan KIE 2. Booklet Cara Mengatasi Nyeri Punggung Kehamilan berbasis komplementer	ibu hamil berisiko	Senin, 22 Mei 2023 Aula Graha Indah PKM	Nila Emilia Susiawati
2	Kurangnya Pengetahuan tentang ASI Eksklusif	Pemberian konseling tentang ASI Eksklusif	Ibu Menyusui	Selasa, 23 Mei 2023 Aula Graha Indah PKM	Nila Emilia Susiawati
3	Kurangnya pengetahuan Calon Pengantin tentang persiapan kehamilan sehat.	Pemberian pengetahuan tentang persiapan kehamilan sehat.	Catin	Rabu, 24 Mei 2023 Aula Graha Indah PKM	Nila Emilia Susiawati
4	Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang KKA (kartu kembang anak) dan Gizi Seimbang.	Pemberian konseling tentang perencanaan pranikah	Ibu bayi dan balita	Kamis, 25 Mei 2023 Aula Graha Indah PKM	Nila Emilia Susiawati

### Tahap 7 Pelaksanaan

Masalah 1 yakni Ibu hamil dengan Nyeri Punggung pada TM III, kurangnya pengetahuan tentang KEK dan Hipertensi.

Pada pelaksanaan masalah ini yakni dengan memberikan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil trimester 3 dan ibu hamil trimester 2 dan 1 yakni tentang KEK (kekurangan energi kronik) dan hipertensi merupakan salah satu komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan, hal ini dapat membahayakan ibu dan janin bahkan dapat mengakibatkan komplikasi pada kematian ibu dan bayi.



Gambar 3. Leaflet  
(Sumber : koleksi pribadi)



Gambar 4. Proses Penyuluhan  
(Sumber : koleksi pribadi)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan di mana status gizi seseorang buruk yang disebabkan karena kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung zat gizi makronutrien yakni yang diperlukan banyak oleh tubuh dan mikronutrien yang diperlukan sedikit oleh tubuh. Kebutuhan wanita hamil meningkat dari biasanya dan peningkatan jumlah konsumsi makan perlu ditambah terutama konsumsi pangan sumber energi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin (Rahmaniar, 2013). KEK karena disebabkan kurangnya asupan nutrisi yang mengandung gizi seimbang. Pada trimester I biasanya ibu hamil mengalami nausea (mual) ataupun emesis (muntah) yang menyebabkan ibu kurang mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang atau bervariasi, sehingga absorpsi makanan didalam tubuh tidak berlangsung dengan baik yang dapat mempengaruhi dampak kesehatan ibu dan janin. pada awal trimester I hendaknya ibu hamil mengonsumsi makanan dengan porsi sedikit tapi sering, dengan banyak mengonsumsi buah-buahan/sayur-sayuran dan menghindari makanan yang dapat merangsang mual dan muntah agar absorpsi makanan yang dikonsumsi diserap dengan baik oleh tubuh. Selama kehamilan ibu hamil harus menjaga dan meningkatkan pasokan gizi yang diperlukan oleh ibu dan janin, dan peningkatan jumlah konsumsi makan perlu ditambah terutama konsumsi pangan sumber energi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. bahwa bila ibu mengalami resiko KEK selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi. KEK pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Memperhatikan hasil penelitian ini, mahasiswa berpendapat bahwa KEK disebabkan karena kekurangan gizi (kalori dan protein) yang telah berlangsung lama atau menahun. Mengonsumsi makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien merupakan salah satu pencegahan terjadinya anemia selain dari pemberian dan konsumsi suplemen tablet Fe. Pada trimester I, ibu hamil biasanya mengalami mual dan muntah sehingga ibu hamil tidak diberikan tablet

fe (Rahmaniar, 2013). Dalam mengatasi KEK pada ibu hamil salah satunya yang menjadi perhatian yakni asupan makanan yang memiliki gizi seimbang yang berdampak pada pertumbuhan janin yang optimal, apabila asupan yang diserap oleh janin melalui ibu dengan asupan energy yang kurang maka akan berdampak pula pada kurangnya ketersediaan zat gizi lainnya seperti lemak dan protein yang merupakan sumber energi alternatif. Apabila tubuh kekurangan kandungan energi, maka protein dan lemak akan mengalami perubahan untuk menjadi sumber energi pada tubuh, sehingga ibu hamil akan cenderung mengalami komplikasi selama kehamilan (Ida Sofiyanti dkk, 2022).

Selain peningkatan pengetahuan tentang KEK salah satu penyebab kematian ibu adalah hipertensi pada kehamilan sering terjadi (6-10 %) dan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada ibu, janin dan perinatal. Pre-eklampsia/eklampsia dan hipertensi berat pada kehamilan risikonya lebih besar. Hipertensi pada kehamilan dapat digolongkan menjadi pre-eklampsia/ eklampsia, hipertensi kronis pada kehamilan, hipertensi kronis disertai pre-eklampsia, dan hipertensi gestasional. Pengobatan hipertensi pada kehamilan dengan menggunakan obat antihipertensi ternyata tidak mengurangi atau meningkatkan risiko kematian ibu, proteinuria, efek samping, operasi caesar, kematian neonatal, kelahiran prematur, atau bayi lahir kecil. Penelitian mengenai obat antihipertensi pada kehamilan masih sedikit. Obat yang direkomendasikan adalah labetalol, nifedipine dan methyldopa sebagai first line terapi. Penatalaksanaan hipertensi pada kehamilan memerlukan pendekatan multidisiplin dari dokter obsetri, internis, nefrologis dan anestesi. Hipertensi pada kehamilan memiliki tingkat kekambuhan yang tinggi pada kehamilan berikutnya (Haidar, 2019).

Ibu hamil pada umumnya tidak hanya mengalami komplikasi selama kehamilannya melainkan dapat merasakan ketidaknyamanan yang sering kali dapat mengganggu aktifitas selama kehamilan yang akan berdampak pada masalah kesehatan yaitu salah satunya nyeri punggung. Penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil berupa memakai BH yang menopang dan ukuran yang tepat, hindari sikap hiperlordosis, jangan memakai sepatu atau sandal hak, tidur dengan kasur yang keras dan tinggi, pertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang, lakukan olah raga secara teratur, senam hamil atau yoga, pertahankan penambahan berat badan secara normal, lakukan gosok atau pijat punggung, berikan terapi Kinesio Taping dan terapi Back Exercise (Tyastuti, 2016). Kinesio Taping dibuat dengan tingkat perekatan yang berbeda beda. Kulit yang diberikan rekatan juga bisa menjadi semakin kencang saat menampung bayi yang sedang tumbuh. Hal ini menyebabkan pita rekatan Kinesio Taping yang lebih tipis menjadi lebih nyaman untuk digunakan. Kinesio Taping cenderung bertahan selama 2-5 hari bila diterapkan dalam keadaan optimal. Banyak kulit wanita cenderung mentolerirnya dengan baik selama 2-3 hari sebelum kehamilan, dan dapat berkurang menjadi 1-2 hari seiring dengan perkembangan kehamilan (Hill, 2020). Back Exercise adalah latihan yang ditunjukkan untuk mengurangi NPB pada ibu hamil yang disebabkan karena beban kehamilan yang besar serta akibat sudut lengkungan yang meningkat. Latihan back exercise dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot anterior dan posterior lumbal sehingga dapat mengurangi dampak dari nyeri punggung bawah saat kehamilan trimester III ( Wahyuni dan Prabowo, 2012).

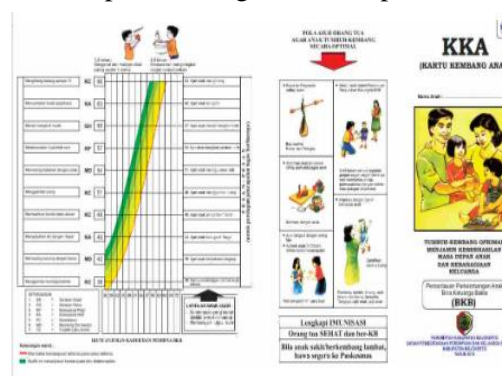


Gambar 5. Pemasangan Kinesio Taping  
(Sumber : koleksi pribadi)

Masalah ke dua yakni Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang KKA (kartu kembang anak) dan gizi seimbang. Pada ibu bayi dan balita diberikan penyuluhan dan dilatih cara menggunakan Kartu kembang anak serta diberikan materi tentang pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.



Gambar 6. Penyuluhan Gizi Seimbang  
(Sumber : koleksi pribadi)



Gambar 7. Kartu Kembang Anak  
(Sumber : Dinkes Balikpapan, 2023)

Kurang gizi pada usia muda menyebabkan gagalnya pertumbuhan dengan karakteristik pendek dan atau kurus. Bila kondisi ini tidak diintervensi, maka diusia dewasa kondisi gizi kurang yang bersifat kronis dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pertumbuhan dan perkembangan otak hampir 80% terjadi dalam kandungan sampai usia 2 tahun, sehingga masalah gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Makanan dengan gizi seimbang akan lebih menyehatkan tubuh, karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang terdapat pada makanan yang bergizi nantinya akan mensuplai ke tubuh manusia. Dengan terpenuhinya asupan makanan yang cukup secara kuantitas ataupun kualitas yang mengandung berbagai zat gizi serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan produktivitas (Niluh dkk, 2022).

Adanya penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang kepada ibu balita akan sangat besar pengaruhnya karena bukan hanya faktor ekonomi yang dapat mempengaruhi gizi seorang anak tetapi pengetahuan juga dapat mempengaruhi sebab seorang ibu tentunya

akan lebih memperhatikan asupan gizi untuk anak-anaknya. Pemberian makanan yang tepat pada usianya akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, jika dalam pelaksanaan pemberian makanan tidak tepat maka salah satu dampaknya yakni dapat mengakibatkan malnutrisi hal ini akan mempengaruhi tingkat kecerdasan anak (Sofiyanti ida dkk, 2019).

Masalah ke tiga yakni Kurangnya pengetahuan Calon Pengantin tentang persiapan kehamilan sehat. Dalam penyelesaian permasalahan ini calon pengantin diberikan penyuluhan tentang persiapan kehamilan sehat yang terdiri dari pemeriksaan kesehatan catin, menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok dan minum minuman keras dan beralkohol, meningkatkan asupan makanan bergizi, dan persiapan secara psikologis dan mental.



Gambar 8. Proses Penyuluhan Catin  
(Sumber : koleksi pribadi)

Pemeriksaan kesehatan secara teratur termasuk pengobatan penyakit yang diderita sebelum hamil sampai dinyatakan sembuh atau diperbolehkan hamil oleh dokter dan dalam pengawasan. Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh dengan olahraga teratur. Berusaha untuk menurunkan berat badan bila obesitas (kegemukan) dan menambah berat badan bila terlalu kurus. Anda bisa berkonsultasi dengan bidan dan dokter untuk dilakukan penilaian BMI atau indeks massa tubuh. Menghentikan kebiasaan buruk misalnya perokok berat, morfinis, pecandu narkoba dan obat terlarang lainnya, kecanduan alkohol, gaya hidup dengan perilaku seks bebas. Meningkatkan asupan makanan bergizi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat vitamin yang diperlukan tubuh dalam persiapan kehamilan, misalnya protein, vitamin E, vitamin C, asam folat, dan sebagainya.  $\omega$  Persiapan secara psikologis dan mental agar kehamilan yang akan dijalani tidak menimbulkan ketegangan. Hindari hal – hal yang akan memberi pengaruh buruk dalam keseimbangan hormonal. Misalnya tekanan psikis dalam rumah tangga, kehamilan yang menjadi beban misalnya tuntutan keluarga untuk mendapat jenis kelamin tertentu pada anak pertama, masalah ekonomi keluarga, kekerasan dalam rumah tangga dan sebagainya. Bagi yang pernah mengalami keguguran sebelumnya dan berniat ingin hamil lagi, usahalah untuk mengurangi kecemasan akibat pengalaman traumatis kehamilan yang lalu. Tetap berpikir positif dalam segala hal agar kehamilan yang akan dijalani dapat berlangsung baik. Perencanaan financial/keuangan yang matang untuk persiapan pemeliharaan kesehatan dan persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Masalah ini menjadi salah satu faktor penting karena timbulnya ketegangan psikis serta tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik pada saat kehamilan tak jarang timbul akibat ketidaksiapan pasangan dalam hal financial/keuangan. Jangan malu bertanya dan berkonsultasi dengan dokter atau bidan dan tenaga kesehatan lainnya bila menemukan masalah atau kesulitan dalam upaya persiapan kehamilan, misalnya kesulitan untuk melepaskan kecanduan obat, atau perilaku buruk yang



berkaitan dengan gangguan psikologis. Manfaat konseling ini agar dokter atau bidan akan melakukan rujukan pada ahli psikologi atau psikiatri bila diperlukan (BKKBN, 2014).

Masalah keempat yakni kurangnya pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif diberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif diberikan pada bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan tanpa pendamping makanan selain air susu ibu. ASI Eksklusif berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI. Banyak bukti ilmiah yang memperlihatkan bahwa ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa contoh diantaranya, kolostrum (ASI pada hari 1-5) kaya protein, laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula.

ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, seng sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI eksklusif. Yang perlu dipahami dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya; yaitu antara 450 - 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya. Bahkan pada 1-2 hari kemudian jumlahnya akan melebihi rata-rata sehingga secara kumulatif akan mencukupi kebutuhan bayi. Cairan yang dihasilkan kelenjar mama yaitu Air Susu Ibu (ASI) sering disebut "darah putih" karena komposisinya mirip darah plasenta. Sebagaimana darah, ASI dapat mentransport nutrisi, meningkatkan imunitas, merusak patogen dan berpengaruh pada sistem biokimia tubuh manusia. Sebagai contoh pada bayi yang mendapat ASI eksklusif organ thymus pada usia 4 bulan dua kali lebih besar dibandingkan pada bayi 4 bulan yang hanya mendapat susu formula.

ASI diproduksi di sel pembuat susu, lalu akan mengalir menuju puting melalui saluran-saluran ASI. Saluran saluran tersebut akan bermuara pada saluran utama yang mengalirkan ASI menuju puting. Muara ini terletak di bagian dalam payudara, di bawah areola. ASI sebenarnya tidak disimpan, jika tidak sedang menyusui, ASI tidak mengalir, tetapi "diam" di saluran ASI. Terkadang ASI bisa menetes dari puting meskipun tidak menyusui, karena ASI yang berada di saluran sudah terlalu banyak, dan ketika ibu memikirkan sang bayi, ada sel otot yang mendorong ASI mengalir secara otomatis ke arah puting. Nutrisi yang terkandung di dalam ASI cukup banyak dan bersifat spesifik pada setiap ibu. Komposisi ASI dapat berubah dan berbeda dari waktu ke waktu disesuaikan dengan kebutuhan bayi sesuai usianya (Kemenkes, 2022).



Gambar 9. Proses Penyuluhan pada Ibu Menyusui  
(Sumber : koleksi pribadi)

### Tahap 8 Evaluasi

Evaluasi secara umum dilakukan setelah mahasiswa selesai melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan secara lancar sesuai rencana dan adanya peran serta dari semua pihak. Adapun evaluasi dari permasalahan yang ada diantaranya (1) Ibu hamil dapat memahami cara mengatasi nyeri punggung kehamilan dan bersedia mengikuti kelas ibu hamil dan diberikan kinesi taping serta *back strecc exercise*, (2) ibu dapat memahami KIE tentang ASI eksklusif, (3) Catin dapat memahami tentang persiapan kehamilan sehat, (4) kader dan ibu dapat memahami cara menggunakan KKA dan mengaplikasikannya.

### Simpulan dan Saran

Hasil Pengkajian selama 7 hari yaitu tanggal 1 April – 4 Juni Tahun 2023 menghasilkan data: Jumlah penduduk 44.559 Jiwa, Laki Laki 22.280 Jiwa, Perempuan 22.279 Jiwa, Luas Wilayah 19.254 hektar are (Ha), Jumlah KK 10.456, Jumlah RT 72 Jumlah Rumah 9.589, Keadaan tanah Subur, Sifat Wilayah Kota, Sarana pendidikan : PAUD 5, TK 8, SD 6, SMP 2, SMA 2, Sarana peribadahan: Masjid 13, Mushola 37 Gereja 4, Kelenteng 1, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas Islam 93 %, Kristen 5 %, Konghucu 2 %, Suku bangsa beraneka ragam terdiri dari Jawa, Bugis, Banjar, Sunda, Makassar, Toraja, Cina, Organisasi masyarakat gerakan pemuda Kalimantan, kelompok remaja, kelompok lansia. Dalam pengkajian di Kelurahan Graha Indah Balikpapan mahasiswa hanya melakukan pengkajian pada empat (4) data fokus sasaran diantaranya yakni ibu hamil sebanyak 15 (100%), ibu menyusui sebanyak 10 (100%), calon pengantin sebanyak 16 (100%) terdiri dari 8 laki-laki dan 8 perempuan, ibu bayi dan balita sebanyak 20 (100%).

Pengabdian masyarakat dengan program Komunitas Kebidanan telah melaksanakan tujuh (7) program kerja bidang kesehatan sebagai upaya memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Pelaksanaan program kerja mendapat respon positif dari Pak Lurah, Bidan Puskesmas, Kader Kesehatan dan masyarakat sehingga semua berjalan lancar meski memiliki banyak kekurangan.

Program-program kerja yang dilaksanakan juga menghasilkan beberapa manfaat untuk masyarakat, diantaranya : (1) peningkatan pengetahuan bumil tentang KEK, hipertensi kehamilan, cara mengurangi nyeri punggung TM III berbasis non farmakologi dengan kinesi taping dan *back stretch exercise* (2) peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif, (3) peningkatan pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat sejahtera, (4) peningkatan pengetahuan cara menstimulus bayi balita sesuai usia dengan menggunakan KKA (kartu kembang anak), (5) peningkatan pengetahuan tentang membuat gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi balita.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas, Pembimbing Akademik, team kelompok Kelurahan Graha Indah Balikpapan, Pihak Kleurahan Graha Indah Balikpapan, Puskesmas Graha Indah Balikpapan, Kader, Ketua RT dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

### Daftar Pustaka

BKKBN.(2014). *Modul Pengajaran Perencanaan Kehamilan Sehat*.Malang.

Cholifah, S., & Purwanti , Y. (2021). Asuhan Kebidanan Komunitas. *Umsida Press*, 1-177. <https://doi.org/10.21070/2019/978-623-7578-12-3>

Haidar alatas. (2019). Hipertensi Pada Kehamilan. *Herb Medical Jurnal*.  
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/HMJ/article/view/4169>

Hill. (2020). Kinesiology Taping, Tools and Touch for Pregnant & Postpartum Clients. *Massage Magazine, Rock Tape*. Diunduh pada:  
<https://www.massagemag.com/heres-how-kinesiology-taping-techniques-can-help-your-pregnant-clients-123503/>

Kemenkes, (2022), *Infodatin (Situasi dan Analisis ASI Eksklusif)*. Jakarta: Kemenkes RI Pusat Data dan Informasi.

Kholifah, S. N. (2018). Keperawatan Keluarga Dan Komunitas. *Jurnal Kesehatan*.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Saku Pelayanan Neonatal Esensial*. Jakarta  
Kemenkes Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Saku Pelayanan Neonatal Esensial*. Jakarta  
Kemenkes Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

Niluh desy purnamasari dkk. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita di desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. Vol. 1 No. 02 (2022): *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*.  
<https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/55>

Rahmaniar, A. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan KEK (Tampa Padang, Sulawesi Barat). *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, Vol. 2 : 98-103

Sofiyanti Ida dkk. (2022). Literatur review hubungan asupan makanan dengan kekurangan energy kronik pada ibu hamil. *Prosiding seminar nasional dan call paper kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. Vol 1 No (2).  
<http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/182>

Sofiyanti Ida dkk. (2019). Sosialisasi praktek pemberian makan bagi anak (PMBA) pada kader posyandu Desa Siwal Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Community Empowerment*. Vol 1 No (2).  
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/322/1723>



Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Tyastuti. (2016). *Modul Buku Ajar Cetak Kebidanan: Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI. Diunduh pada:  
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Kehamilan-Komprehensif.pdf>

Wahyuni dan Prabowo. (2012). Manfaat KinesioTaping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan*.ISSN 1979-7621. 5.(2):119-129. Surakarta: Universitas Muhammadiyah. Diunduh pada:<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3281/4.%20WAHYUNI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Peningkatan Pengetahuan tentang Teknik Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Fajar Andriyani<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Zelda Rizmi Silviana<sup>3</sup>, Indra Fitriana<sup>4</sup>, Hemi Supraptini<sup>5</sup>, Umi Nurlistiani<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, fajar.kodok@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, zeldars470@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, indrafitriani11@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, mieprapty32@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ummielistiani@gmail.com

Korespondensi Email : fajar.kodok@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Nausea and Vomiting, Acupresure, Pregnant Women

Kata Kunci : Mual Muntah, Akupresure, ibu hamil

---

### Abstract

Nausea and vomiting that occur during pregnancy in young pregnant women experience nausea and 9.2% of women experience vomiting. Nausea and vomiting during pregnancy are usually caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly due to high fluctuations in Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) levels, especially since the most common period of gestational nausea and vomiting is during the first 12-16 weeks of pregnancy. At this gestational age, HCG reaches its highest levels. Emesis gravidarum will increase in severity to hyperemesis gravidarum causing the mother to vomit continuously every time she drinks or eats, as a result the mother's body is very weak, her face is pale, and the frequency of urination decreases dramatically so that body fluids decrease and blood becomes thick (hemoconcentration) which can slow down blood circulation which means that the consumption of oxygen and food to the tissues is also reduced, lack of food and oxygen will cause tissue damage which can endanger the health of the mother and the development of the fetus she is carrying. The purpose of this activity is to provide education to pregnant women how to overcome nausea and vomiting due to hormonal changes during pregnancy. The problem that often arises is nausea and vomiting experienced by pregnant women, especially in the first trimester, which disrupts activities and is feared to cause developmental disorders in the fetus. Community service will be carried out in 3 stages, namely the first stage of selecting a group of pregnant women through the Gebang Mekar Health Center and online invitations via wa. The second stage socializes acupresure techniques to overcome nausea and vomiting in pregnant women directly and zoommeeting. The third stage evaluates the delivery of information about acupresure techniques to overcome nausea and vomiting in pregnant women. From the results of univariate analysis before being given

---

*counseling to 23 respondents, the pretest results on 10 multiple choice questions obtained a minimum value of 20 and a maximum of 70 with a mean value of 45.2 and a median of 40 and the results of the post test showed an increase in knowledge, namely the respondent's minimum value of 40 and a maximum value of 100 with a mean value of 80.2 and a median of 80, so that this activity showed high success in providing information to pregnant women..*

#### **Abstrak**

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12- 16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi. Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu Hamil bagaimana mengatasi mual muntah karena perubahan hormon selama hamil. Masalah yang sering muncul adalah mual muntah yang dialami pada ibu hamil terutama pada trimester I sehingga mengganggu aktivitas dan dikhawatirkan menyebabkan gangguan perkembangan pada janin. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok ibu hamil melalui Puskesmas Gebang Mekar dan undangan online melalui wa. Tahap Kedua mensosialisasikan teknik akupresue untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil secara langsung dan zoommeeting. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 23 responden didapatkan hasil pretest pada 10 pertanyaan pilihan ganda di dapatkan nilai minimal 20 dan maksimal 70 dengan nilai mean 45,2 dan median 40 dan hasil post test menunjukkan terjadinya

---

peningkatan pengetahuan yaitu nilai minimal responden 40 dan nilai maksimal 100 dengan nilai mean 80,2 dan median 80, sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

---

## Pendahuluan

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12- 16 minggu pertama. Pada usia kehamilan ini, HCG mencapai kadar tertinggi (Manuaba, 2010). Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis (Winkjosastro, 2007). Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum (Nugroho, 2012).

Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Hidayati, 2009).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati yang mengakibatkan terjadinya nekrosis (WHO, 2017). Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2015 adalah 1,5-3% dari wanita hamil. (Kemenkes RI, 2017). Di Jawa Barat angka kejadian hiperemesis sebesar 13 % dari seluruh kehamilan di Jawa Barat (Nurfitri, 2014)

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I diantaranya : memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, pendampingan psikologis, nutrisi ibu hamil (Cahayani, 2018). Selain itu dapat dilakukan dengan terapi pemberian obat-obatan seperti vitamin B6 dan tanpa obat-obatan seperti akupresur atau akupunktur (Anisa et al., 2014). Akupresur dapat memberikan rangsangan pada titik akupresur dengan teknik penekanan. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Widyastuti et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6) efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Akupresur pada titik Nei Guan (perikardium 6), dapat merangsang keluarnya hormon kortisol yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mual muntah yang dirasakan dapat berkurang. Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam muntah pada kategori ringan dan sedang. Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik perikardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari pergelangan tangan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Pada bulan April 2023 jumlah kunjungan ANC K1 di wilayah puskesmas gebang berjumlah 80 orang. 20 orang mengalami keluhan mual muntah. 5 diantaranya mengalami hiperemesis gravidarum. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah belum paham bagaimana mengatasinya selain dengan obat-obatan. Dari latar belakang tersebut, maka perlu diadakan penyuluhan dan praktek mengenai akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden bagaimana cara mengatasi mual muntah dengan teknik akupresure.

### Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Baladesa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon. Kegiatan ini diikuti oleh 18 responden ibu hamil secara *offline* dan 5 ibu hamil secara daring. pengabdian masyarakat pada ibu hamil berisi permasalahannya tentang kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan edukasi mengenai Teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah melalui kelas hamil di Puskesmas Gebang mekar dan untuk yang daring dilakukan undangan secara wa. Tahap Kedua: Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani mual muntah langsung untuk ibu hamil yang mengikuti secara offline dan melalui zoom meeting untuk ibu hamil yang mengikuti daring secara bersamaan. Sebelumnya, menggali pengetahuan ibu tentang mual muntah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest dan untuk yang online diberikan kuesioner pretest berupa link *gform*. Selanjutnya diajarkan tentang materi akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dan mempraktikan teknik akupresure ke beberapa ibu hamil. Tahap Ketiga : Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test dan tanya jawab secara langsung dan post test melalui *gform* untuk ibu hamil yang mengikuti secara daring. Kegiatan Ini dilaksanakan di Balai desa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon Pada Hari/Tanggal Kamis, 25 Mei 2023 secara ofiline dan daring. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test dan zoom meeting.

### Hasil Dan Pembahasan

#### Tahap Kegiatan Persiapan

Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan pendidikan kesehatan mengenai teknik akupresure untuk mengurangi mual muntah, melalui kelas hami yang ada di Puskesmas Gebang Mekar dan undangan melalui wa bagi yang mengikuti secara daring dengan total 23 responden yang terdiri dari 18 responden mengikuti secara offline dan 5 responden mengikuti secara daring. Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari ibu hamil berdasarkan usia dan pendidikan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	%
Umur		
20-30 th	17	73,9%
31-40 th	6	26,1%
Pendidikan		
SD	6	26%
SMP	8	35%
SMA/SMK	6	26%
D3	3	13%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan tabel 1 peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah berdasarkan umur yaitu sebanyak 17 orang (73,9%) berumur 20-30 tahun, 8 orang (26,1%) berumur 31-40 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan yaitu 6 orang (26%) tamatan SD, 8 orang (35%) tamatan SMP, 6 orang (26%) tamatan SMA dan 3 orang (13%) tamatan D3.

### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu melakukan pretest berupa 10 pertanyaan terhadap 23 ibu hamil dengan cara 18 responden mengikuti offline diberikan kuesioner secara langsung dan 5 responden melalui link *gform* bagi yang mengikuti secara daring dengan tujuan menggali tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap teknik akupresure sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Pre	45,2	40	20	70

Hasil pre tes yang dilakukan kepada ibu hamil secara langsung dan daring didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 20 dan tertinggi yaitu 70, sementara nilai rata-ratanya yaitu 45,2. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban dari 23 peserta offline maupun online sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Penilaian Jawaban Dari Peserta Sebelum Diberikan Penyuluhan

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1.	Pengertian akupresure	52,2	47,8
2.	Alat untuk melakukan akupresure	65,3	34,7
3.	Manfaat akupresure	74	26
4.	Titik akupresure untuk mengatasi mual muntah	0	100
5.	Letak titik PC6	0	100
6.	Letak titik SFT 36	0	100
7.	Teknik melakukan akupresure	43,5	56,5
8.	Durasi melakukan akupresure	31,5	68,5
9.	Pengertian emesis gravidarum	87	13
10.	Minyak untuk melakukan akupresure	100	0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pretest dari 23 responden menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai teknik akupresure terutama pada soal no 4, 5 dan 6 menjawab salah sebanyak 100% (23 responden) yang berarti responden belum mengetahui mengenai titik akupresure untuk mengatasi mual dan muntah, letak titik PC6 dan titik SFT 36. Terdapat 69,5% (16 responden) menjawab salah soal no 8, 56,5% (13 responden) menjawab salah soal no 7, 47,8% (11 responden) menjawab salah soal no 1, 34,7% (9 responden) menjawab salah soal no 2, 26% (6 responden) menjawab salah soal no 3, 13% (3 responden) menjawab salah soal no 9 . Hal ini bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti pendidikan, pekerjaan dan lain- lain.

Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin tinggi pula pengetahuan ibu. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mendorong ibu untuk berpikiran maju dan mencoba hal- hal baru. Sikap yang demikian ini akan mendorong ibu untuk selalu mencoba mencari tahu ilmu baru (Notoatmodjo, 2010).

Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah SD dan SMP sebanyak 13 orang (57%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 20- 40 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 28 tahun. Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan. (Manuaba, 2014).

Hasil penelitian Said dkk (2013), yang berjudul Hubungan usia dan stress dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu primigravida di puskesmas kassi-kassi makasar menunjukkan ada hubungan antara usia dengan kejadian emesis gravidarum.



Gambar 1 Pretest pada ibu hamil

Selanjutnya **tahap kedua** adalah mensosialisasikan tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan terdiri dari dua titik akupresure yang disampaikan oleh fajar andriyani dan zelda rizmi silviana meliputi pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada ibu hamil dengan mual muntah. Penyampaian materi disampaikan secara active learning dan zoom meeting, dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.



Gambar 2 Penyampaian Materi

**Tahap 3** adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah memberikan post test 10 pernyataan pilihan ganda yang akan diisi oleh reponden atau ibu hamil melalui kuesioner secara langsung dan *gform*. Hasil post test dari 23 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan Ibu hamil Sesudah dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Post	80,4	80	40	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 80,4, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah. Selanjutnya penjabaran penjabaran penilaian jawaban dari 23 peserta offline maupun online sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Penilaian Jawaban Dari Peserta Sesudah dilakukan Penyuluhan

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1.	Pengertian akupresure	100	0
2.	Alat untuk melakukan akupresure	100	0
3.	Manfaat akupresure	86,9	13,1
4.	Titik akupresure untuk mengatasi mual muntah	69,5	30,5
5.	Letak titik PC6	60,8	39,2
6.	Letak titik SFT 36	52,1	47,9
7.	Teknik melakukan akupresure	82,6	27,4
8.	Durasi melakukan akupresure	52,1	47,9
9.	Pengertian emesis gravidarum	100	0
10.	Minyak untuk melakukan akupresure	100	0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden mengenai teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah. Pada soal no 1,2,9 dan 10 sebanyak 100%(23 responden) menjawab benar, 86,9% (20 responden) menjawab benar soal no 3, 82,6% (19 responden) menjawab benar soal no 8, 69,5% (16 responden) menjawab benar soal no 4, 60,8% (14 responden) menjawab benar soal no 5, 52,1% (12 responden ) menjawab benar soal no 6 dan no 8.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.



Gambar 3 Evaluasi dan Tanya Jawab

### Kesimpulan

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, mitra puskesmas dan ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk



kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap **Tahap Pertama** pemilihan kelompok ibu hamil melalui Puskesmas Gebang Mekar dan undangan whatsapp. **Tahap Kedua** mensosialisasikan teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil secara langsung dan daring melalui zoommeeting. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Dari hasil pretest secara *offline* dan *online* pada 10 pertanyaan pilihan ganda pada 23 responden di dapatkan nilai reponden minimal 20 dan maksimal 70 dengan nilai mean 45,2 dan median 40 dan hasil post test menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan yaitu nilai minimal responden 40 dan nilai maksimal 100 dengan nilai mean 80,4 dan median 80, sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

### **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 Masyarakat di Balai Desa Gebang Mekar Kabupaten Cirebon yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah

Terima kasih kepada ibu Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes 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**

- Anisa, H., Heni, P., Esti, S., Priyo, R., & Kep, M. (2014). Pengaruh Akupresur Terhadap Morning Sickness Di Kecamatan Magelang Utara Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 36–43.
- Cahayani, E. P. (2018). Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1`–26.
- Hidayati, R. 2009. *Asuhan keperawatan pada kehamilan fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medik.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, Kb Untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2 Ed.)*. Jakarta: EGC.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224.
- Mayasari, Dyah; Wenny Safitri. (2013). Terapi Relaksasi Akupresur untuk Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Media Ilmu Kesehatan*, Vol.2 No.2, 96-100.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikandan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, T. (2012). *OBSGYN : Obstetri dan Ginekologi (untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Widyastuti, D. E., Rumiya, E., & Widyastuti, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>.

Winkjosastro, P. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

## Akupressure untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Duren Kecamatan Tengaran

Wahida Fitriya<sup>1</sup>, Amelia Hesti Pradita<sup>2</sup>, Isfaizah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, wahidafitriya99@gmail.com,

<sup>2</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, ameliahesti044@gmail.com

<sup>3</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, is.f aizah0684@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-28

---

Keywords: Back pain,  
Acupressure, Duren  
Village

Kata Kunci : Nyeri  
Punggung, Akupressure,  
Desa Duren

---

### Abstract

As many as 70% of third trimester pregnant women experience back pain which makes pregnant women feel uncomfortable during pregnancy. Pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially when entering the third trimester. Pain causes a person to experience fear and anxiety, thereby increasing stress and experiencing drastic physiological changes during pregnancy. Discomfort felt by pregnant women needs to be overcome independently by using acupressure. Acupressure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation to certain points of the body which are useful for reducing aches, pains, tension and fatigue with the intention of re-activating the circulation of vital energy. Acupressure is safe for all populations, from children to the elderly, because acupressure has no side effects. Acupressure has a calming effect as well as regulating and stabilizing emotions. The method of community service in Duren Village, Tengaran District, is providing counseling and demonstrating about acupressure. Participants who took part in this activity were 14 pregnant women in Duren Village which was held on May 28 2023 at the Duren Village Hall. The results obtained are that pregnant women know complementary ways to reduce back pain in the third trimester so that pregnant women are able to apply acupressure to reduce back pain

### Abstrak

Sebanyak 70% ibu hamil Trimester III mengalami nyeri punggung yang membuat ibu hamil merasa kurang nyaman selama kehamilan. Nyeri menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki Trimester III. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stress dan mengalami perubahan fisiologi secara drastis selama kehamilannya. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu diatasi secara mandiri yaitu dengan menggunakan akupressure. Akupressure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik

tertentu tubuh yang berguna untuk mengurangi sakit, nyeri, ketegangan dan kelelahan dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital. Akupressure aman pada semua populasi mulai dari anak-anak hingga lansia karena akupressure tidak memiliki efek samping. Akupressure memiliki efek memenangkan serta mengatur dan menstabilkan emosi. Metode pengabdian masyarakat di desa Duren Kecamatan Tengaran yaitu memberikan penyuluhan serta mendemonstrasikan tentang Akupressure. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 14 ibu hamil di Desa Duren yang dilaksanakan tanggal 28 Mei 2023 di Balai Desa Duren. Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil mengetahui cara komplementer untuk mengurangi nyeri punggung trimester III sehingga ibu hamil mampu menerapkan Akupressure untuk mengurangi nyeri punggung.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan terjadinya konsepsi dan nidasi selama 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Rafika, 2018). Selama proses kehamilan akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Nurfatimah et al., 2019). Ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Handayani, 2018).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresure. 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 peredaranenergi vital (Setyowati, 2018). Akupresur adalah intervensi penyembuhan yang dioperasikan secara manual, bebas jarum, non-invasif, hemat biaya, dan non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan pasien (Luo Det al., 2013). Akupresur telah menarik perhatian sebagai terapi non – farmakologis bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh (Qu et al., 2014).

Akupresure aman pada semua populasi mulai dari anak-anak hingga lansia. Akupresur merupakan pilihan terapi yang tidak berbahaya dan tidak memiliki efek samping karena bersifat non – invasif, dapat dilakukan oleh individu itu sendiri tetapi memerlukan pelatihan khusus dan hemat biaya . Akupresure memiliki efek menenangkan, mempromosikan relaksasi alamai serta mengatur dan menstabilkan emosi (Abadi et al., 2018) Akupressure dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi berbagai keluhan seperti mual, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan (Hmwe et al., 2015), mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinanserta mengatasi insomnia. Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka penulis memberikan pelatihan akupresur mandiri pada ibu hamil agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan

keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Selain itu mendorong ibu hamil untuk mempraktikkan akupresur secara mandiri bila mengalami ketidaknyamanan trimester III.

### Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil di Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Bentuk kegiatannya meliputi persiapan kegiatan, pengisian identitas diri, pretest, penyampaian materi, demonstrasi akupresure, evaluasi, post-test dan pembagian doorprize. Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebagai berikut: Melakukan analisa dengan wawancara terlebih dahulu kepada Bidan Desa, setelah melakukan wawancara dan menemukan masalah yang terjadi yaitu ibu hamil mengeluh dengan ketidaknyamanan selama trimester III, kemudian mendiskusikan topik yang akan dilaksanakan, mencari data jumlah responden kegiatan ini, yaitu ibu hamil trimester III yang berjumlah 15 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 28 Mei 2023 hari minggu di desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 14 ibu hamil kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai kegiatan selesai, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

#### Kegiatan 1 : Pendataan dan pengisian pre test

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre test absensi bertujuan untuk mendata jumlah ibu hamil yang mengikuti pelaksanaan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di balai Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00 WIB yang diikuti oleh 14 ibu hamil sebagian besar Timester 2 dan 3. Adapun pre test bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil, adapun hasil dari pre test didapatkan pengetahuan ibu hamil dengan 8 pertanyaan terdapat 2 ibu hamil dengan pengetahuan cukup dengan hasil 87,5 sedangkan 12 ibu hamil dengan pengetahuan kurang dengan hasil 0.



Gambar 1.1 pendataan dan pretest

#### Kegiatan 2 : Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00- 11.45 WIB III di Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresure untuk mengurangi nyeri

punggung. Kegiatan ini diisi oleh 2 mahasiswa. Menurut (Permatasari, 2019), Akupresur sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorfin untuk mengurangi rasa nyeri setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Hormon endorfin mampu menghadirkan rasa nyaman pada tubuh secara alami dan memblokir reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, ketegangan otot akan dilepaskan tubuh, peningkatan sirkulasi darah, dan peningkatan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu mempercepat penyembuhan. Apabila dilakukan teknik accupressure dapat meningkatkan hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon endorfin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.



Gambar 1.2 penyuluhan

### Kegiatan 3: Demonstrasi dan praktik pijat akupresure

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00- 11.45 WIB III di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Setelah ibu hamil mendengarkan penyuluhan yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan pijat akupresure pada titik BL 23, GV 3 dan GV 4. Menurut Ratna Dewi P. 2019 teknik akupresur pada Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, apabila dilakukan tehnik akupresur dapat meningkatkan hormone endorfin yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon endorfin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.

Hasil analisis pada kelompok setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rerata, didapatkan rerata terapi akupresur sangat efektif diberikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Teknik akupresur lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III lama tindakan yang dilakukan 1 sampai 5 menit. Kemudian selesai demonstrasi mahasiswa mengajarkan ibu hamil untuk melakukan pemijatan dengan cara menganjurkan ibu untuk berpasangan dengan ibu hamil yang lainnya kemudian mempraktikkan pemijatan seperti yang sudah didemonstrasikan.





*Gambar 1.3 demonstrasi dan praktik pijat akupresure*

Kegiatan 4 : Evaluasi (pengisian Post test)

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post test yang berisi 8 pertanyaan dan didapatkan hasil bahwa 14 ibu hamil mempunyai pengetahuan baik (100%) setelah dilakukan penyuluhan dan praktik pijat akupresure dengan poin 100, dan setelah selesai sesi praktik pijat akupresure pada titik BL 23, titik GV 3 dan titik GV 4 ibu hamil mengatakan nyeri punggungnya berkurang dan merasa nyaman. Hal ini sejalan dengan Ratna Dewi P. 2019 yang mengatakan Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua,. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat,. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan.

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan mengalami kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan beranjak dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Mengingat dampak yang ditimbulkan dari terapi farmakologi, maka terapi non farmakologi dapat digunakan. Pengaruh akupresure terhadap low back pain pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh akupresure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Pijat akupresure yang tepat yaitu pada titik BL 23 dan Gv 4 dapat mengurangi otot ketegangan, memperlancar aliran darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin, sehingga berpengaruh dalam mengurangi nyeri sehingga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil (Ainun, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017) menjelaskan bahwa teknik akupresure dengan senam hamil lebih efektif menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada 15 ibu hamil di Puskesmas Ungaran dengan nilai p value 0,0001 ( $p < 0,05$ ), setelah diberikan intervensi.

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi ibu hamil adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan karena dilihat dari hasil post test semua responden berpengetahuan baik (100%) serta sudah diajarkan cara melakukan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri punggung sehingga ibu hamil bisa mengimplementasikan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan Feti Fatimah M. 2019 yang mengatakan pendidikan dan pelatihan dilaksanakan dalam rangka untuk mengembangkan SDM. pelatihan dapat menambah pengetahuan serta keterampilan.



Gambar 1.4 pengisian post test

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan yang didapatkan setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah diberikan materi dan demonstrasi tentang akupresure pengetahuan ibu hamil di desa Duren Kecamatan Tenganan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pijat akupresure meningkat.

Saran setelah mengikuti kegiatan diharapkan ibu hamil dapat mengajarkan dan mempraktikkan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung. Perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III terutama keluhan nyeri punggung.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan trimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing institusi, pembimbing lahan, Bidan Desa dan Kader desa Duren serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang bersangkutan sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Abadi, F., Abadi, F., Fereidouni, Z., Amirkhani, M., Karimi, S., & Najafi Kalyani, M. (2018). Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(6), 361–366. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.07.001>
- Ainun, K. (2022). The Effect of Acupressure Therapy on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Marbau Health Center Uptd in 2022. *Science Midwifery*, 10(5), 3676–3684. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.909>
- Aswitami, 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. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Handayani, P. S. dan I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Trimester III. *Midwife Journal*, 5(01), 33–39.
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.11.002>
- Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, M. (2017). PERBEDAAN SENAM HAMIL DAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III Nila. *Kebidanan*, 1, 13.



- Nurfatimah, Medis, a T. T., Lewat, K., Hartuti, N., Juliyanti, F., Zakiah, N., Cavenett, Halimatussakdiah, H., Mediawati, M., Motors, G., Europe, W., Ponogoro, U. M., Solichatun, N., April, S., Manurung, Y., Nasution, S. S., Kesehatan, K., Susilorini, Nugrahini, E. Y., ... Spog, T. (2019). jurnal Angka Kematian Ibu. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1(1), 1689–1699.
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian - Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes - Google Buku. In *Unimma Press*. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:xHIkxdAfbcJ:scholar.google.com&ots=QMBZhmlg2p&sig=Rjksne96eT6RuNh6Bcw4WBt5yLE&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ&printsec=fro](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:xHIkxdAfbcJ:scholar.google.com&ots=QMBZhmlg2p&sig=Rjksne96eT6RuNh6Bcw4WBt5yLE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ&printsec=fro)
- Qu, F., Zhang, D., Chen, L.-T., Wang, F.-F., Pan, J.-X., & Zhu, Y.-M. (2014). Auricular Acupressure Reduces Anxiety Levels And Improves Outcomes Of In VitroFertilization: A Prospective, Randomized And Controlled Study. *Fertility and Sterility*, 4(5028), 1–7
- Luo D., Wang X., He J. A comparison between acute pressure block of the sciatic nerve and acupressure: methodology, analgesia, and mechanism involved. *J Pain Res*. 2013;6:589–593.

## Literatur Review: Hubungan MAP (*Mean Arterial Pressure*), ROT (*Roll Over Test*) dan IMT (*Index Masa Tubuh*) / BMI (*Body Mass Indeks*) dengan Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil

Siswati<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Irma Ismawati<sup>3</sup>, Dietha Meidia Puspitasari<sup>4</sup>, Lalita Mafudiah<sup>5</sup>, Asteria Roswita Kue<sup>6</sup>, Riska Susanti<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, siswatiip@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, irmaismawati80@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, meidiapuspita@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, lalitamfdh@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, witajona69@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, riskasusantiii123@gmail.com

Korespondensi Email : siswatiip@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Mean Arterial Pressure, Roll Over Test, Body Mass Index, Preeclampsia, Pregnancy

Kata Kunci : Tekanan Arteri Rata- Rata, Tes Roll Over, Indeks Masa Tubuh, Preeklampsia, Ibu Hamil

---

### Abstract

*Pre-eclampsia globally is still a problem, 10% of pregnant women worldwide experience pre-eclampsia, and it is the cause of 76,000 maternal deaths and 500,000 infant deaths each year. Data according to health organizations, namely WHO, the number of cases of preeclampsia in pregnancy in the world reached 12% in 2018. The purpose of this literature review is to find out the relationship between Mean Arterial Pressure (MAP), Roll Over Test (ROT) and Body Mass Index (BMI) with the incidence of preeclampsia in pregnant women. The method used in the preparation of this research is Literature Review by analyzing a number of articles that have been determined. This research consists of ten articles which will be analyzed using the article selection technique using the article criteria used in accordance with the research objectives. The results of the literature review of the 10 articles indicated that pregnant women who are at risk of experiencing preeclampsia in pregnancy will get MAP, ROT and BMI examination results which show positive results. In conclusion, early detection with MAP, ROT and BMI is very relevant for detecting the incidence of preeclampsia in pregnant women. This is very useful because with early detection, it is hoped that the incidence of preeclampsia can decrease and can prevent the occurrence of various complications in pregnancy.*

---

### **Abstrak**

Pre eklampsia secara global masih merupakan suatu masalah, 10% ibu hamil diseluruh dunia mengalami pre eklampsia, dan menjadi penyebab 76.000 kematian ibu dan 500.000 kematian bayi setiap tahunnya. Data menurut organisasi kesehatan yaitu WHO jumlah kasus preeklampsia pada kehamilan di dunia mencapai angka sebesar 12% di tahun 2018. Tujuan dari literature review ini yaitu untuk mengetahui hubungan Mean Arterial Pressure (MAP), Roll Over Test (ROT) dan Index Masa Tubuh (IMT) dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu Literature Review dengan menganalisis sejumlah artikel yang telah ditentukan. Penelitian ini terdiri dari 10 artikel yang akan di analisis dengan teknik penyeleksian artikel dengan menggunakan kriteria artikel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil literature review dari 10 artikel tersebut, menunjukkan bahwa ibu hamil yang beresiko mengalami preeklampsia pada kehamilan akan didapatkan hasil pemeriksaan MAP, ROT dan IMT yang menunjukkan hasil positif. Kesimpulan, deteksi dini dengan MAP, ROT dan IMT sangat relevan untuk mendeteksi kejadian preeklampsia pada ibu hamil. Hal ini sangat bermanfaat karena dengan adanya deteksi dini, diharapkan angka kejadian preeklampsia dapat menurun dan dapat mencegah terjadinya berbagai komplikasi dalam kehamilan.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologis dialami oleh seorang wanita, namun pada kehamilan sering terjadi masalah yang berakibat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan. Komplikasi yang terjadi pada kehamilan sering muncul ketika usia kehamilan menginjak triester II yaitu pada usia 20 minggu. Salah satu komplikasi yang sering terjadi pada ibu hamil Trimester II adalah Preeklampsia yang ditandai dengan adanya tekanan darah tinggi. Preeklampsia juga sering dikenal dengan istilah toksemia gravidarum atau keracunan pada kehamilan yang ditandai dengan adanya kandungan protein di dalam urine. Saat ini preeklampsia merupakan penyebab utama kematian ibu, baik itu terjadi pada saat kehamilan, persalinan maupun dimasa nifas. Gejala klinik yang sering dialami oleh ibu hamil dengan preeklampsia adalah peningkatan tekanan darah, bengkak pada muka dan ekstremitas, sakit kepala, gangguan visual atau pandangan kabur, nyeri epigastium, adanya protein dalam urine dan apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan kejang / Preeklampsia (Ekasari & Natalia, 2019).

Data menurut organisasi kesehatan dunia yaitu WHO jumlah kasus preeklampsia pada kehamilan di dunia mencapai angka sebesar 12% di tahun 2018. Jumlah kasus preeklampsia di dunia diperkirakan semakin meningkat pada tahun 2025 dengan jumlah 1,15 miliar kasus preeklampsia atau sekitar 29% dari total penduduk di dunia (World Health Organization, United Nations Children's Fund, United Nations Population Fund, & The World Bank, 2018). Menurut data yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar di Indonesia Kasus preeklampsia mencapai 10% yang sebagian besar terjadi pada primigravida atau ibu yang pertama kali hamil terutama primigravida muda (Cunningham, 2014).

Sampai saat ini kasus preeklampsia belum diketahui penyebabnya secara pasti, namun para ilmuwan dan pakar sepakat bahwa kasus preeklampsia dapat terjadi diawali dari

terdapatnya kelainan yang terjadi pada placenta yang bertugas untuk menyuplai darah dari ibu ke janin dan juga sebaliknya selama janin masih ada di dalam kandungan. Ibu yang mengalami preeklampsia perkembangan pada pembuluh darah placenta mengalami gangguan yang akibatnya aliran darah dari ibu ke placenta menjadi kurang. Faktor lain yang dapat meningkatkan resiko terjadinya preeklampsia adalah primigravida (kehamilan pertama), riwayat preeklampsia pada kehamilan sebelumnya, malnutrisi, kehamilan kembar, dan mengidap penyakit tertentu seperti hipertensi, diabetes, gangguan pada ginjal, terlalu lama hamil lagi (lebih dari 10 tahun), Obesitas, memiliki keturunan preeklampsia. Akibat yang bisa terjadi pada kasus preeklampsia yang tidak ditangani secara dini adalah sindrom HELLP yang terdiri dari *Haemolysis, Elevated liver Enzymes, and Low Platelet count*, eklampsia, gangguan pada kardiovaskuler, kegagalan pada paru, ginjal dan hati, koagulopati, solusio placenta serta perdarahan pada otak. Akibat yang bisa terjadi pada janin adalah *Intra Uterin Growth Retardation* (IUGR) dan *Intra Uterin Fetal Death* (IUFD) (Keman, 2014). Adanya dampak preeklampsia yang sangat berbahaya terhadap ibu hamil maka perlu dilakukan skrining preeklampsia untuk mendeteksi secara dini adanya preeklampsia sehingga bisa dilakukan penanganan yang tepat agar tidak menimbulkan banyak komplikasi pada kehamilan (Ningrum, 2020).

Terdapat berbagai metode dalam melakukan deteksi preeklampsia pada ibu hamil yang meliputi *Body Mass Index* (BMI) merupakan indikator apakah seseorang memiliki berat badan sehat atau tidak sehat, jika BMI seseorang keluar dari status BMI sehat maka risiko kesehatan mereka akan meningkat secara signifikan. *Body Mass Index* (BMI) dapat dihitung dari tinggi badan dan berat badan seseorang. Peningkatan BMI sangat erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi ringan dan atau preeklampsia (NCD Risk Factor Collaboration, 2016). *Mean Arterial Pressure* (MAP) adalah rata-rata nilai tekanan arteri dinilai dari pengukuran diastole dan sistol, kemudian ditentukan nilai rata-rata arteri. MAP dikatakan positif jika hasil  $> 90$  mmHg, dan negatif jika hasilnya  $< 90$  mmHg. Pada wanita hamil resiko rendah, rata-rata tekanan darah arteri pada trimester kedua lebih baik menjadi prediktor preeklampsia disbanding tekanan darah sistolik atau tekanan darah diastolik (Suprihatin, Norontoko, & Miadi, 2015). Metode *Roll Over Test* (ROT) adalah pengukuran tekanan darah pada dua posisi yang berbeda, yaitu pada posisi tidur sisi kiri dan posisi tidur terlentang. ROT dikatakan positif jika terjadi perubahan/peningkatan tekanan darah diastolik antara posisi tidur samping dan terlentang  $\geq 15$  mmHg dan negatif saat perubahan diastol  $< 15$  mmHg (Suprihatin dkk., 2015). Tes ini dikenal dengan nama *Roll Over Test* yang pertama sekali diperkenalkan oleh Gant dan dilakukan pada usia kehamilan 28 – 32 minggu (Kaytri, 2016).

Gejala paling dini yang sering ditemui pada ibu dengan preeklampsia yaitu terjadinya peningkatan berat badan secara drastis pada waktu yang cepat, yang menyebabkan terjadinya edem pada muka dan ekstremitas. Kenaikan berat badan pada ibu hamil harus dikontrol dan disesuaikan dengan *Body Mass Indeks* (BMI) selama kehamilan pada saat *Antenatal Care* secara rutin. Selain pada BMI pemeriksaan tekanan darah yang meliputi *Mean Arterial Pressure* (MAP) dan *Roll Over Test* (ROT) juga harus dilakukan pada setiap ibu hamil mulai usia kehamilan menginjak trimester II atau 20 minggu (Lalenoh, 2018).

Penelitian yang sudah pernah dilakukan tentang deteksi dan skrining preeklampsia adalah penelitian yang dilakukan oleh Syahriana, (2018) tentang Indeks Masa Tubuh (IMT), *Low Destinity Lipoprotein* (LDL) dan *High Destinity Lipoprotein* (HDL) sebagai faktor prediktor hipertensi dalam kehamilan menunjukkan bahwa IMT, LDL dan HDL merupakan salah satu predictor terjadinya hipertensi dalam kehamilan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghोजazedeh (2013) tentang pengukuran *Roll Over Test* (ROT) pada ibu hamil didapatkan bahwa secara signifikan nilai ROT positif lebih tinggi pada kelompok yang ibu hamil yang mengalami preeklampsia. Hal tersebut sejalan dengan temuan Walia, M.D.A S and Gupta, (2015) dimana nilai ROT lebih dari 15 mmHg pada ibu hamil normal berisiko 2,191 kali lebih mungkin untuk terjadi preeklampsia. Penelitian

lain yang dilakukan Suprihatin (2016) mengkombinasi Antara index masa tubuh (IMT), *Mean Arterial Pressure* (MAP) untuk memprediksi hipertensi dalam kehamilan menunjukkan bahwa dari 90% sampel yang masuk kedalam kondisi preeklampsia 85% diantaranya mampu di diagnosa positif melalui kombinasi ini yaitu apabila ibu hamil memiliki 1 atau lebih tanda positif diantara IMT dan MAP. Namun belum ditemukan hasil penelitian yang mengkombinasikan tentang *Mean Arterial Pressure* (MAP), *Roll Over Test* (ROT) dan *Indeks Masa Tubuh* (IMT) sebagai skrining preeklampsia.

Berdasarkan latar belakang dan masih tingginya kejadian preeklampsia di Indonesia, maka penulis akan memaparkan literature review terkait MAP, ROT dan IMT sebagai upaya deteksi dini guna meminimalisir kejadian preeklampsia pada ibu saat hamil.

## Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*literatur review*) yang menggali tentang hubungan *Mean Arterial Pressure*, *Roll Over Test* dan *Index Masa Tubuh/Body Mass Indeks* dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil. Literature review merupakan studi sekunder yang berasal dari studi literature review yang di kenal pada riset riset medis. Studi literature review adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua literature yang tersedia dan relevan yang berkaitan dengan pertanyaan peneliti yang di amati kegunaan systematic literature review untuk meringkas bukti yang ada tentang topik, mengidentifikasi dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya (Fauzi, dkk 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain *Google Scholar* dan *Pubmed* tahun 2014 sampai tahun 2023 dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2014 sampai tahun 2023. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 18 artikel dan didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria setelah dinilai kritis dengan metode PICO yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dengan kata kunci *Mean Arterial Pressure*, *Roll Over Test*, *Indeks Masa Tubuh*, dan ibu hamil. Langkah dalam melakukan *literature review* menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu *Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and write the review.*

## Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci MAP (*Mean Arterial Pressure*), ROT (*Roll Over Test*) dan IMT (*Index Masa Tubuh*) / BMI (*Body Mass Indeks*) pada ibu hamil. Berikut daftar 10 jurnal yang ditemukan dan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Analisis Pemeriksaan <i>Mean Arterial Pressure</i> (MAP), <i>Roll Over Test</i> (ROT) dan <i>Body Mass Indeks</i> (BMI) Sebagai Skrining Preeklampsia Pada Kehamilan  Nining Mustika Ningrum (2020)	Analitik kuantitatif dengan menggunakan desain quasy eksperimen di Praktik Mandiri Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Pulorejo Kabupaten Jombang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 ibu hamil TM 2 dan TM 3 yang memenuhi kriteria inklusi dengan tehnik sampling <i>purposive sampling</i> . Metode analisis secara <i>cross sectional</i> dan uji bivariat untuk melihat	Berdasarkan hasil analisis uji <i>chi-square</i> hubungan antara <i>Mean Arterial Pressure</i> (MAP) dengan preeklampsia pada ibu hamil didapatkan p-value: 0,002 (<0,05) berarti $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima artinya ada hubungan antara <i>Mean Arterial Pressure</i> (MAP) dengan preeklampsia pada ibu hamil semakin besar nilai MAP, maka resiko

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		hubungan menggunakan uji <i>chi-square</i> .	terjadinya preeklamsia semakin besar. Berdasarkan hasil analisis uji <i>chi-square</i> antara Roll Over Test (ROT) dengan preeklamsia didapatkan nilai p-value: 0,001 (<0,05) berarti Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara Roll Over Test (ROT) dengan kejadian preeklamsia pada kehamilan. Semakin besar nilai ROT, maka semakin besar resiko terjadi preeklamsia pada ibu hamil. Berdasarkan hasil analisis uji <i>chi-square</i> antara Body Mass Indeks (BMI) dengan preeklamsia didapatkan nilai p-value: 0,002 (<0,05) berarti Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara Body Mass Indeks (BMI) dengan preeklamsia pada kehamilan. Ibu dengan berat badan berlebih atau obesitas memiliki resiko 2x lebih besar terjadinya preeklamsia.
2	Prediksi Preeklamsi Secara Dini Melalui Pengukuran <i>Body Mass Index, Mean Arterial Pressure, dan Roll Over Test</i> di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.  Endah Suprihatin dan Sri Hardi Wuryaningsih (2019)	Desain penelitian menggunakan analitik observasional dengan pendekatan cohort. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 22-32 minggu yang berjumlah 20 ibu hamil dengan teknik sampling <i>accidental sampling</i> .	Kombinasi BMI, ROT, dan MAP memiliki kecenderungan efektif dalam memprediksi kejadian preeklamsi secara dini di Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Hal ini berdasarkan bukti dari 8 ibu hamil yang memiliki faktor prediktor positif setelah dilakukan evaluasi 7 ibu hamil diantaranya (90%) mengalami tanda preeklamsia.
3	Mean Arterial Pressure dan Indeks Masa Tubuh dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.  Zulaeha A Amdadi, Afriani, dan Fitriati Sabur (2020).	Desain penelitian <i>cross sectional study</i> dan <i>cohort prospektif</i> . Sampel penelitian adalah semua ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di RS Bhayangkara Makassar dengan usia kehamilan $\geq 20$ minggu, yang mengalami hipertensi dan tidak hipertensi dengan teknik <i>accidental sampling</i> yang berjumlah 95 orang kelompok kasus dan 95 orang kelompok kontrol.	MAP positif ( $>90$ mmHg) secara signifikan berbeda pada kelompok normal tensi dengan kelompok hipertensi pada usia kehamilan $\geq 20$ minggu, 27 minggu dan 32 minggu. Peluang ibu hamil dengan MAP positif untuk menderita preeklamsi pada usia kehamilan $\geq 20$ minggu, 27 minggu dan 32 minggu dengan nilai $p=0,000$ . IMT secara signifikan berbeda pada kelompok normal dengan kelompok preeklamsia pada



No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		Analisis bivariat menggunakan uji <i>chi square</i> .	usia kehamilan $\geq 20$ minggu, 27 minggu dan 32 minggu. Peluang ibu hamil dengan IMT tidak normal untuk menderita preeklamsia pada usia kehamilan $\geq 20$ minggu, 27 minggu dan 32 minggu dengan nilai $p=0,000$ .
4	Tekanan Darah dan <i>Mean Arterial Pressure</i> (MAP) serta Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre Eklamsia pada Ibu Hamil.  Lidia Lushinta, Joko Sapto Pramono, dan Ulfah Wahyuni (2021).	Metode penelitian ini adalah penelitian observasional, dengan desain <i>Case Control Study</i> dan pengumpulan data menggunakan retrospektif. Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil dan bersalin di RSUD AM. Parikesit pada tahun 2020. Terdapat 50 sampel rekam medik terdiri dari 25 sampel rekam medik ibu hamil yang mengalami pre eklamsia dan 25 sampel rekam medik yang tidak mengalami pre eklamsia. Teknik pengambilan sampel dengan metode <i>purposive sampling</i> . Analisis bivariat menggunakan uji <i>chi square</i> .	Analisis bivariat dengan <i>ChiSquare</i> diperoleh bahwa nilai $p$ value adalah $0,0001 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan nilai tekanan darah dengan kejadian pre eklamsia pada ibu hamil. Pada analisis bivariat dengan <i>Chi-Square</i> diperoleh bahwa nilai $p$ value adalah $0,0001 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan <i>mean arterial pressure</i> (MAP) dengan kejadian pre eklamsia pada ibu hamil. Pada analisis bivariat dengan <i>Chi-Square</i> diperoleh bahwa nilai $p$ value adalah $0,030 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian pre eklamsia pada ibu hamil.
5	Hubungan Skrining MAP dengan Kejadian Preeklamsia di RSIA Permata Bunda Solok Tahun 2019-2020.  Muhammad Rafif Helery, Aladin, dan Dina Arfiani Rusjdi (2021)	Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan <i>case control</i> . Sampel kasus sebanyak 50 pasien preeklamsia dan sampel kontrol sebanyak 50 pasien tidak preeklamsia yang diambil menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> . Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020-April 2021. Rentang waktu skrining MAP pada penelitian ini adalah pada usia kehamilan $<20$ minggu. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji <i>chi-square</i> .	Ibu hamil yang memiliki hasil skrining MAP $\geq 90$ mmHg lebih banyak (62%) pada pasien preeklamsia dibandingkan dengan pasien yang tidak preeklamsia (28%). Berdasarkan analisis menggunakan uji <i>chi square</i> didapatkan hubungan yang signifikan antara skrining MAP pada usia kehamilan $< 20$ minggu dengan kejadian preeklamsia (nilai $p=0,001$ , OR=4,195). Hal ini menyimpulkan bahwa ibu hamil pada usia kehamilan $< 20$ minggu dengan hasil skrining MAP $\geq 90$ mmHg beresiko empat kali lebih besar mengalami preeklamsia dibanding tidak mengalami preeklamsia.
6	Hubungan <i>Mean Arterial Pressure</i> (MAP) dengan Preeklamsia pada Ibu	Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Historical Cohort Studies</i> , yaitu dengan melihat	Hasil penelitian menjelaskan bahwa dari hasil uji T berpasangan, nilai $\alpha > 0,037$ sehingga dikatakan ada

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Hamil di Puskesmas Bontobangun Kabupaten Bulukumba.  Ely Kurniati dan Rusnawati (2020)	pada buku kohor ibu riwayat hasil pengukuran tekanan darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Bontobangun Kabupaten Bulukumba periode tahun 2018 s.d 2019. Menentukan sampel dengan metode pengambilan sampel yang diambil secara <i>purposive sampling</i> . 31 jumlah sampel ibu hamil yang mengalami preeklamsia dan 31 kontrol yaitu ibu hamil dengan kondisi normal yang memiliki kriteria tertentu ( <i>matching</i> ) dengan sampel. Analisis data menggunakan uji T berpasangan.	hubungan antara <i>mean artery pressure</i> (MAP) dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil.
7	Pengaruh Pemanfaatan buku KIA dalam Pengkajian ROT dan MAP terhadap Deteksi Dini Pre Eklamsia di Polindes.  Kolifah dan Erika Agung Mulyaningsih (2020)	Desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi seluruh ibu hamil trimester III yang memiliki buku KIA di Puskesmas Jelak Ombo dengan <i>purposive sampling</i> di dapatkan 87 responden. Analisa bivariat dengan uji <i>chi square</i> .	Hasil uji statistic chi square menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hasil pemeriksaan ROT dengan kejadian pre eklamsia. Hasil uji statistic chi square menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hasil pemeriksaan MAP dengan kejadian preeklamsia. Buku KIA merupakan buku yang sangat penting bagi ibu hamil karena dalam buku KIA terekam kondisi ibu selama hamil. Di dalam jurnal penelitian ini menunjukkan efektifitas buku KIA dalam pemanfaatannya untuk deteksi dini preeklamsia melalui pengukuran ROT dan MAP.
8	Pemeriksaan <i>Mean Artery Pressure</i> dan Protein Urine sebagai Prediksi Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester III di RS Prima Husada Sidoarjo.  Nur Masruroh dan Andreas Putro (2020)	Metode penelitian ini adalah metode observasi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang berkunjung dan periksa di RS Prima Husada Sidoarjo mulai Mei-Juli 2020. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu hamil trimester III yang datang berkunjung dan periksa di RS Prima Husada Sidoarjo. Pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> dengan metode <i>accidental sampling</i> . Analisis	Dari 30 responden yang pemeriksaan mean arterial pressure positif dan hipertensi adalah sebanyak lebih dari setengah (88,8%) responden. Analisis menggunakan chi square menunjukkan nilai signifikan $p=0,000 (<0,005)$ yang artinya terdapat hubungan antara pemeriksaan <i>mean arterial pressure</i> dengan hipertensi pada ibu hamil trimester III. Sedangkan dari 30 responden, lebih dari setengah (58,3%) responden yang pemeriksaan urinenya positif dan

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		bivariate menggunakan uji <i>chi square</i> .	mengalami hipertensi. Uji analisis menggunakan <i>chi square</i> di dapatkan hasil $p=0,270$ ( $>0,005$ ) yang artinya tidak ada hubungan antara pemeriksaan protein urine dan hipertensi pada ibu hamil trimester III. Sehingga dalam penelitian ini disimpulkan pemeriksaan <i>mean arterial pressure</i> berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil sedangkan pemeriksaan protein urine tidak berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil trimester III.
9	<i>Tekanan arteri rata-rata dan tingkat endotelin-1 pada preeklampsia</i>  Melicha Kristine Simanjuntak, Irfan Idris, Isharyah Sunarno, Sharvianty Arifuddin, dan Andi Wardihan (2020)	Penelitian ini menggunakan penelitian cross-sectional dengan desain case-control yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai Juni 2020 di beberapa rumah sakit dan puskesmas di kota Makassar yaitu RSU Dr. Wahidin Soedirohusodo, RS Universitas Negeri Universitas Hasanuddin, Puskesmas Bara Baraya, Puskesmas Mamajang, dan Puskesmas Antang. Responden dalam penelitian ini terbagi menjadi 37 ibu hamil dengan preeklampsia dan 53 ibu hamil dengan normotensi. Kriteria responden penelitian ini adalah berusia 20-35 tahun, hamil tunggal dengan usia kehamilan $> 20$ minggu. Data yang dikumpulkan meliputi pendidikan, indeks massa tubuh (IMT), paritas, jarak kehamilan, dan usia kehamilan. Kadar ET-1 ditentukan menggunakan ET-1 Elisa Kit dengan metode ELISA, dan MAP dikumpulkan dengan mengukur tekanan darah saat ibu hamil datang ke fasilitas kesehatan.	Rerata kadar ET-1 serum pada preeklampsia lebih tinggi daripada normotensif dengan nilai $p$ signifikan 0,001 ( $p<0,05$ ). MAP pada preeklampsia juga lebih tinggi daripada normotensif, dengan nilai signifikan $p$ -value 0,001 ( $p<0,05$ ), dan terdapat korelasi positif antara ET-1 dan MAP dengan $r=0,34$ dan $p$ -value 0,001 ( $p< 0,05$ ).
10	Prediksi preeklampsia dengan tekanan arteri rata-rata pada usia kehamilan 11-13 dan 20-24 minggu	MAP diukur pada 11-13 dan 20-24 minggu pada 17.383 kehamilan tunggal, termasuk 70 dengan PE dini, membutuhkan persalinan $<34$	Dalam skrining berdasarkan karakteristik ibu dan MAP-1, pada tingkat positif palsu (FPR) 10%, tingkat deteksi (DR) PE dini, PE prematur dan

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Dahiana Gallo, Leona C Poon, Mariana Fernandez, David Wright, Kypros H Nicolaides (2014)	minggu kehamilan, 143 dengan PE prematur, melahirkan <37 minggu dan 537 dengan PE total. MAP dinyatakan sebagai kelipatan median (MoM) setelah disesuaikan dengan karakteristik ibu dan dikoreksi untuk hasil kehamilan yang merugikan. Kinerja skrining PE berdasarkan karakteristik ibu dan MAP MoM pada 11-13 minggu (MAP-1), MAP MoM pada 20-24 minggu (MAP-2) dan kombinasinya dievaluasi.	PE total masing-masing adalah 74,3, 62,9 dan 49,3%; DR pada FPR 5% adalah 52,9, 42,7 dan 35,8%. Pada penapisan dengan MAP-1 dan MAP-2 DR pada FPR 10% adalah 84,3, 65,7 dan 52,5%; DR pada FPR 5% masing-masing adalah 60,0, 49,7 dan 37,6%.

*Mean Arterial Pressure (MAP)*, *Roll Over Test (ROT)*, dan *IMT (Indeks Masa Tubuh)/ BMI (Body Mass Index)* merupakan 3 komponen yang digunakan dalam deteksi dini preeklamsia pada ibu hamil. Hal ini didasarkan pada penelitian-penelitian yang dilakukan terkait hal tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang ada, deteksi dini preeklamsia dengan AMP, ROT dan IMT/BMI memberikan hasil yang signifikan terkait hubungan MAP, ROT, dan IMT dalam memprediksi terjadinya kejadian preeklamsia pada ibu hamil. Penulis akan memaparkan literature review 10 jurnal baik nasional maupun internasional terkait predictor preeklamsia pada ibu hamil.

*Mean Arterial Pressure (MAP)* merupakan rata-rata nilai tekanan arterial dinilai dari pengukuran diastole dan sistol kemudian ditentukan rata-rata nilai arterial. MAP dikatakan positif jika hasil > 90 mmHg dan negatif jika hasilnya <90 mmHg. Pada wanita hamil trimester kedua pengukuran MAP lebih baik dalam memprediksi kejadian preeklamsia dibandingkan dengan tekanan darah sistol dan diastole (Suprihatin, 2015).

Berdasarkan 10 literatur review diatas yang telah dipaparkan menunjukkan hasil penelitian yang sama Kesepuluh jurnal menunjukkan hasil bahwa deteksi dini preeklamsia dengan *Mean Arterial Pressure (MAP)* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara MAP dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil. Penelitian Nining Mustika Ningrum (2020) menjelaskan bahwa semakin besar nilai MAP, maka akan semakin besar pula kejadian preeklamsia pada ibu hamil dan kesembilan jurnal yang lain memaparkan bahwa MAP merupakan deteksi dini yang efektif terhadap kejadian preeklamsia.

Ibu hamil dengan MAP positif memiliki resiko preeklamsia yang lebih besar pada usia kehamilan 27-32 minggu. Hal ini disebabkan karena tekanan arteri rerata ditentukan oleh volume tekanan darah. Bila volume tekanan darah seseorang tinggi, maka nilai arteri rerata juga akan tinggi begitu juga sebaliknya bila volume tekanan darah menurun, maka arteri rerata juga akan menurun. Berdasarkan penelitian Kane, S.C.Da SilvaCosta, Fnd Brennecke (2014) menyatakan bahwa pada usia kehamilan 11-19 minggu didapatkan hasil bahwa kombinasi riwayat kesehatan ibu dan MAP positif dapat mengidentifikasi preeklamsia sebesar 62,5%. Pada trimester kedua MAP merupakan predictor preeklamsia yang lebih baik daripada tekanan systole dan diastole.

*Roll Over Test (ROT)* merupakan pengukuran tekanan darah pada dua posisi yang berbeda yaitu tidur miring kiri dan terlentang. ROT dikatakan positif jika terjadi perubahan peningkatan tekanan darah diastolik antara posisi tidur miring kiri dan terlentang  $\geq 15$  mmHg dan dikatakan negatif jika  $\leq 15$  mmHg (Suprihatin and Narontoko, 2015). Pada posisi terlentang tekanan dari Vena Cava Inferior menyebabkan penurunan aliran darah balik Vena ke jantung dan mengakibatkan volume tekanan darah dan cardiac output menurun. Berbalik dari lateral ke posisi terlentang dapat mengakibatkan penurunan curah

jantung sebesar 25% , sehingga menyebabkan terganggunya aliran darah uteroplacenter sehingga memicu kejadian preeklamsia pada kehamilan. Hasil penelitian Kaytri (2016) yang dilakukan pada 54 ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan ROT pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-32 minggu didapatkan hasil ROT sebagai predictor preeklamsia yang memiliki angka spesifitas 77,7% dengan tingkat predictor positif sebesar 64,7%. Ibu hamil dengan ROT positif pada usia kehamilan 28-32 minggu memiliki resiko 2,2 kali lebih besar mengalami preeklamsia sehingga ROT memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian preeklamsia pada kehamilan.

Berdasarkan 3 jurnal penelitian yang dilaksanakan oleh Nining Mustika Ningrum (2020), Endah Suprihatin dan Sri Hardi Wuryaningsih (2019), dan penelitian Kolifah dan Erika Agung Mulyaningsih (2020) memaparkan bahwa pemeriksaan ROT berhubungan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil. Ditegaskan pada penelitian Nining Mustika Ningrum (2020) semakin besar nilai ROT akan semakin besar pula kejadian preeklamsia pada ibu hamil begitu pula sebaliknya semakin kecil nilai ROT, maka akan semakin kecil pula kejadian preeklamsia pada ibu hamil..Hal ini menunjukkan bahwa deteksi dini ROT (*Roll Over Test*) sangat efektif terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil.

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan dan tinggi badan seseorang yang dapat dijadikan sebagai alat ukur kadar lemak dalam tubuh seseorang. Pengukuran IMT ini merupakan salah satu komponen dalam memprediksi terjadinya preeklamsia dalam kehamilan. Karena berat badan berlebih dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah seseorang terlebih saat hamil.

Peningkatan tekanan darah pada dinding arteri disebabkan oleh peningkatan kebutuhan darah untuk suplay oksigen ke jaringan tubuh dan juga peningkatan aliran darah dalam sirkulasi pembuluh darah yang disebabkan oleh peningkatan berat badan yang terlalu cepat dalam jangka waktu yang relative singkat dalam kehamilan. Hal ini menyebabkan terjadinya retensi cairan yang menyebabkan adanya oedem terutama pada muka dan ekstremitas. Oedem inilah yang menjadi gejala awal terjadinya preeklamsia pada kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian Bilano, et.al (2014) memaparkan bahwa ibu hamil yang memiliki BMI > 35 berpeluang lebih besar mengalami preeklamsia pada kehamilan daripada ibu hamil dengan BMI normal. Jadi, pemeriksaan BMI/IMT berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil

Berdasarkan 4 jurnal penelitian Nining Mustika Ningrum (2020), Endah Suprihatin dan Sri Hardi Wuryaningsih (2020), Zulaeha A Amdadi, Afriani, dan Fitriati Sabur (2020), dan Lidia Lushinta, Joko Sapto Pramono, dan Ulfah Wahyuni (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara deteksi dini IMT (*Index Masa Tubuh*)/ BMI (*Body Mass Index*) terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil. Nining Mustika Ningrum (2020) Ibu dengan berat badan berlebih atau obesitas memiliki resiko 2x lebih besar terjadinya preeklamsia.

Pemanfaatan buku KIA untuk deteksi dini MAP dan ROT pada ibu hamil sesuai dengan penelitian Kolifah dan Erika (2020) belum bisa diterapkan diberbagai daerah di Indonesia. Di Kabupaten Temanggung hanya ada 2 Puskesmas yang menggunakan deteksi dini tersebut karena tenaga kesehatan khususnya bidan sudah mendapatkan rekomendasi dari Dokter Spesialis Kandungan untuk melaksanakan deteksi dini preeklamsia dengan MAP dan IMT karena hal ini sesuai dengan evidence based kebidanan dan dapat diterapkan.

Berdasarkan hasil literature review artikel tersebut, menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pemeriksaan *Mean Arterial Pressure* (MAP), *Roll Over Test* (ROT) dan IMT (*Index Masa Tubuh*) positif akan lebih beresiko mengalami preeklamsia dalam kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan darah dan berat badan serta tinggi badan ibu merupakan 3 faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya preeklamsia dalam kehamilan. Jadi, skrining preeklamsia dengan metode *Mean Arterial Pressure* (MAP), *Roll Over Test* (ROT) dan IMT (*Index Masa Tubuh*) sangat dianjurkan untuk dilakukan untuk mengurangi terjadinya komplikasi dalam kehamilan terutama yang disebabkan oleh preeklamsia.

Dengan skrining tersebut diharapkan dapat bermanfaat untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil literature review dari 10 artikel tersebut, menunjukkan bahwa ibu hamil yang berisiko mengalami preeklamsia pada kehamilan akan didapatkan hasil pemeriksaan MAP (*Mean Arterial Pressure*), ROT (*Roll Over Test*), dan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang menunjukkan hasil positif. Deteksi dini dengan MAP, ROT dan IMT sangat relevan sesuai dengan hasil *literature review* 10 jurnal yang telah dipaparkan diatas untuk mendeteksi kejadian preeklamsia pada ibu hamil karena dari 10 artikel memberikan hasil penelitian yang positif karena terdapat hubungan yang signifikan antara pemeriksaan MAP, ROT, dan IMT untuk mendeteksi preeklamsia pada kehamilan pada TM 2 dan TM 3.. Hal ini sangat bermanfaat karena dengan adanya deteksi dini, diharapkan angka kejadian preeklamsia dapat menurun dan dapat mencegah terjadinya berbagai komplikasi dalam kehamilan.

### **Saran**

Bagi Tenaga Kesehatan yaitu perawat, bidan, dan dokter diharapkan untuk dapat melakukan deteksi dini preeklamsia pada semua ibu hamil dengan pemeriksaan MAP, ROT, dan IMT berdasarkan hasil 10 literatur review sehingga dapat mengurangi kejadian preeklamsia dalam kehamilan sehingga kehamilan dan persalinan dapat berjalan normal tanpa adanya komplikasi.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian secara menyeluruh mengenai keefektifan MAP, ROT, dan IMT dalam menurunkan terjadinya komplikasi dalam kehamilan dan dilakukan publikasi sehingga hasil penelitian dapat bermanfaat bagi seluruh tenaga kesehatan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses literature review.

### **Daftar Pustaka**

- Amdadi, Z. A., Afriani, A., & Sabur, F. (2020). Mean Arterial Pressure Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 272. <https://doi.org/10.32382/medkes.v15i2.1469>
- Angsar MD. 2013. Hipertensi dalam Kehamilan. In: Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Cunningham, F. G. 2014. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. 2018. Profil Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. [https://dinkes.jatimprov.go.id/index.php?r=site/file\\_list&id\\_file=10&id\\_berita=8](https://dinkes.jatimprov.go.id/index.php?r=site/file_list&id_file=10&id_berita=8)  
Doi: <https://doi.org/10.32382/Medkes.V15i2.1469>.
- Ekasari, T., & Natalia, M. S. 2019. Deteksi Dini Preeklampsia dengan antenatal care. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V7i2>.
- Gallo, D., Poon, LC., Fernandez, Wright, D., Nicolaidis, KH. Prediction Of Preeclampsia By Mean Arterial Pressure At 11-13 And 20-24 Weeks' Gestation. *Fetal Diagnosis Therapy*, 2014; 36:28-37.
- Ghojzadeh, M., Azami-Aghdash, S., Mohammadi, M., Vosoogh, S., Mohammadi, S., & Naghavi-Behzad, M. 2013. Prognostic risk factors for early diagnosing of Preeclampsia in Nulliparas. *Nigerian Medical Journal: Journal of the Nigeria*



- Medical Association*, 54(5), 344–348.
- Helery, M. R., Aladin, A., & Rusjdi, D. A. (2022). Hubungan Skrining MAP dengan Kejadian Preeklampsia di RSIA Permata Bunda Solok Tahun 2019-2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 264–269. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.490>
- Juwita, Ayu. Dkk. 2022. Skrining Preeklamsia dengan Metode Pengukuran Mean Arterial Pressure (MAP). *Midwiferia Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 No. 1 Hal. 82-90. <https://midwiferia.umsida.ac.id/index.php/midwiferia>.
- Kaytri, S. 2016. Role Of Uterine Artery Doppler And Roll Over Test In Prediction Of Pregnancy Induced Hypertension. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 5(10), 3556–3559.
- Keman, K. 2014. Patomekanisme Preeklampsia terkini mengungkapakan teoriteori terbaru. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Kolifah, & Agung Mulyaningsih, E. (2020). Pengaruh Pemanfaatan Buku KIA dalam Pengkajian ROT dan MAP terhadap Deteksi Dini Pre Eklamsia di Polindes. *Professional Health Journal*, 1(2), 73–83. <https://doi.org/10.54832/phj.v1i2.108>
- Kurniati, E., & Rusnawati. (2020). Hubungan Mean Arterial Pressure (MAP) Dengan Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bontobangun Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(2), 138–145. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i2.376>
- Lalenoh, D. 2018. Preeklampsia Berat dan Eklampsia. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Lushinta, L., Sapto Pramono, J., & Wahyuni, U. (2021). Tekanan Darah dan Mean Arterial Pressure (Map) serta Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Pre Eklampsia pada Ibu Hamil. *Mahakam Midwifery Journal*, 6(2), 76–89. <http://ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/172>
- Masuroh, N., & Santoso, A. P. R. (2020). Pemeriksaan Mean Arteri Pressure Dan Protein Urine Sebagai Prediksi Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs Prima Husada Sidoarjo. *Jurnal Midwifery*, 2(2), 52–59. <https://doi.org/10.24252/jm.v2i2a1>
- Melicha, Kristine Simanjuntak. et al. Mean Arterial Pressure And The Endothelin-1 Levels In Preeclampsia. *Gac Sanit*, 2021; 35 Suppl 2:S242-S244. doi: 10.1016/j.gaceta.2021.07.016.
- Mustika Ningrum, Nining. 2020. Analisis Pemeriksaan Mean Arterial Pressure (MAP), Roll Over Test (ROT), Body Mass Indeks (BMI) Sebagai Skrining Preeklampsia pada Kehamilan. *Bali Medika Jurnal*, Vol. 7 No. 2 Hal. 9-19. Doi:
- NCD Risk Factor Collaboration. 2016. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lan*, 387(10026), 1377–1396.
- Ningrum, N. M. (2020). Analisis Pemeriksaan Mean Arterial Pressure (MAP), Roll Over Test (ROT), Body Mass Indeks (BMI) Sebagai Skrining Pre-Eklampsia pada Kehamilan. *Bali Medika Jurnal*, 7(2), 154–164. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i2.143>
- Rafif Helery, Muhammad. Aladin dkk. 2021. Hubungan Skrining MAP dengan Kejadian Preeklampsia di RSIA Permata Bunda Solok Tahun 2019-2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, Vol. 2 No.4 Hal. 264-249. [Semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id](http://Semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id).
- Reslan OM, Khalil RA. Molecular and Vascular Targets in the Pathogenesis and Management of the Hypertension Associated with Preeclampsia. *Cardiovasc Hematol Agents Med Chem*. 2011;8(4): 204-226. doi: 10.2174/187152510792481234

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Sembiring, R. L. 2018. *Aktivitas Fisik, Stres, Mean Arterial Pressure (Map), Roll Over Test (Rot) Dan Kortisol Sebagai Prediktor Hipertensi Pada Kehamilan*. Univeristas Hasanuddin.

Sherwood, L. 2014. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Edited by B. U. Pendit et al. Jakarta: EGC.

Suprihatin, Endah & Sri. 2019. *Prediksi Preeklampsia Secara Dini Melalui Pengukuran Body Mass Index, Mean Arterial Pressure, Dan Roll Over Test di Puskesmas Pacar Keling Surabaya*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Hal. 11-14.

Suprihatin, E., Norontoko, D. A., & Miadi, M. 2015. *Prediction of Preeclampsia by a Combination of Body Mass Index (BMI), Mean Arterial Pressure (MAP), and Roll Over Test (ROT)*. *The Proceeding of 7th International Nursing Conference: Global Nursing Challenges in The Free Trade Era, 8-9 April 2016, Surabaya*.

Syahriana. 2018. *Analisis Indeks Masa Tubuh, Low Density Lipoprotein, dan High Density Lipoprotein sebagai faktor predictor hipertensi dalam kehamilan*. Universitas Hasanuddin.

Walia, M., D'souza, A. S., & Gupta, G. 2015. *Comparison between Roll Over Test and Placental Localization for aerly prediction of preeclampsia*. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 4(6), 1711.

World Heath Organization, United Nations Children's Fund, United Nations Population Fund, & The World Bank. 2018. *Trends in Maternal Mortality:1990 to 2008*. WHO library cataloguing.

Zulaeha, Afriani, & Fitriati. 2020. *Mean Arterial Pressure dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, Vol. Xv No. 2 Hal. 272-278.

## Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda

Helda Trisnawati<sup>1</sup>, Isfaizah<sup>2</sup>, Meilina Novi Anita<sup>3</sup>, Erny Septriana Silaban<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, heldatrisnawati89@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, meilinanovianita@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nanasilaban@gmail.com

Email Korespondensi : nanasilaban@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Yoga  
Exercise, Back Pain,  
Pregnant Mother

Kata Kunci : Senam  
Yoga, Nyeri punggung,  
Ibu Hamil

---

### Abstract

*Pregnancy is one of the stages of life that a woman must prepare for, in the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause joints to become soft, especially along the spinal column, as in changes in the center of gravity as pregnancy progresses, generally contributing to complaints of back pain. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors that are often associated with working conditions. Back pain in pregnancy must get serious treatment so that the activities of pregnant women are not disturbed. Attempts to overcome complaints of back pain are usually with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Yoga during pregnancy is a type of modification of yoga that is adapted to the conditions of pregnant women. The purpose of prenatal yoga is to reduce maternal complaints during pregnancy and prepare pregnant women physically, mentally and spiritually for the birth process. In counseling here using approach methods, counseling, and the practice of yoga exercises. Based on the research/counseling results, it was found that some research subjects/counseling respondents with an average junior and senior high school education still did not know that pregnancy yoga is a combination of body, mind and psychology that helps mothers flex their joints and relieve discomfort in the third trimester. And there is an increase in public knowledge about yoga exercises. The conclusion of community service at the UPTD Temindung Health Center is the increasing knowledge of pregnant women about pregnant yoga exercises in Trimester II and Trimester III.*

### 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.

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari 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. Dalam penyuluhan disini menggunakan metode pendekatan, penyuluhan, dan praktik senam yoga. Berdasarkan hasil penelitian/penyuluhan didapatkan bahwa sebagian subyek penelitian/responden penyuluhan rata-rata berpendidikan SMP dan SMA masih belum mengetahui bahwa yoga hamil merupakan kombinasi antara badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan pada trimester III. Dan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang senam yoga. Kesimpulan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Temindung yaitu meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga hamil pada ibu Trimester II dan Trimester III.

---

### **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 II 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).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara

dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. 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 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**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester II dan III untuk mengatasi ketidaknyaman selama kehamilan yaitu sebanyak 10 ibu hamil yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas Temindung. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut: Menghubungi bidan koordinator Uptd Puskesmas Temindung untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Dalam hal ini sebelumnya tim ingin mengadakan pemeriksaan umum seperti timbang BB, pengukuran TD, dan pemeriksaan fisik. Kemudian tim akan mengadakan penyuluhan tentang penkes ketidaknyaman pada ibu hamil dan penkes senam yoga.

Mencari data jumlah peserta penyuluhan. Dalam hal ini tim memberikan kertas daftar hadir bagi peserta yang datang. Membuat media informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga Ibu hamil trimester II dan III untuk mengatasi nyeri punggung. Selain memberi leaflet, para ibu hamil juga diajarkan untuk melakukan demonstrasi terhadap senam yoga ini.

### **Hasil dan Pembahasan**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Saifuddin, 2008)

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Mochtar Rustam 2009).

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock et. Al (1987) menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung. Pada usia kehamilan 14 – 22 minggu, sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Amy (2009), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi

pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam Yoga

Senam Yoga 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 (Pratignyo, 2014). Yoga hamil merupakan bentuk pengobatan fisik dan spiritual yang sudah digunakan 5000 tahun yang lalu. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Keegan, 2001 cit Handayani, 2010). Prenatal yoga (yoga selama hamil) adalah salah satu jenis modifikasi dan hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Tia Pratignyo, 2014). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009).

Pada ibu hamil di daerah wilayah Puskesmas Temindung Samarinda, yoga hamil masih jarang bahkan belum pernah dilakukan dari pada senam hamil yang umumnya banyak telah dilakukan. Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan sehingga upaya yang selama ini mereka lakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yaitu dengan melakukan istirahat. dengan metode menghubungi bidan kordinator yang bertugas di UPTD Puskesmas temindung untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat ini.

UPTD Puskesmas Temindung Samarinda berlokasi di jalan Pelita No 09, Kelurahan Sungai Pinang Dalam, Kecamatan Sungai Pinang. Puskemas Temindung memiliki dua wilayah kerja yaitu Kelurahan Sungai Pinang Dalam dan Kelurahan Mugirejo dengan luas wilayah 1.981 Ha. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Temindung sebanyak 83.408 jiwa (16.154 KK) (Susanti, 2019). Puskesmas Temindung merupakan salah satu puskesmas rawat jalan di Kota Samarinda jenis pelayanan yang ada di Puskesmas Temindung meliputi pelayanan loket, pelayanan kandungan dan kb, pelayanan imunisasi, pelayanan bayi atau balita, pengobatan umum, ugd, gigi dan mulut, pojok gizi, laboratorium, pelayanan khusus, tata usaha, poli farmasi, serta klinik sanitasi dengan jumlah pegawai di Puskesmas Temindung sebanyak 51 orang.

Dalam penyelenggaraan kegiatan senam yoga hamil ini kami mengundang 8 peserta untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini telah dilakukan pada tanggal 30 Mei 2023 pukul 10.00 WITA sampai dengan pukul 13.00 WITA secara langsung di ruang pertemuan Puskesmas Temindung. Kami memberikan materi berupa power point, selain itu kami memberikan juga leaflet yang sudah kami buat. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan yang kami berikan. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai Langkah pertama adalah tahap Pre test, penyampaian materi, post test serta evaluasi hasil. Sebelum pretes dimulai, pemateri melakukan pendekatan dengan pengenalan kepada para



peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini. Pre test dimaksudkan untuk menilai kemampuan peserta sebelum penyampaian materi. Pre test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pengetahuan masyarakat seputar Senam Yoga ibu hamil.

Table 1 Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan

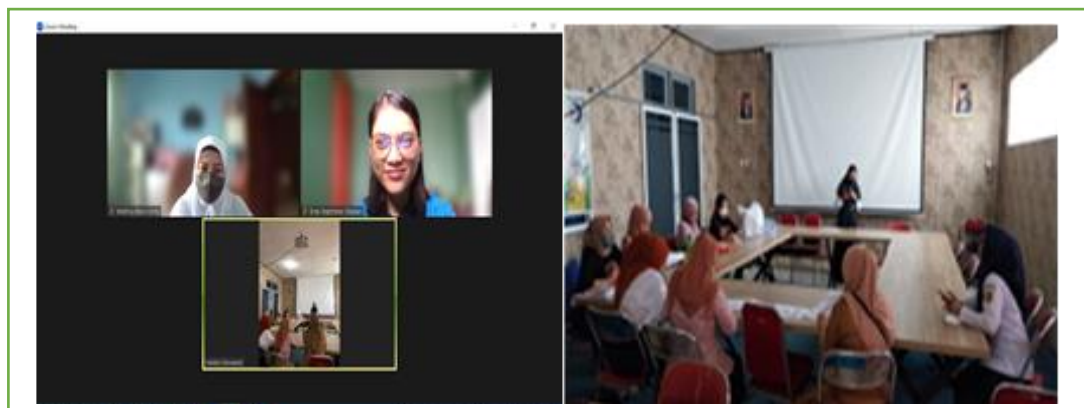
<b>kategori</b>	<b>jumlah</b>	<b>Persentase %</b>
Baik	2	25
Cukup	4	50
Kurang	2	25
<b>jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data table di atas menunjukkan bahwa sebelum di lakukan penyuluhan tentang senam yoga untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Hal ini senada dengan penelitian Jurnal Mitra Prima tahun 2021 yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Medan, bahwa Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dan ibu juga bersemangat melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil pre test dan post test ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada saat pre test menjadi 31 orang (82%) setelah post test. Ibu yang berpengetahuan kurang dari 4 orang (11%) pada saat pre test, tidak ditemui lagi pada saat post test.

Pemberian Materi pada sesi pertama ini disampaikan oleh bd. Erny Septriana diantaranya menjelaskan tentang Kondisi Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan Trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices. Materi kedua yaitu pendidikan kesehatan mengenai apa itu yoga hamil diberikan oleh bd. Meilina Novi A tentang indikasinya dilakukannya dan kapan senam yoga hamil dilakukan.

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan pada masyarakat pada hakekatnya adalah upaya menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, kelompok, masyarakat, sehingga dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan yang diterima pada akhirnya diharapkan dapat memengaruhi perilaku. Kemudian para peserta juga diharapkan dapat memahami bagaimana cara dan upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil pada trimester 3.



Dokumentasi 5.2 pemberian materi 1

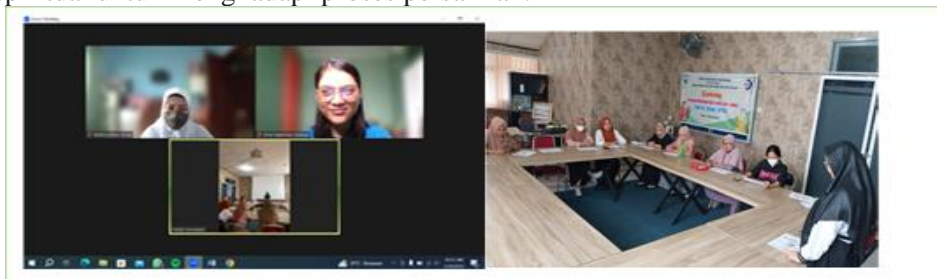
Dalam penyampaian materi juga diselingi dengan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Tampak dalam diskusi panel yang dibawakan oleh bd. Helda rasa antusias

peserta sangat tinggi dalam memahami apa itu senam yoga hamil.

Hal ini senada dengan penelitian Jurnal Mitra Prima tahun 2021 yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Medan, bahwa Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dan ibu juga bersemangat melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil pre test dan post test ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada saat pre test menjadi 31 orang (82%) setelah post test. Ibu yang berpengetahuan kurang dari 4 orang (11%) pada saat pre test, tidak ditemui lagi pada saat post test.

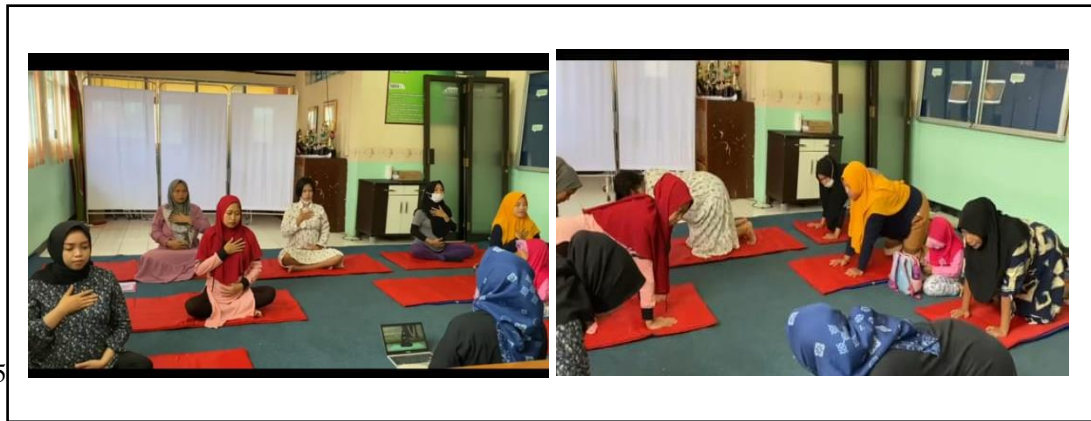
Materi pendidikan kesehatan diberikan oleh bd. Meilina Novi A selama kurang lebih 30 menit ditambah 10 menit sesi tanya jawab langsung secara panel oleh bd. Helda. Dengan di lakukan senam yoga pada ibu hamil ini bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung yang bisa di alami ibu hamil khususnya trimester II dan III, Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot.

Senam Yoga 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.



Dokumentasi 5.3 Pemberian materi 2

Demonstrasi pelaksanaan senam Yoga Hamil ini dilakukan oleh bd. Helda selama 30 menit. Olahraga yang cukup aman dilakukan selama masa kehamilan adalah berenang. Selain itu, ibu hamil juga dapat melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil karena merupakan kombinasi dari olahraga fisik dan pernapasan. Latihan fisik dan pernapasan inilah yang nantinya sangat membantu dalam proses persalinan. Jika ibu belum pernah melakukan Senam Yoga ibu hamil atau belum mempunyai pengalaman sebelumnya maka tenaga kesehatan bisa mengajarkan ibu untuk yang pertama kali dan selanjutnya ibu bisa melakukannya sendiri. Disamping itu, pengetahuan yang ibu dapatkan bisa diterapkan oleh ibu di rumah sampai persalinan.



Dokumentasi 5.5 pemberian post test

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan

Kategori	Jumlah	Persentase %
Baik	7	87,5
Cukup	1	12,5
Kurang	0	0
<b>jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, dapat memberikan gambaran bahwa dengan kegiatan pengabdian masyarakat bertemakan senam yoga pada kesehatan ibu hamil pada trimester 3 dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat, dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor Pre Test 25% naik menjadi 87 % pada saat Post Test.

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 90% mengatakan tidak pernah melakukan senam yoga dikarenakan belum pernah mendengar perihal senam yoga pada ibu hamil. Setelah diberikan gambaran tentang manfaat senam yoga dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan senam yoga nanti saat dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan senam yoga. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti senam ini.

Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan senam yoga dan diberikan pelatihan senam Yoga hamil ini peserta jadi tertarik dan antusias untuk datang kembali di kunjungan jadwal berikutnya, dikatakan bahwa sebagian rasa nyeri punggung mulai berkurang dan aman bagi ibu hamil serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk mengurangi nyeri pinggang dan punggung ibu hamil pada trimester II dan trimester III. Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar ibu hamil merasa nyaman dalam melakukan gerakan senam yoga. Agar anak mereka dapat tumbuh dengan optimal dan para peserta dapat memantau Peserta juga merasa kegiatan senam yoga ini masih belum

maksimal jika dilakukan dalam waktu satu hari, namun senam yoga ini akan terus diselenggarakan kedepannya tiap minggunya di hari Selasa pagi, sehingga peserta tidak perlu khawatir.

### **Simpulan Dan Saran**

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, mitra puskesmas dan ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat.

Kesimpulan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Temindung yaitu meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga hamil pada ibu Trimester II dan Trimester III, Banyaknya keluhan nyeri punggung ibu hamil Trimester II dan III untuk itu ditawarkan solusi untuk mengatasi hal itu yaitu dengan Yoga ibu Hamil dan Yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III.

Saran pengabdian masyarakat bagi Nakes sebaiknya meningkatkan kegiatan-kegiatan pelatihan skill kepada ibu hamil dalam upaya meningkatkan rasa nyaman dalam menjalani hari – hari menghadapi masa persalinannya serta Bekerja sama dengan nakes memberikan sumbangsih pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan kepada ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami dari tim Pengabdian Masyarakat UNW mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu drg. Andi Tenri Awaru, MARS selaku Kepala Puskesmas
2. Teman- teman bidan Puskesmas Temindung yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini
3. Ibu hamil di UPTD Puskesmas Temindung

### **Daftar Pustaka**

Amalia. 2014. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Gagas Media.

R Agnesti, H Linggarjati - 2009. *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Pressindo

Defriyan, 2011. *Pengaruh Prenatal Yoga Bagi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Kawanpustaka

Linda V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC

Inding, and Ilmiati. 2016. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB).” *Physical Change During Pregnancy Journal*.

Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. Surakarta: *Jurnal Surya*

Maryam, Siti. 2016. *Perbedaan Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan*. Tesis: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Siburian, U. D., Simamora, J. P. ., & Ujung, R. M. (2022). Penerapan senam yoga pada ibu hamil melalui kelas prenatal di wilayah kerja Puskesmas hutabaginda

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

tahun 2021 .Ind. *Jurnal Mitra Prima*, 4(1)

Sari et.al. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III, Volume 5, no 2, dari : [diakses tanggal 12 Juni 2022]

Urhue Dena Siburian,Janner Pelanjani Simamora,Riance Mardiana Ujung. 2021. Penerapan Senam Yoga Pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal,*JURNAL MITRA PRIMA* Wahyuni & Prabowo, E. (2012).

## Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil tentang Mual Muntah dan Penanganan Mual Muntah dengan Akupresure

Delvianti Tandean<sup>1</sup>, Ita Purnamasari<sup>2</sup>, Retna Wulandari<sup>3</sup>, Vistra Vefisia<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, delvianti91@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, itapurnama490@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, rererifai82@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : rererifai82@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Health  
Education, Nauseous  
And Vomit, Acupressure

Kata Kunci : Pendidikan  
Kesehatan, Mual-  
Muntah, Akupresure

---

### Abstract

*In pregnancy, nausea and vomiting are normal symptoms and often occur in the first trimester. However, if excessive, it can interfere with daily work and the general condition becomes poor so that the mother lacks energy and also nutrients called hyperemesis gravidarum. The obstacle that often occurs is the lack of maternal knowledge about handling nausea and vomiting during pregnancy. The role of health workers to help pregnant women understand how to handle nausea and vomiting during pregnancy with non-pharmacology. Handling in nausea vomiting can be done by providing health education to pregnant women about nausea vomiting and handling nausea vomiting with complementary therapy in the form of nausea vomiting acupressure massage. Maternal knowledge about nausea vomiting and its handling is very important, in order to deal with nausea vomiting experienced during first trimester pregnancy. In connection with this problem, the community service program provides a solution to increase the knowledge of pregnant women about handling nausea and vomiting with acupressure. The activity begins with a pre-test assessment related to nausea vomiting and handling nausea vomiting with acupressure then health education is given to pregnant women about nausea vomiting and handling nausea vomiting with acupressure represented by 10 pregnant women, the next activity is an evaluation with a post-test. From these activities, it was found that there was an increase in the knowledge of pregnant women after being given health education.*

### Abstrak

Dalam kehamilan mual muntah adalah gejala yang normal dan sering terjadi pada trimester pertama. Namun, apabila berlebihan dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan keadaan umum menjadi buruk sehingga ibu kekurangan energi dan juga zat gizi yang disebut hiperemesis gravidarum. Kendala yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai penangan

mual muntah pada masa kehamilan. Peran tenaga kesehatan untuk membantu ibu hamil agar mengerti cara penanganan mual muntah selama hamil dengan non farmakologi. Penangan dalam mual muntah dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan terapi komplementer berupa pijat akupresure mual muntah. Pengetahuan ibu tentang mual muntah dan penanggannya ini sangat lah penting, guna untuk menangani mual muntah yang dialami selama kehamilan trimester pertama. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penangan mual muntah dengan akupresure. Kegiatan diawali dengan penilaian pre-test yang berkaitan dengan mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure kemudian pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil mengenai mual muntah serta penanggannya mual muntah dengan akupresure yang diwakili oleh 10 ibu hamil, kegiatan selanjutnya adalah evaluasi dengan post-test. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan.

---

### **Pendahuluan**

Mual muntah dalam kehamilan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan dan merupakan suatu keluhan yang umum dari hampir 50-80% wanita hamil. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rad, 2012; Rofi'ah, 2017).

Angka kejadian mual muntah dalam kehamilan berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2015) memperkirakan bahwa sedikitnya 14% dari semua wanita hamil yang mengalami mual muntah, angka kejadian mual muntah dalam kehamilandi Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut WHO mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki.

Data di Indonesia, perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Kartikasari, 2017).

Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan terdiri atas farmakologi dan nonfarmakologi atau pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer adalah pengobatan non- konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. (Zulfa dkk, 2018).

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur pada titik Perikardium 6 (Farhad, K, 2016). Salah satu pengobatan yang dianjurkan adalah pengobatan Cina. Pada "Accupunctur in Clinical Practice" dinyatakan bahwa stimulus



pada titik ini merupakan titik penting yang diberikan akupresur pada klien dengan hyperemesis. Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan adrenocortikotropic (ACTH) sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah (Fengge, 2012).

Stimulasi tekanan pada titik akupunktur adalah metode yang sangat kuno dalam akupunktur Cina, yang telah digunakan secara efektif untuk mengendalikan mual. Titik akupunktur P6 terletak tiga lebar jari di bawah pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam di antara dua tendon. Titik usus besar 4 (L14) atau *He Gu* letaknya di antara ibu jari dan jari telunjuk. Titik perut (ST36) / *zu san li* terletak di daerah cun atau 4 jari dari krita tibia atau terletak dibawah tempurung lutut bagian terluar tulang kering. Telah dinyatakan bahwa tekanan acupoint pada titik ini dapat mengontrol mual dan muntah dengan mengontrol fungsi usus. Selain itu, peneliti lain percaya bahwa akupresur bertindak melalui penghambatan fungsi cairan serebrospinal dengan neurostimulasi, yang mengurangi tingkat mual dan muntah. Sejauh ini, stimulasi tekanan pada titik akupunktur ini telah digunakan untuk mengontrol muntah akibat kemoterapi, dan beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi ini juga dapat menjadi mual dan muntah yang diinduksi oleh kehamilan secara efektif.

### **Permasalahan Mitra**

Permasalahan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sangat sering ditemui, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan cara mengatasi mual muntah dengan akupresure pada ibu hamil. Maka dari itu tim penyusun melakukan pendidikan Kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure pada ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah agar ibu hamil bisa melakukan teknik akupresur ini dirumah masingmasing untuk mengurangi mual muntah yang dirasakan.

### **Metode**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure pada ibu hamil dengan metode diskusi dan demonstrasi pijat akupresure mual muntah langsung pada ibu hamil. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 30 dan 31 Mei 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pelatihan akupresure, yang diikuti oleh 10 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang emesis gravidarum dan penanganannya dengan akupresure. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga diharapkan nanti dapat mempraktekkan sendiri di rumah Ketika mengalami mual muntah.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta. Materi yang diberikan dalam Pendidikan kesehatan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat Pendidikan Kesehatan ini sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada penelitian ini menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indra penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak selain itu pula menggunakan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Hal ini sesuai teori Notoatmodjo (2018) bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada dua bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya *slide*, film dan

alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, phantom dan lain-lain, Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah leaflet yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar.



Gambar 1 Pendidikan Kesehatan Ibu hamil tentang Akupresure dan Penanganan Mual Muntah

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang mual muntah dan akupresure mual muntah dilakukan dengan memberikan pre tes berupa 14 pertanyaan yang akan di isi oleh responden dengan memberikan tanda cek (√) di kolom jawaban benar/salah menurut responden dan hasil dari *pre-test* secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penangan mual muntah dengan akupresure sebelum diberikan materi

	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Minimal</b>	<b>Maksimal</b>
Pre	50.71	60.00	0	100

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan materi tentang akupresur mual muntah didapatkan nilai terendah 0 dan tertinggi 100, serta didapatkan nilai rata-ratanya yaitu 60.00. Hasil menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta mengenai Pendidikan Kesehatan tentang mual muntah serta penangan mual muntah dengan akupresure mual muntah. Hal ini disebabkan kurangnya informasi mengenai mual muntah dan penangan mual muntah dengan akupresure dari bidan maupun di puskesmas setempat. Sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut.

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

Pengetahuan seseorang dalam melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Dengan meningkatnya pendidikan dan pengetahuan seseorang diharapkan mampu mencari dan memahami informasi yang diterima dari berbagai sumber dengan baik (Notoatmojo,2007). Pengetahuan ibu di pengaruhi pendidikan, pekerjaan, umur, intelegensi, lingkungan, dan informasi (Notoatmodjo, 2015).

Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari respnden :

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi materi mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1.	Pada periode trimester pertama ibu hamil biasanya akan mengalami mual muntah	70%	30%	100%
2.	Mual muntah disebabkan karna peningkatan hormon esterogen dan HCG	60%	40%	100%
3.	Ibu yang hamil anak pertama biasanya mengalami mual muntah	70%	30%	100%
4.	Ibu yang mengalami mual muntah sebelumnya akan mengalami mual muntah di kehamilan berikutnya	60%	40%	100%
5.	Mual muntah bisa menyebabkan dehidrasi / kekurangan cairan	70%	30%	100%
6.	Perdarahan dalam lambung dan kerongkongan bisa terjadi karena mual muntah	20%	80%	100%
7.	Mual muntah terjadi di malam hari	100%	0%	100%
8.	Mual muntah bisa ditangani secara nonfarmakologi / tanpa obat.	70%	30%	100%
9.	Pijat akupresur bisa meringankan mual muntah pada ibu hamil	30%	70%	100%
10.	Akupresur merupaka ilmu akupuntur dengan jarum	90%	10%	100%
11.	Akupresure membantu meredakan stress dan cemas	30%	70%	100%
12.	Memperbaiki kualitas tidur merupakan manfaat dari pijat akupresur	40%	60%	100%
13.	Titik pericardium 6/ Nei guan terletak 3 jari dibawah pergelangan tangan	0%	100%	100%
14.	Titik perut 36 / zu san li merupak titik akupresure meredakan mual muntah	0%	100%	100%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu hamil pada pertanyaan no 6, 9 dan 13 tentang "komplikasi mual muntah, manfaat pijat akupresure serta Titik akupresure PC6". Pada point tersebut yang menjawab salah (80%, 70%, 100%) dan hasil pre tes nilai terendahnya yaitu 0, sementara nilai rata-ratanya yaitu 60, maka dapat diartikan bahwa peserta/responden ibu hamil belum mengetahui tentang komplikasi mual muntah, manfaat akupresure dan teknik akupresure untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Kebanyakan responden menjawab salah di pertanyaan no. 6 mengenai komplikasi mual muntah (80%). Menurut Prawirohardjo (2012) hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi mual dan muntah pada hamil muda, bila terjadi terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak seimbangya elektrolit serta perdarahan pada kerongkongan akibat muntah berkepanjangan. Wanita yang sebelum kehamilan sudah menderita lambung spastik dengan gejala tidak suka makan dan mual, akan mengalami emesis gravidarum yang lebih berat.

Pada pertanyaan no. 9 mengenai penangan mual muntah denga akupresure, sesuai tori menurut Pratama (2016) mengenai penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum antara lain adalah penanganan farmakologi dan penanganan non

farmakologi. Banyak ibu beralih ke penanganan non-farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah yang dialami karena khawatir akan dampak yang mungkin ditimbulkan oleh penanganan farmakologi terhadap perkembangan janin. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain : 1) Herba, 2) Akupuntur, 3) Akupresur.

Pada pertanyaan no. 13 mengenai titik akupresure mual muntah, teori menurut Farhad, K (2016) salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur pada titik Perikardium 6. Titik akupunktur P6 terletak tiga jari di bawah pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam di antara dua tendon.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan ibu hamil Tentang mual muntah dan penangan mual muntah dengan akupresure sesudah diberi materi

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Post	96.40	100.00	80.00	100.00

Hasil *post-test* pada ibu hamil didapatkan bahwa bahwa nilai terendah 80 dan tertinggi adalah 100 sementara nilai rata ratanya adalah 100. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi mengenai mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian materi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benita (2012) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure mual muntah menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : (1) penerima materi, (2) metode pemberian materi, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan

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.

Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari responden :

Tabel 4 Distribusi frekuensi jawaban kuesioner mual muntah pada ibu hamil setelah diberi materi

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pada periode trimester pertama ibu hamil biasanya akan mengalami mual muntah	100%	0%	100%
2.	Mual muntah disebabkan karna peningkatan hormon esterogen dan HCG	100%	0%	100%
3.	Ibu yang hamil anak pertama biasanya mengalami mual muntah	100%	0%	100%
4.	Ibu yang mengalami mual muntah sebelumnya akan mengalami mual mutah di kehamilan berikutnya	100%	0%	100%

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
5.	Mual muntah bisa menyebabkan dehidrasi / kekurangan cairan	100%	0%	100%
6.	Perdarahan dalam lambung dan kerongkongan bisa terjadi karena mual muntah	90%	10%	100%
7.	Mual muntah terjadi di malam hari	100%	0%	100%
8.	Mual muntah bisa ditangani secara nonfarmakologi / tanpa obat.	90%	10%	100%
9.	Pijat akupresur bisa meringankan mual muntah pada ibu hamil	100%	0%	100%
10.	Akupresur merupakan ilmu akupuntur dengan jarum	100%	0%	100%
11.	Akupresur membantu meredakan stress dan cemas	90%	10%	100%
12.	Memperbaiki kualitas tidur merupakan manfaat dari pijat akupresur	80%	20%	100%
13.	Titik pericardium 6/ Nei guan terletak 3 jari dibawah pergelangan tangan	100%	0%	100%
14.	Titik perut 36 / zu san li merupakan titik akupresure meredakan mual muntah	100%	0%	100%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan peningkatan pengetahuan mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure mual muntah pada ibu hamil karena hampir semua jawaban dalam pertanyaan didapatkan hasil jawaban benar 100%, dapat di lihat pada kuesioner nomor 1(100%), 2(100%), 3(100%), 4(100%), 5(100%), 7(100%), 9(100%), 10(100%), 13(100%) dan 14(100%). Dari 10 pertanyaan tersebut semua responden menjawab dengan benar. Pada beberapa point dari pertanyaan tersebut yang menjawab salah tidak lebih dari 30% dan hasil post tes nilai terendahnya yaitu 80, sementara nilai rata-ratanya yaitu 100, maka hal ini menunjukan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden mengenai mual muntah dan penangan mual muntah dengan akupresure.

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah menyimak tentang Pendidikan Kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure, sehingga 10 responden sudah menyimak Pendidikan kesehatan yang diberikan. Setelah kita memberikan Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil, mereka telah memahami dan mengerti tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure menurut Kemenkes RI (2015) yaitu Akupresure merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik menekan atau teknik mekanik.

100% responden sudah mengetahui tentang dimana posisi di lakukan akupresure. Sesuai teori Depkes RI (2013) yang menyatakan letak titik akupresure berada pada 3 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 otot tendon besar, 2 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 otot tendon besar dan 1 jari dari pergelangan tangan tepat diantara 2 otot tendon besar dan Titik ST 36 terletak di daerah cun atau 4 jari krista tibia atau lebih singkatnya terletak dibawah tempurung lutut, bagian terluar tulang kering berfungsi untuk mengurangi rasa mual dan muntah saat kehamilan usia muda yaitu 1minggu-13minggu (TM 1).

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang cara melakukan tehnik akupresure setelah di lakukan Pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure, sehingga di sini kita menjelaskan kembali kepada ibu hamil tentang bagaimana teknik dalam melakukan Akupresure ini menurut teori dari Triyani (2013) yaitu dengan cara Menekan, Mengusap dan juga Memijat.

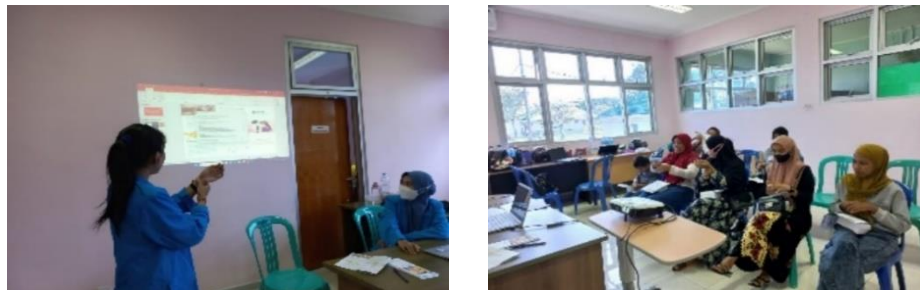
Pengetahuan ibu hamil mengenai mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure ini sangat diperlukan guna sebagai alternatif tindakan non farmakologi dalam penanganan mual muntah ketika ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah.

Tabel 5 distribusi Pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure sebelum dan sesudah diberikan materi

	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Minimal</b>	<b>Maksimal</b>
Pre	50.71	60.00	0	100.00
Post	96.40	100.00	80.00	100.00

Hasil *post-test* didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 80 dan nilai tertinggi adalah 100 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 100 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Penelitian Aisah (2016), juga didapatkan hasil pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan siswi jurusan IPA dan IPS menunjukkan adanya peningkatan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan serta sikap sebelum dan sesudah diberikan. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan.



Gambar 2 Pendampingan Ibu hamil tentang Akupresure dalam Penanganan Mual Muntah

### Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 1 Juni 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung, Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada pihak RSUD dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program.

Tim Pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada kepala ruangan serta CI (pembimbing lahan). Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan mengenai penanganan mual muntah dengan akupresure. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet Pendidikan Kesehatan tentang mual muntah serta demonstrasi pijat akupresure mual muntah yang sangat memudahkan ibu hamil dalam memahami penanganan mual muntah terutamanya pijat akupresure.

Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh rumah sakit sehingga program Kesehatan ibu hamil mengenai penanganan mual muntah ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang. Sesuai dengan hasil pengolahan data bahwa ibu hamil cukup cakap dalam melakukan dan mengulangi Gerakan pijat akupresure yang sudah diajarkan.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan cara penanganan mual muntah dengan akupresure mual muntah. Kegiatan diawali dengan pemberian materi kepada 10 ibu hamil dengan menggunakan media leaflet dan PPT, kemudian ibu hamil dilatih dan diajarkan pijat akupresure mual muntah. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Kegiatan selanjutnya adalah pengkajian kegiatan bersama bidan di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam untuk menyampaikan hasil kegiatan. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure dapat mengatasi mual muntah. Diharapkan bagi ibu hamil yang mendapatkan Pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan metode akupresur ini dapat menerapkan akupresure untuk mengatasi mual muntahnya

### **Ucapan Terimakasih**

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 RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah dengan akupresure.

### **Daftar Pustaka**

- Affriyanti, S. (2017). *Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017*, 11. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/200>
- Farhad, K., Choubasaz, M., Setayeshi, K., Kameli, M., Hejazi, S. B., Zadie, Z. H., et al. (2016). The effectiveness of dry-cupping in preventing post-operative nausea and vomiting by P6 acupoint stimulation A randomized controlled trial. *Clinical Trial/Experimental Study; Medicine*, 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27661022/>
- Fatemeh, dkk (2020). *The Effect of Acupressure on the Severity of Nausea, Vomiting, and Retching in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial*. Research Article / Originalarbeit. DOI: <https://doi.org/10.1159/000505637>.
- Handayani, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. NERS Jurnal Keperawatan, 11. <https://doi.org/10.25077/njk.11.1.60-69.2015>
- Heri D.J Maulana.2007.*Promosi Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.12-13 [https://id.wikipedia.org/wiki/Penyuluhan\\_kesehatan](https://id.wikipedia.org/wiki/Penyuluhan_kesehatan)
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, B. L. (2017). *Aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil*. Stikes Muhammadiyah Lamongan. Program Studi Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan. 09(02), 4-5. <https://jurnal.stikesmuhla.ac.id>



Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana. (2019). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*, 8. Jurnal Riset Kesehatan. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>

Setyawati, N., Wahyuningsih, M. S. H., & Nurdiati, D. S. (2014). *Pemberian jahe instan terhadap kejadian mual muntah dan asupan energi pada ibu hamil trimester pertama*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 10(4), 191. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18871>

Zulfa. R, Lestari. S, Sari D. (2018). *Terapi Komplementer*. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto, 1-32. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/309>

## Metode Yoga untuk Mengurangi Dismenorea pada Remaja Putri SMPN 10 PPU

Siti Hardi Yanti Cahyati<sup>1</sup>, Heni Setyowati<sup>2</sup>, Misnawati<sup>3</sup>, Eny Lutfiyah Fitrotin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, siticht@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, misnawati86abayan@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, enylutfiyah1993@gmail.com

Korespondensi Email : siticht@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords:

Dysmenorrhea, Yoga  
Methods, Teenagers

Kata Kunci :

Dismenorea, Yoga,  
Remaja

---

### Abstract

Adolescence is a time when individuals integrate into adult society, an age when children no longer feel below the level of older people but are on the same level. In Indonesia, 17.29% of the population are adolescents aged 10-19 years and 48.79% of them are adolescent girls. Menstruation that is accompanied by pain and causes physical disorders such as nausea, vomiting, diarrhea and can cause disrupted activity is called dysmenorrhea, in Indonesia amounting to 64.25% consisting of 54.8% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea (Indonesian Central Bureau of Statistics, 2017). The purpose of this activity is to provide complementary yoga therapy to junior high school girls to overcome dysminorea through counseling and training. Realizing this, the community service team of the Midwifery study program and the Public Health study program of the Faculty of Health feel that they are responsible for providing counseling to adolescents so that they are able to overcome menstrual pain with yoga motede. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage of selecting a group of willing young women. The second stage provides counseling on overcoming dysminorea with yoga exercises. The third stage conducts direct practice and evaluation with a post test.

### Abstrak

Masa remaja yaitu masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Di Indonesia terdapat 17,29% dari jumlah penduduk adalah remaja dengan umur kisaran 10-19 tahun dan 48,79% diantaranya adalah remaja putri. Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu dinamakan dismenore, di Indonesia sebesar 64, 25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Badan

Pusat Statistik Indonesia, 2017). Tujuan kegiatan ini untuk memberikan terapi komplementer yoga pada remaja SMP putri untuk mengatasi dismenorea yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan dan prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memberikan penyuluhan kepada remaja agar mereka mampu mengatasi nyeri haid dengan metode yoga. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia. Tahap Kedua memberikan penyuluhan tentang mengatasi dismenorea dengan senam yoga. Dari 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan. Tahap Ketiga melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test. Setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Made & Gumangsari, 2014).

Menstruasi (menarche) adalah sekitar usia 12-16 tahun. Sementara siklus menstruasi normal terjadi dalam 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Sukarni, Icesmi, & Magareth, 2013). Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan dysmenorrhea yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Kusmiran, 2012).

Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitarnya dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2011).

Prevalensi nyeri dismenore sekitar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Dalam studi epidemiologi pada remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Lift memaparkan prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Angka kejadian dismenore di Indonesia

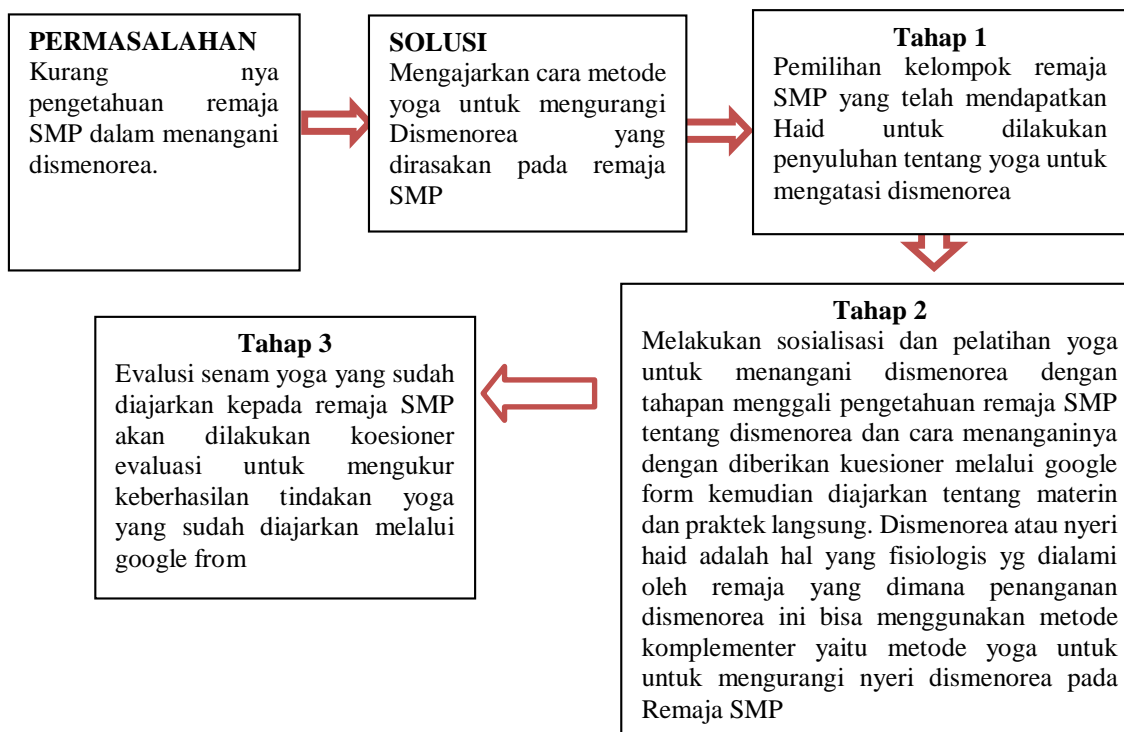
sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ningsih, 2011).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri haid membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Asmadi, 2008).

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memfasilitasi remaja putri agar dapat belajar cara mengatasi dismenorea dengan metode yoga.

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di SMPN 10 Penajam Paser Utara dengan jumlah siswa remaja putri yang mengikuti sebanyak 31. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia. Tahap Kedua memberikan penyuluhan tentang mengatasi dismenorea dengan senam yoga. Tahap Ketiga melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test.

### Metode Pelaksanaan



### Hasil Dan Pembahasan

#### Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu SMPN 10 Penajam Paser Utara. Perijinan ini mendapat dukungan dari mitra karena melihat manfaat yang di dapatkan murid-murid dan mitra sangat mendukung program sekolah mitra. Tahapan perijinan in adalah menghubungi kepala SMPN 10 Penajam Paser Utara serta menyampaikan proposal kegiatan yang berisi rancangan

kegiatan ,maksud dan tujuan serta tahapan pelaksanaan kegiatan. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan siswa remaja putri SMP yang mengalami dismenorea, kriteria usia harus disesuaikan dengan rentang usia remaja SMP. Pemilihan kelompok dapat dilakukan berdasarkan faktor-faktor seperti tingkat keparahan dismenorea, usia, dan keakraban antara peserta. Hal ini memungkinkan pendekatan yang lebih spesifik dalam program yoga, dengan kelompok yang memiliki kebutuhan yang serupa.

Kegiatan awal ini dilaksanakan pada 29 Mei 2023 pukul 09.00 WITA di SMPN 10 PPU dengan jumlah peserta 31 orang. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan terhadap cara mengatasi dismenorea dengan metode yoga. Dan siswa remaja putri dapat mempraktekan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan selanjutnya yaitu praktik yoga remaja untuk mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan ini remaja dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri dismenore.

Tahap 2 pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan siswa siswi yang aktif sesuai dengan arahan dari guru pendamping, yang berpotensi mampu memberikan informasi kepada siswa remaja putri lainnya.

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu pengenalan dari tim pengabdian kepada seluruh siswa remaja putri SMPN 10 Penajam Paser Utara yang sudah berkumpul di ruangan, kemudian dilanjutkan dengan Kuisioner pre test di bagikan dalam bentuk scan maupun link dan peserta dapat mengisi kuisioner secara langsung menggunakan handphone pribadi. Beberapa siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan tentang menstruasi, dimana menstruasi atau haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. (Made, 2014).

Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea. Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo,2010).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik. Pengaruh nonfarmakologis yaitu yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. (Asmadi, 2008).

Selanjutnya tahap kedua adalah mensosialisasikan tentang apa itu dismenorea, penyebabnya, dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri serta menjelaskan manfaat yoga dalam mengurangi keluhan dismenorea, seperti meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres. Hasil pretest menunjukkan dari 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan.

Materi disampaikan oleh Misnawati.A.Md.Keb. Pengenalan metode yoga sebagai cara efektif untuk mengurangi keluhan dismenorea. Dimana materi yang disampaikan dimulai dari pengertian menstruasi atau haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea yang merupakan suatu fenomena simptomatik

meliputi kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Kusmiran, 2012).

Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitarnya dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2011).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri haid membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Asmadi, 2008).

Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi (Amalia, 2015).

Dalam gerakan yoga, terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam yoga juga mampu menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2011).

Beberapa gerakan yoga yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea adalah Child pose, Bitilasana Yogasana, Cobra pose, Badhakosana pose, Setu Bandhasna, Supta Matsyendrasana - Twist Tulang Belakang Telentang. Setelah dijelaskan berbagai posisi yoga yang dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta pentingnya pernapasan dan relaksasi dalam yoga untuk mengurangi stres dan ketegangan.



Gambar 1 pengenalan dan penyampaian materi



Pemutaran video yang menunjukkan demonstrasi gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi dismenorea. Video ini menjadi media visual yang membantu peserta memahami dengan lebih baik gerakan-gerakan yang diajarkan.



Gambar 2 pemutaran video demonstrasi

Setelah memahami gerakan-gerakan yoga, dilanjutkan dengan sesi praktek yoga bersama, menyediakan area yang nyaman dan aman untuk praktek yoga dan mengajarkan peserta tentang posisi yoga yang tepat dan memberikan bimbingan serta koreksi saat mereka melakukannya.



Gambar 3 demonstrasi yoga

Tahap 3 adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan post test dengan membagikan soal menggunakan scan dank link sehingga siswa dapat mengisi kuisioner dengan handphone pribadi. Post test dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 jam 11.00 WITA dan kuesioner dibagikan menggunakan google form dan scan. Setelah pengumpulan soal post test, hasil jawaban peserta dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman, dan sikap peserta terkait dismenorea dan metode yoga.

Evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan program penyuluhan. Dalam tabel ini, terdapat dua kategori evaluasi yaitu rendah (<50%) dan tinggi (>50%). Hasil post test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang tinggi setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan mencapai tujuan penyuluhan.





Gambar 4 evaluasi kegiatan

### **Kesimpulan dan Saran**

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang metode yoga dalam mengatasi dismenorea, mitra sekolah dan siswa merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada siswa tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok siswa remaja putri. Tahap Kedua mensosialisasikan metode yoga untuk mengatasi dismenorea. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi. Dari hasil pre test yang dilakukan pada 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan. Dan hasil post test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

### **Ucapan Terima Kasih :**

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen Pembimbing Praktek Heni Setyowati, S.Si.T, M.Kes
3. SMPN 10 Penajam Paser Utara
4. Peserta penyuluhan

### **Daftar Pustaka**

- Anurogo D.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta:penerbit ANDI.
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). *Data Kependudukan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : BPS.
- Kusmiran, E. (2012). *KesehatanReproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Made, N. (2014).*Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014*.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Manuaba. (2011). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia.

Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

## Teknik Akupresure untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 10 PPU

Hapita<sup>1</sup>, Heni Setyowati<sup>2</sup>, Chicin Jesika Ardiyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, [chicinjesika@gmail.com](mailto:chicinjesika@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, [heni.setyo80@gmail.com](mailto:heni.setyo80@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, [anindita.khairunnisa912@gmail.com](mailto:anindita.khairunnisa912@gmail.com)

Korespondensi Email : [chicinjesika@gmail.com](mailto:chicinjesika@gmail.com)

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Dismenore is pain during menstruation. Dismenore or menstrual pain usually occurs in the bottom, waist, even back. As many as 90% of adolescent girls worldwide experience menstrual problems and more than 50% of menstruating women experience primary dysmenorrhea with 10-20% of them experiencing severe symptoms. It is reported that 30-60% of adolescent girls who have dysmenorrhea, as many as 7-15% do not go to school or work. For this reason, it is necessary to do IEE / counseling in cases of dysmenorrhea to find out early complications of dysmenorrhea or symptoms that can arise, especially in adolescents. (Larasati, T. A. &amp; Alatas, 2016). The purpose of this activity is to provide complementary acupressure therapy to junior high school girls to overcome dysmenorrhea. The problem that often arises is that there are still many Young Women who do not know about how to overcome Dysmenorrhea. So when young women experience dysmenorrhea at school, many are allowed to not be able to attend lessons because they are not focused due to dysmenorrhea. Realizing this, the community service team feels that they can facilitate through counseling and demonstrations to young women to learn to understand and be able to practice and apply Acupressure Techniques when experiencing dysmenorrhea independently in their respective homes and can re-demonstrate acupressure method techniques, so that Dysmenorrhea in adolescents can be reduced. Community service will be carried out in 3 stages, namely: First Stage: Selection of groups of junior high school girls who are willing to be taught about acupressure, dysmenorrhea, Second Stage: Conducting acupressure socialization and training to deal with dysmenorrhea. Stage Three Evaluation of acupressure methods that have been taught to junior high school girls..</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Dysmenorrhea, Technique Acupressure, Teenage</p>	
<p>Kata Kunci : Dismenore Tehnik akupresure Remaja</p>	

### Abstrak

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Sebanyak 90% dari remaja

wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/konseling dalam kasus dismenorhea untuk mengetahui sejak dini komplikasi dismenorhea atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja. (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Tujuan kegiatan ini adalah memberikan terapi komplementer akupresure pada Remaja SMP putri untuk mengatasi Dismenore. Masalah yang sering muncul adalah masih banyaknya Remaja Putri yang belum mengetahui mengenai cara mengatasi Dismenore. Sehingga saat remaja putri mengalami dismenore disekolah banyak yang ijin tidak dapat mengikuti pelajaran karena tidak fokus akibat Dismenore. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Teknik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing- masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga Dismenore pada remaja bisa berkurang. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja smp putri yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore TahapKedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore. Tahap ke Tiga Evaluasi cara akupresur yang sudah diajarkan kepada remaja smp putri. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 4 siswi ( 13 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 27 siswi (87%). Dan dari hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan tinggi sebanyak 31 siswa (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%),sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada siswi-siswi di SMP N 10 Penajam Paser Utara.

---

## **Pendahuluan**

Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Widyasih hesty, 2018). Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kramrahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder Dismenoreprimer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenoreprimer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium)

dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenoresekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.

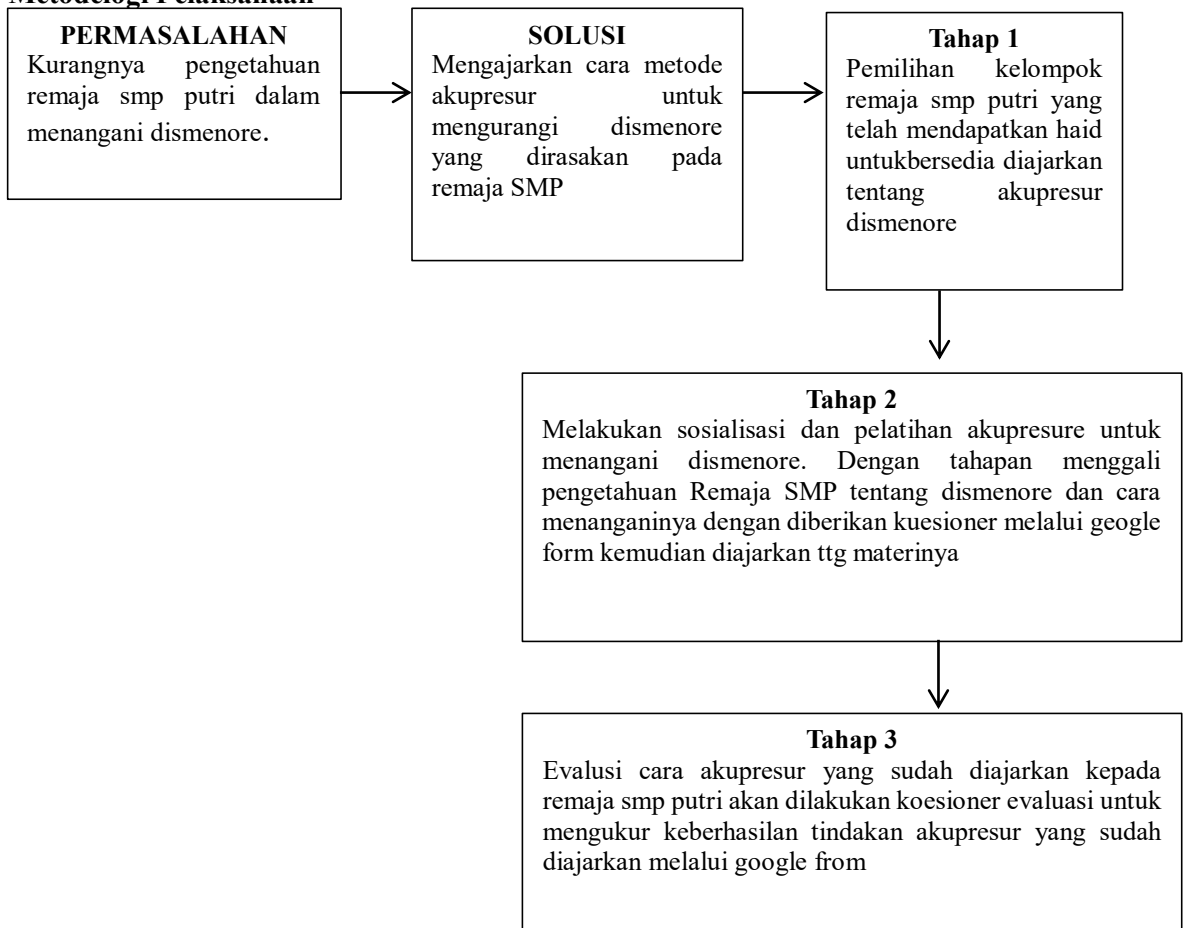
Menurut (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus *dismenore* untuk mengetahui sejak dini komplikasi *dismenore* atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja.

Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar. Nyeri haid juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Tehnik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing- masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga Disminorhea pada remaja bisa berkurang.

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di SMP N 10 Penajam Paser Utara dengan Jumlah remaja putri yang mengikuti penyuluhan sebanyak 31 Siswi. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** Pemilihan kelompok remaja smp putri yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore **Tahap Kedua** Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore. **Tahap ke Tiga** Evaluasi cara akupresur yang sudah diajarkan kepada remaja smp putri.

#### Metodelogi Pelaksanaan



## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu SMP N 10 Penajam Paser Utara. Perijinan ini mendapat dukungan dari mitra karena melihat manfaat yang akan didapatkan siswi-siswi dan mitra sangat mendukung program sekolah mitra. Tahapan perijinan ini adalah menghubungi Kepala Sekolah SMP N 10 Penajam Paser Utara serta menyampaikan proposal kegiatan berisi rancangan kegiatan, maksud dan tujuan serta tahapan pelaksanaan kegiatan. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan remaja Putri yang telah mengalami haid. Beberapa siswi mengatakan mengalami nyeri saat haid dan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini sangat mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP N 10 Penajam Paser Utara. Pada Tahap ini dihadiri oleh 31 Siswi SMP N 10 Penajam Paser Utara. Kegiatan awal dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2023 untuk menggali siswi yang akan ikut dalam penyuluhan mengenai tehnik akupresure dalam mengurangi Dismenore.

Pada dasarnya, remaja putri perlu memiliki pengetahuan terkait cara mengatasi atau mengurangi dismenore. Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan remaja putri-remaja muda pergi kedokter untuk berkonsultasi dan pengobatan. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini.

### Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan siswi dengan arahan guru pendamping terutama siswi-siswi yang berpotensi mampu memberikan informasi kepada siswi-siswi lainnya dan remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal.

Kegiatan ini dimulai dari **tahap pertama** yaitu pengenalan dari tim pengabdian masyarakat kepada seluruh siswi SMP N 10 Penajam Paser Utara yang sudah berkumpul di Aula SMP N 10 Penajam Paser Utara, kemudian dilanjutkan dengan melakukan apersepsi terkait dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Beberapa siswi mampu menjawab pertanyaan mengenai dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90% Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Selanjutnya **tahap kedua** adalah mengsosialisasikan tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Sebelum dilakukan pemaparan materi penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest dengan menggunakan google form dengan waktu 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 4 siswi (13 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 27 siswi (87%). Dari hasil pretest ini akan menjadi bahan dan dasar dalam mensosialisasikan materi tehnik akupresure dalam mengurangi Dismenore.

Tahap ini dimulai dari paparan tentang pengertian dismenore, macam-macam dismenore dan tanda gejala dismenore (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) serta penanganan dismenore yang dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi

farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan menggunakan akupresure atau penekanan pada titik- titik tertentu untuk mengurangi nyeri haid. Setelah pemaparan mengenai dismenore dilanjutkan dengan materi tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore yang terdiri dari 4 titik penekanan. Sebelumnya menyampaikan secara singkat metode akupresure adalah pengobatan cina (tiongkok) 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, tetapimedia yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali, 2005). setelah penyampaian mengenai pengertian akupresure dilanjutkan dengan titik-titik penekanan akupresure untuk mengurangi dismenore antara lain Titik SP6 (Chen & Chen, 2004), titik Hoku/He-qu (LI4) (Mahoney, 1993), titik gabungan antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6) (Julianti, 2011) materi disampaikan oleh Hapita Amd.Keb.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penanganan Akupresur Dismenore

Setelah semua materi telah disampaikan oleh pemateri dilanjutkan dengan praktek tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Praktek tehnik akupresure dilakukan dengan beberapa siswi untuk maju kedepan untuk melakukan demonstrasi secara langsung tehnik akupresure yang benar dan diikuti dengan siswi lainnya untuk mengikuti gerakan akupresure.



Gambar 2 demonstrasi akupresure

**Tahap ketiga adalah tahap evaluasi** yang dilakukan adalah melakukan post test dengan menjawab pertanyaan melalui google form yang berisi pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore dengan alokasi 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil post test diketahui pengetahuan tinggi sebanyak 31 siswa (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), dari hasil post test ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari seluruh siswa.





Gambar 3 evaluasi kegiatan

### Simpulan dan saran

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang tehnik akupreasure dalam mengurangi dismenore, mitra sekolah dan siswi merasa senang mendapatkan informasi yang sangat berguna yang akan diaplikasikan serta dapat memberikan informasi kepada siswi-siswi lainnya dan remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal mengenai tehnik akupreasure ini. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu memiliki 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** pemilihan remaja putri SMP N 10 PPU yang telah mendapatkan haid dan bersedia mengikuti penyuluhan. **Tahap Kedua** mensosialisasikan mengenai tehnik akupreasure untuk mengurangi dismenore. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang tehnik akupreasure untuk mengurangi dismenore. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 4 siswi (13 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 27 siswi (87%). Dan dari hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan tinggi sebanyak 31 siswa (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada siswi-siswi di SMP N 10 Penajam Paser Utara.

### Ucapan Terima kasih.

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen pembimbing Praktek Klinik Ibu Heni Setyowati,S.SiT.,M.Kes.
3. Kepala sekolah SMP N 10 PPU
4. Siswi- siswi SMP N 10 PPU

### Daftar Pustaka

- Ali, I. (2005). *Dahsyatnya pijat untuk kesehatan*. Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Abidin. (2014). *Nyeri Haid pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Batubara, J. R. (2016). *Adolescent development (perkembangan remaja)*. Sari pediatri, 12(1), 21-9.
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya Cetakan Kedua*. CV Agung Seto, Jakarta
- Triatmojo. (2009) *Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk kesembuhan segala penyakit*, Jakarta
- Hartono. R.I.W. (2012). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal*. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.
- Rakhshae, Z. Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 24 (4), 192-6, Aug 2011.

KFMMF. (2000). *Ilmu akupunktur*. RSCM, Jakarta

World Health Organization. (2014). *Adolescence Development*. Geneva, Switzerland.

<https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya> untuk-tubuh-  
anda

Sukanta, 2018 dalam M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, *jurnal kesehatan Metro sai wawai*, 2015, vol 8 no.1, him 51

## Efektifitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMP Muhammadiyah Sepaku Penajam Kalimantan Timur

*Insiyah Nur Fithriani<sup>1</sup>, Rohana<sup>2</sup>, Ari Widyaningsih<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, insiyahnurfitriani@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, rohanacleo@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email : insiyahnurfitriani@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Technique Acupressure,  
Teenage

Kata Kunci : Akupresur,  
Nyeri Haid

---

### Abstract

Data from WHO obtained an event of 1,769,425 people (90%) of women who experience dysmenorrhea, 10-15% of them experience severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea events are quite high throughout the world. The average incidence of dysmenorrhea in young women between 16.8-81%. Acupressure techniques can reduce pain sensations through increased endorphin hormone, which is a hormone that is able to present a relaxed feeling in the body naturally, blocking pain receptors to the brain. This activity was attended by 22 respondents consisting of 7, 8, and 9 students of Muhammadiyah Middle School Sepaku. 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: pretest, leaflet distribution, health education about reducing menstrual pain with acupressure techniques, acupressure practices, posttest. Based on the NRS (Numerical Rating Scale) Pain Level Assessment Sheet, the Pretest is filled in by participants to find out the level of pain of the participant before getting the acupressure massage. The results obtained from 22 respondents showed that the level of dysmenorrhea pain in teenage daughters before being given acupressure massage was obtained by most of the women women 59.09% experience mild pain and 40.91% experience moderate pain. While the level of dysmenorrhea pain in young women after being given acupressure massage is obtained by most young women 95.45% experiencing mild pain and 4.55% experience moderate pain. The average value of dysmenorrhea pain level in teenage daughters before being given acupressure massage is 3.27 and after being given acupressure massage is 2.18. This shows that there is a decrease in the average value of pain after being given acupressure massage by 1.09 with a value of  $P = 0,000$  means that acupressure therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain.

---

### **Abstrak**

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. 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. Kegiatan ini diikuti oleh 22 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Muhammadiyah Sepaku. 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: Pretest, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Posttest. Berdasarkan lembar pengkajian tingkat nyeri NRS (Numerical Rating Scale) pretest diisi oleh peserta untuk mengetahui tingkat nyeri peserta sebelum mendapatkan pijat akupresure. Hasil yang telah didapatkan dari 22 responden menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang. Nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure adalah 3,27 dan setelah diberikan pijat akupresure adalah 2,18. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan pijat akupresure sebesar 1,09 dengan nilai  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

---

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman (Hailemeskel, Asrate, & Assefa, 2016; Iswari, Surianti dan Mastini, 2014; Farotimi et al, 2015).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan suatu masalah yang memerlukan penanganan secara baik dan komprehensif. Nyeri dismenore dapat diturunkan dengan menggunakan pijat 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 suda ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia,2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensansi – 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 pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure.

Pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di SMP Muhammadiyah Sepaku kecamatan Sepaku Kab. Penajam Paser Utara, dengan pertimbangan bahwa di SMP Muhammadiyah mendidik siswa usia dengan rentang usia remaja (12-18 tahun) yang berisiko terjadinya gangguan menstruasi. Kurangnya pengetahuan dari siswa menyebabkan ketidakmampuan dalam memberikan perawatan dan penatalaksanaan saat terjadinya Dismenore. Oleh sebab itu perlunya Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure,Praktik Akupresure,dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam perawatan dan penatalaksanaan Dismenore.

### Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMP Muhammadiyah Sepaku. Kegiatan ini diikuti oleh 22 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Muhammadiyah Sepaku. 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: Pretest, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Kegiatan Ini Akan Dilaksanakan Di SMP Muhammadiyah Sepaku Pada Hari/Tanggal Rabu, 24 Mei 2023. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan dari Lembar pengkajian tingkat nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) pretest diisi oleh peserta untuk mengetahui tingkat nyeri peserta sebelum mendapatkan pijat akupresure.

#### Hasil Pretest Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Pijat Akupresure

Hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Pretest

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0.00
Nyeri Ringan	13	59.09
Nyeri Sedang	9	40.91
Nyeri Berat	0	0.00
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang.

#### **Hasil Post test Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Pijat Akupresure**

Hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid setelah diberikan pijat akupresure dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2 Hasil Posttest

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Ada Nyeri	0	0.00
Nyeri Ringan	21	95.45
Nyeri Sedang	1	4.55
Nyeri Berat	0	0.00
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang.

#### **Efektifitas Pijat Akupresure Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore**

Hasil efektifitas pijat akupresure terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Efektifitas

<b>Pengukuran</b>	<b>Mean</b>	<b>StandarDeviasi</b>	<b>P Value</b>	<b>N</b>
Pretest	3,27	0,827	0,000	22
Posttest	2,18	0,795		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa efektifitas pijat akupresure terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid diperoleh hasil uji Wilcoxon yaitu  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.





Gambar 1 Praktik Akupresur

### **Simpulan dan Saran**

Hasil yang telah didapatkan dari 22 responden menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang.

Nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure adalah 3,27 dan setelah diberikan pijat akupresure adalah 2,18. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan pijat akupresure sebesar 1,09 dengan nilai  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

### **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 UPT Puskesmas Sepaku I dan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah beserta staf Guru 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**

Abidin. (2014). *Nyeri Haid Pada Remaja*. Jakarta: RinekaCipta

Batubara, J. R. (2016). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari pediatri, 12(1), 21-9.

Hartono. R.I.W. (2012). *Akupresur Euntuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik Dan Herbal*. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.

KFMF. (2000). *Ilmu Akupunktur*. RSCM, Jakarta



- Natalia, W. 2020. *Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang*. Jurnal Sistem Kesehatan Vol 5, No 3 (2020). [http://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/28772](http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772).
- Rakhshae, Z. (2011). *Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial*. J Pediatr Adolesc Gynecol, 24(4), 192-6, Aug 2011.
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Remaja & Permasalahannya* Cetakan Kedua. CV Agung Seto, Jakarta
- Triatmojo. (2009) *Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional Untuk Kesembuhan Segala Penyakit*, Jakarta
- World Health Organization. (2014). *Adolescence Development*. Geneva, Switzerland. <https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya-untuk-tubuh-anda>.
- Yuniati, M. 2019. *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP*. The 9<sup>th</sup> University Research Colloquium (URECOL) Vol 9, No 1 (2019). <http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/view/575>
- Journal of Community Engagement in Health* <http://jceh.org>  
<https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.160> ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online)  
Vol.4 No.1. Mar 2021. Page.249-253

## Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri

Fitri Isn<sup>1</sup>, Eti Salafas<sup>2</sup>, Lilis Suryani<sup>3</sup>, Runiatin<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitrigrogot8@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lilissury696@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uniruniatin@gmail.com

Korespondensi Email : fitrigrogot8@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Acupresure,  
Yoga, Dysmenorrhea,  
Young Women

Kata Kunci : Akupresure,  
Yoga, Disminore,  
Remaja Putri

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and 20-90% is often found in young women. In addition to pharmacological therapy in the form of non-steroidal anti-inflammatory drug therapy, dysmenorrhea can also be treated with non-pharmacological therapies such as acupresure and yoga. Acupresure is a safe non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea pain and can be done independently. Another alternative in implementing non-pharmacological therapy is by doing yoga. Yoga therapy is one of the recommended relaxation techniques to reduce dysmenorrhea. Various problems that arise during menstruation are gynecological problems that are often complained of by adolescents, such as menstrual irregularities, menorrhagia, dysmenorrhea, and other related symptoms. The problem experienced by adolescent partners is the handling of dysmenorrhea other than medication. Based on the data obtained when conducting a pretest using a questionnaire, the lowest score in Semuntai Village was 35 and the highest was 80, in Sumi Village the lowest score is 45 and the highest is 75 and in Abola Village (Southeast Sulawesi) the lowest score is 30 and the highest is 80, young women do not know how to treat menstrual pain using acupresure and yoga methods. Therefore, acupresure and yoga counseling activities are carried out to treat menstrual pain in young women. The method used in this activity has 4 stages, namely determining respondents, filling out the pre-test, delivering material and evaluating. Respondents were 15 young women with 5 people in each region. The material presented uses booklets and demonstrations using videos. The result of community service activities that have been carried out in 3 different areas is an increase in knowledge of young women about acupresure and yoga to reduce menstrual pain before and after being given counseling.*

### Abstrak

Disminore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa

---

nyeri dan 20-90% sering ditemui pada remaja putri. Selain dengan terapi farmakologi yang berupa pemberian terapi obat anti inflamasi non steroid, disminore juga dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi seperti akupresure dan yoga. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Alternatif lain dalam pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu dengan cara melakukan yoga. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Permasalahan yang dialami mitra remaja adalah penanganan disminore selain dengan obat. Berdasarkan data yang diperoleh saat melakukan pretest menggunakan kuisioner menunjukkan nilai terendah di Desa Semuntai adalah 30 dan tertinggi 80, di Desa Sumi nilai terendah adalah 45 dan tertinggi 75 dan di Desa Abola (Sulawesi Tenggara) nilai terendah adalah 30 dan tertinggi 80, remaja putri belum mengetahui penanganan nyeri haid menggunakan metode akupresure dan yoga. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan akupresur dan yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ada 4 tahap yaitu penentuan responden, pengisian pre test, penyampaian materi dan evaluasi. Responden adalah remaja putri berjumlah 15 orang dengan masing-masing wilayah 5 orang. Materi yang disampaikan menggunakan booklet dan demonstrasi menggunakan video. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di 3 wilayah berbeda adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi ny

---

## **Pendahuluan**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi adalah pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). (Gumanga & Kwame- Aryee, 2012). Selama menstruasi beberapa masalah dapat terjadi diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014).

Hasil survei World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami disminore ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan

Indonesia pernah mengalami dismenore (Gumangsari, 2014). Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental cukup tinggi yaitu 54,98 % dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri tersebut dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan kegiatannya (Sarwono, 2013). Secara umum penanganan dismenorea dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Secara non farmakologi dismenore dapat diatasi dengan akupresure dan yoga. Akupresur berasal dari Tiongkok kuno didasarkan pada prinsip aktivasi acupoint di seluruh meridian yang mengoreksi ketidakseimbangan antara Qi. Aktivasi titik-titik spesifik pada meridian dikenal untuk memfasilitasi pengurangan rasa sakit di situs lokal (Mehta, 2017). Selain akupresure, yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenore adalah dengan melakukan senam yoga. Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernapasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormone dalam tubuh (Erikar Lebang, 2015).

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Permasalahan yang dialami mitra remaja adalah penanganan dismenore selain dengan obat. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya penyuluhan terapi akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid agar dapat membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

## **Metode**

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyiapkan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, menyusun instrumen pengabdian yang meliputi surat persetujuan, kuisisioner, booklet dan PPT, menentukan responden/peserta pengabdian masyarakat yaitu remaja putri yang berjumlah 5 orang di masing-masing wilayah. Kemudian, meminta remaja putri untuk mengisi lembar pre test yang telah disediakan, memberikan materi penyuluhan mengenai akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid, demonstrasi menggunakan video dan praktik secara langsung. Penyampaian materi penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat yang berupa pengertian menstruasi dan dismenore, pengertian akupresure, manfaat akupresure, titik akupresure, yoga untuk mengurangi nyeri haid, manfaat yoga dan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kemudian, melakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid yang dilaksanakan. Menggunakan kuisisioner pre test dan post test sebagai instrumen. Selanjutnya, melakukan penutupan penyuluhan dengan mengucapkan alhamdulillah.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap I : Menentukan Responden/Sasaran Pengabdian masyarakat yaitu remaja putri**

Pencarian dan penentuan responden ini dilakukan dengan meminta data remaja putri pada ketua RT di Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola. Dari data yang didapatkan, terdapat remaja putri berjumlah 25 orang di Desa Semuntai, 20 orang di Desa Sumi dan 28 orang di Desa Abola. Dari jumlah remaja putri yang ada, tim pengabdian masyarakat

mengambil 5 dari 10 orang remaja putri dengan rentan usia 10-13 tahun untuk mengikuti penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dimana remaja tersebut pernah dan masih mengalami nyeri haid saat haid hari pertama dan kedua. Sebelum melakukan penyuluhan tim meminta ijin kepada orang tua remaja dan remaja untuk memberikan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri tersebut dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan kegiatannya (Sarwono, 2013).

### **Tahap II : Pengisian kuisisioner pre test oleh remaja putri**

Pada tahap kedua ini adalah tahap dimana tim pengabdian masyarakat memberikan kuisisioner tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah kuisisioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penyuluhan akupresure dan yoga. Berikut skor nilai yang di dapatkan.

Tabel 1. Hasil pre test Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola

No Responed	Desa Semuntai	Desa Sumi	Desa Abola
R1	60	50	30
R2	60	45	50
R3	75	75	75
R4	30	55	55
R5	80	65	80

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 kuisisioner akupresure dan yoga di Desa Semuntai (pre test)



Gambar 2. Pengisian kuisioner akupresure dan yoga di Desa Sumi (pre test)



Gambar 2. Pengisian kuisioner akupresure dan yoga di Desa Abola (pre test)

### **Tahap III : Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan materi mengenai akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid (disminore) pada Remaja putri**

Selanjutnya adalah tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh remaja putri sebanyak 5 orang di Desa Semuntai, 5 orang di Desa Sumi dan 5 orang di Desa Abola. Kegiatan dilaksanakan di Polikbun PT BWS (Desa Semuntai, (Desa Sumi) dan (Desa Abola) pada tanggal 31 Mei 2023. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman mengenai pengertian menstruasi dan disminore, pengertian dan manfaat akupresure, titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengertian dan manfaat yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Akupresur berasal dari Tiongkok kuno didasarkan pada prinsip aktivasi acupoint di seluruh meridian yang mengoreksi ketidakseimbangan antara Qi. Aktivasi titik-titik spesifik pada meridian dikenal untuk memfasilitasi pengurangan rasa sakit di situs lokal (Mehta, 2017). 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 (Aprillia, 2010). Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012).

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) , membuktikan akupresur pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat keparahan dismenore segera setelah intervensi, akupresur di titik Sanyinjiao (SP6) juga efektif serta hemat biaya. 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).

Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresur menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi (Hasanah, Lestari, Novayelinda, & Deli, 2020), mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (EL-Gendy, 2015). 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).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Sindhu, 2014). Sedangkan manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan 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).

Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernapasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormone dalam tubuh ( Erikar Lebang, 2015 ).







Gambar 3. Pelaksanaan pengabdian masyarakat akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid

**Tahap IV : Melakukan evaluasi pengabdian masyarakat tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang telah dilaksanakan menggunakan pre test dan post test sebagai instrumen**

Setelah kegiatan berakhir, maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner kepada para responden dengan tujuan menilai kembali tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Hasil yang diperoleh dari post test adalah tingkat pengetahuan responden meningkat di Desa Semuntai nilai terendah post test adalah 65 dan nilai tertinggi 100, di Desa Sumi nilai terendah adalah 70 dan tertinggi 100 dan di Desa Abola nilai terendah adalah 65 dan tertinggi 100. Yang berarti, remaja putri di Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola telah mengetahui pengertian dan manfaat akupresure, titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengertian dan manfaat yoga serta gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung

Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dilakukan

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Semuntai (Kalimantan Timur)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	60	90
R2	60	65
R3	75	100
R4	30	70
R5	80	90

Tabel 3. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Sumi (NTB)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	50	100
R2	45	80
R3	75	100
R4	55	70
R5	65	90

Tabel 4. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Abola (Sulawesi Tenggara)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	30	100
R2	50	80
R3	75	100
R4	55	65
R5	80	90

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 45 dan setelah diberikan penyuluhan sebesar 70, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 75 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang akupresure dan yoga guna mengurangi rasa nyeri ketika haid.

Pengetahuan yang baik akan memberikan kemampuan bagi remaja untuk beradaptasi terhadap disminore dan akan memberikan kesiapan mental remaja untuk beradaptasi dengan kondisi fisiologis yang sedang mereka alami. Persiapan mental yang ditunjang dengan pengetahuan yang baik akan menciptakan kondisi psikis yang mempengaruhi respon remaja terhadap disminore. Sebaliknya pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi emosi remaja dalam menghadapi menstruasi sehingga dapat merangsang respon simpatis yang akan meningkat respon terhadap disminore. ( Nelwani, 2005 ). Hal ini sesuai dengan pendapat Hanifa ( 1994 ), bahwa informasi yang salah tentang menstruasi akan mempengaruhi emosi dalam menghadapi menstruasi seperti rasa takut, bingung dengan kondisi yang dialaminya. Dan apabila remaja putri tidak paham mengenai cara mengatasi bila timbul haid hal tersebut dapat mempengaruhi baik fisik, psikis, social dan ekonomi. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kondisi fisik remaja, sehingga menghalangi remaja untuk beraktivitas ( Nelwati, "Hubungan Tingkat Pengetahuan

Tentang Mestruasi Dengan Derajat Disminore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas di Padang, 2005 )

### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang akupresur dan yoga peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari akupresur dan yoga tersebut, dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test di Desa Semuntai dengan skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100, di Desa Sumi skor pengetahuan paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 45 dan setelah diberikan penyuluhan sebesar 70, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 75 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100 serta di Desa Abola skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100.

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu disminore pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu terapi akupresure dan yoga untuk penanganan mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sebelum dilakukan penyuluhan akupresure dan yoga yaitu peserta yang meliputi remaja putri belum mengetahui penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologi (akupresure dan yoga) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan remaja putri mengenai akupresure dan yoga meningkat, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure dan yoga sebagai alternatif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminore saat menstruasi. Peserta remaja putri dapat mempraktekan dirumah dengan panduan booklet yang telah dibagikan. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah efektifitas aromaterapi untuk meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada ibu Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan semangat kepada kami. Terima kasih kepada ibu Gemellia vivia yose sari, A.Md.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Semuntai Terima kasih kepada ibu ST. Nurhidayah, A.Md.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Sumi Terima kasih kepada ibu Ratni mayanti, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Abola Terima kasih kepada ketua RT Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola yang telah memberikan ijin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat Terima kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

### **Daftar Pustaka**

Fitria, F., & 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), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p073-081>

- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Proverawati, A. Misaroh, S. (2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Nuha Medika. Bandung
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>

## Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal

Sri Suarni<sup>1</sup>, Kinanti Asmara<sup>2</sup>, Heldina Hutahaean<sup>3</sup>, Ida Sofiyanti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, srisuarni0101@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, kinantiasmarra@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, heldinahutahaean28@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : srisuarni0101@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnant Women, Early Second, Third Trimester, Discomfort

Kata Kunci : Wanita Hamil Awal Trimester Kedua, Trimester Ketiga, Ketidaknyamanan

---

### Abstract

The problems that are often experienced by pregnant women in the early II and III trimesters are discomfort due to the physiological and psychological changes experienced by mothers during pregnancy. Therefore, efforts are needed to overcome the discomfort felt by the mother during pregnancy. The purpose of doing this community service is to reduce discomfort in early second and third trimester pregnant women by doing yoga. After doing yoga, the community service team hopes to prevent back pain problems, teach pregnant women to deal with pain or discomfort during pregnancy and increase a sense of relaxation so as to help prepare mothers for childbirth. The target in this community service activity is pregnant women in the early second and third trimesters in the Graha Indah Health Center area, Balikpapan. The implementation method is carried out by counseling pregnant women offline. There are several stages in the implementation of this community service activity, namely the preparatory stage where the team obtains permits from the puskesmas. After obtaining permission, the approach stage is carried out for pregnant women who are carrying out examinations at the puskesmas and preparing a comfortable place for counseling on yoga activities. Furthermore, at the implementation stage before practicing yoga, the community service team provided a little counseling regarding the benefits of pregnant yoga. After the activity was completed, an evaluation was carried out on the participants whether the objectives of implementing this community service activity were achieved..

### Abstrak

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester II dan III awal yaitu rasa ketidaknyamanan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu untuk

mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III awal dengan melakukan yoga. Setelah dilakukan yoga, tim pengabdian masyarakat berharap dapat mencegah masalah nyeri punggung, mengajarkan ibu hamil untuk mengatasi rasa nyeri atau ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan rasa rileks sehingga membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil di trimester II dan III awal di wilayah Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan kepada ibu hamil secara luring. Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu tahap persiapan dimana tim melakukan perijinan ke pihak puskesmas. Setelah mendapat ijin dilakukan tahap pendekatan kepada ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan di puskesmas serta menyiapkan tempat yang nyaman untuk penyuluhan kegiatan yoga. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan sebelum melaksanakan yoga, tim pengabdian masyarakat memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil. Setelah kegiatan selesai dilakukan evaluasi pada para peserta apakah tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir. Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri (Elsarika et al, 2021). Pada trimester II serta III ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. (Babbar, 2012).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya sering dengan bertambah usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya (Mu'alimah, 2021). Nyeri punggung bawah saat hamil sering terjadi akibat peregangan tulang, terutama di daerah punggung bawah yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Olahraga dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil. Salah satu upaya dalam mengurangi keluhan yang terjadi adalah dengan rutin berolahraga. Olahraga disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Olahraga dapat membantu melancarkan metabolisme dan peredaran darah sehingga oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat disalurkan dengan baik. Beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil diantaranya seperti senam hamil, jalan pagi, berenang, dan yoga hamil. Manfaat yang dirasakan oleh ibu yaitu tubuh menjadi lebih bugar dan sehat (Lestari dan Winarsih, 2022).

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II -III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran

terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin. Yoga hamil merupakan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran dan membantu dalam meningkatkan kesehatan psikis dan spiritual. Yoga juga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Wulandari dkk, 2020). Yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat. Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lebang, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Ibu juga merasakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melakukan upaya yang dapat mencegah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil sekaligus menjadi tujuan dilaksanakannya pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan serta pelatihan tentang yoga pada ibu hamil trimester II dan III awal di Puskesmas Graha Indah Balikpapan.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan ibu hamil yang memasuki usia kandungan trimester I dan trimester II, mereka berasal dari lingkungan sekitar Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tahap persiapan yang meliputi pendekatan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pendekatan pada tokoh masyarakat setempat untuk meminta izin dan dukungan dalam menggerakkan wanita yang sedang dalam keadaan hamil. Tahap ini, tim juga melakukan izin pada pimpinan Puskesmas Graha Indah dan melakukan identifikasi masalah dan melakukan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan jumlah ibu hamil yang bersedia mengikuti yoga, dilanjutkan dengan memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil sebelum akhirnya melakukan yoga Bersama. Pelaksanaan yoga dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 26 Mei 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya leaflet, speaker, musik, spanduk, dan matras.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang manfaat yoga ibu hamil menggunakan media leaflet, kemudian dilakukan sesi yoga hamil.

Tabel 1 Rundown Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	08.15-09.00	Persiapan dan Gladi Bersih	Seluruh Mahasiswa
2.	09.00-09.05	Mobilisasi peserta dan pengisian daftar hadir	Peserta melakukan pengisian daftar hadir
3.	09.05-09.10	Pembukaan	Heldina Hutahaean,A.Md.Keb (Mahasiswa)



No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
4.	09.10-09.12	Pembacaan Doa	Sri Suarni,A.Md.Keb(Mahasiswa)
5.	09.12-09.17	Peyampaian Materi	Melalui media leaflet yang telah dibagikan oleh Sri Suarni,A.Md.Keb
6.	09.17-09.20	Sekilas tanya jawab	Peserta paham mengenai materi yang diberikan
7.	09.20-09.50	Pelaksanaan Yoga Hamil	KinantiAsmara,A.Md.Keb(Mahasiswa)
8.	09.50-09.55	Relaksasi dan pembagian snack	Peserta merelaksasikan diri usai yoga hamil
9.	09.55-10.00	Penutupan	Heldina Hutahaeen,A.Md.Keb (Mahasiswa)

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta pengabdian masyarakat aktif dalam melaksanakan yoga hamil. Kegiatan pengabdian ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat yoga hamil terutama pada ibu hamil trimester II dan III awal.

Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan trimester III yang disebabkan karena posisi dan ukuran bayi yang semakin membesar (Susanto, 2019). Memasuki trimester ketiga, panjang bayi dalam kandungan akan mencapai 34cm dan berat badannya lebih dari 1000gr. Sampai akhir trimester ketiga, panjang bisa mencapai 50-55cm dengan berat beragam yang bisa mencapai 4000gr, hal inilah yang menimbulkan berbagai keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III (Hidajati, 2010).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki, 2019).

Yoga merupakan salah satu klasifikasi yang tergolong masuk ke dalam terapi komplementer. Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara, banyak jurnal ilmiah (terutama di USA dan Australia) yang dikhususkan terbit membahas tentang model terapi komplementer. Masyarakat mulai beralih menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, lebih ekonomis, serta reaksi obat kimia terhadap penurunan kekebalan tubuh dan tingkat kesembuhan yang menimbulkan reaksi efek samping (Hidayat, 2020a).

Yoga adalah sebuah gaya hidup, yaitu suatu sistem pendidikan yang terpadu antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Terbentuknya yoga berasal dari kebudayaan India kuno dan telah dilakukan serta dikembangkan sejak 5.000 tahun yang lalu. Penyebaran yoga ke dunia barat berkembang pesat, terjadi sejak abad 18-an akhir, terutama di Amerika Serikat di awal tahun 1900-an, awalnya dunia barat merespon yoga dalam hal penelitian dan penemuan aliran yoga terbaru. Seiring berjalannya waktu, dari berbagai penelitian, dunia barat banyak membuktikan, menyempurnakan, dan menemukan fakta-fakta tentang manfaat yoga untuk kesempurnaan mind, body, dan soul seseorang. Di Indonesia yoga mulai ada sejak tahun 1990, berkembang pesat terutama di Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Kemudian dari tahun 2000 sampai saat ini mulai berkembang di seluruh Indonesia (Kartika, 2019).

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang bertujuan menyatukan atman (diri) dengan brahman (Sang Pencipta) (Sindhu, 2011). Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *\_\_yuj* artinya menggabungkan atau menyatukan (to join). Penyatuan ini mempunyai makna bersatunya manusia dengan Sang Maha Pencipta atau bermakna keutuhan/keharmonisan diri secara fisik, mental, dan spiritual. Manusia pada hakikatnya mempunyai keinginan untuk memahami dirinya dan mengenal Sang Pencipta. Kebutuhan dasar manusia untuk merasakan keutuhan serta kesatuan tubuh dan pikiran inilah yang melatarbelakangi munculnya gerakan yoga (Pratignyo, 2014).

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021).

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia (Nadholt et al., 2020). Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidaknyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia (Campbell & Nolan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan angka penurunan nilai rata-rata 26 untuk enam hamil. Sedangkan untuk yoga hamil mengalami penurunan, dengan nilai rata-rata 29. Dapat disimpulkan berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa yoga hamil memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah (Fitriani, 2018). Dalam penelitian lain juga menyebutkan ada penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yoga dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,42; yaitu 4,14 sebelum perlakuan dan 2,17 setelah perlakuan (Resmi et al., 2017).

Fokus latihan yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligamen, maupun fascia untuk persiapan menuju kelahiran (Aprillia, 2020). Latihan yoga yang disarankan pada trimester ketiga adalah : a) hip opener; membuka pinggul b) restorative pose; pemulihan c) self relaxation. d) pranayama. e) meditation. f) latihan kegel untuk menguatkan urinary bladder (kandung kemih) (Wahyuni, 2018). Selain itu yang dianjurkan adalah Pranayama (olah napas) yaitu mengatur napas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan tenaga atau energi (prana) melalui tiga tahap yaitu puraka (memasukkan napas/ udara), kumbaka (manahan napas), dan recaka (mengeluarkan napas) (Hidayat, 2020b).

Nyeri saat kehamilan sering dialami oleh kebanyakan orang wanita, hal ini karena proses fisiologis, namun ketika terjadi nyeri atau ketidaknyamanan yang berlangsung lama perlu diwaspadai, hal ini dapat disebabkan karena ada masalah pada kehamilan atau kaku pada anggota tubuh terutama pada saat hamil. Dengan adanya penyuluhan dan pelaksanaan yoga hamil ini terbukalah wawasan ibu tentang yoga hamil dan manfaatnya. Diharapkan dengan adanya pengabdian ini dapat mengubah kebiasaan ibu untuk sering melakukan olahraga ringan agar dapat mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester II dan III awal serta mempermudah ibu saat bersalin dan agar ibu dapat mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi proses persalinan. Faktor pendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pihak puskesmas sangat mendukung kegiatan ini, pelaksanaannya pagi hari sehingga ibu dalam keadaan bugar. Sedangkan faktor penghambat yaitu tempat kegiatan yang sedikit kurang luas. (Resmi et al., 2017).

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada pengabdian masyarakatan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam melakukan yoga hamil. dengan diadakannya pengabdian masyarakat ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil

yang cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.



Gambar 1 Sesi Foto Bersama



Gambar 2 Pelaksanaan Gerakan Pemanasan Yoga Hamil



Gambar 3 Pelaksanaan Gerakan Inti Yoga Hamil

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 di Puskesmas Graha Indah Balikpapan berhasil mendapatkan partisipasi aktif dari 11 peserta ibu hamil. Dari hasil kegiatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yoga

hamil memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta, terutama dalam menambah wawasan tentang kehamilan serta memberikan cara-cara efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama trimester I dan II kehamilan. Para peserta menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis para ibu hamil yang terlibat.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan selanjutnya. Pertama, disarankan agar kegiatan yoga hamil di Puskesmas Graha Indah Balikpapan dapat dijadwalkan dan diadakan secara berkala. Kegiatan berkala ini akan memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mengikuti kegiatan ini dan mendapatkan manfaatnya dalam mempersiapkan diri menghadapi masa kehamilan dan persalinan. Selain itu, dengan pengulangan kegiatan secara rutin, peserta dapat secara konsisten mempraktikkan gerakan-gerakan yoga yang telah dipelajari untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Kedua, penting untuk melibatkan pihak puskesmas atau instansi terkait untuk mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini dengan lebih baik. Pengabdian masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan ibu hamil adalah hal yang sangat penting, dan dengan dukungan penuh dari pihak terkait, kegiatan ini dapat berkembang lebih lanjut dan mencakup lebih banyak peserta yang membutuhkan.

Ketiga, dalam melaksanakan kegiatan, perlu memperhatikan ketersediaan ruang yang memadai bagi peserta. Sebuah ruang yang nyaman dan luas akan memberikan kenyamanan dan konsentrasi yang lebih baik bagi peserta dalam menjalani sesi yoga hamil.

Terakhir, mengenai kelanjutan kegiatan, disarankan untuk memberikan materi tambahan mengenai nutrisi dan perawatan selama kehamilan. Dengan memberikan informasi yang lebih komprehensif tentang aspek kesehatan selama kehamilan, para ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi perjalanan kehamilan dan persalinan mereka.

Dengan mengambil saran-saran ini sebagai panduan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada yoga hamil di Puskesmas Graha Indah Balikpapan dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi ibu hamil di wilayah tersebut.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Kepala Puskesmas Graha Indah Balikpapan beserta tim. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan bagi tim pengabdian masyarakat untuk dapat melaksanakan kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: a review. *American journal of perinatology*, 459-464.
- Campbell, V., & Nolan, M. (2019). 'It definitely made a difference': a grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. *Midwifery*, 68, 74-83.
- Damanik, E., Ety, C. R., & Barus, E. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung. Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 283-290.
- Sukmawati, E., & Nurhasanah, N. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 533-539.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).

Lebang, E. (2013). *Yoga: sehari-hari*. Pustaka Bunda.

Lestari, Y. D., & Winarsih, S. (2022). Yoga Hamil Untuk Mengatasi Keluhan Dalam Kehamilan Di Puskesmas Glagah, Pakuniran, Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 2(2), 44-51.

Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.

Febryani, T. D. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii: Nyeri Punggung (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

## Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kuncup Mawar Ngarawan Getasan

**Rika Aprillia<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>3</sup>, Adelia Natalia Bria<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rikaap11@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,

kristiningrumwahyu@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, adelianataliabria@gmail.com

Korespondensi email : rikaap11@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Child Yoga,  
Study Concentration*

**Kata Kunci : Yoga Anak,  
Konsentrasi Belajar**

---

### Abstract

*The age of preschool children is the age range of 3-6 years with various characteristics, at this time children like to imagine believing that they have strength. Preschool-age children are in a golden period of human development because at that time physical and non-physical development develops rapidly. The golden period is the age of children when they are 0-5 years old, this period is a sensitive and critical period, where children are especially easy to receive stimuli. from its environment and is a period of brain development. Thus the golden age lies at an early age, to be able to stimulate the development of children's intelligence so that it can develop optimally to be a shared responsibility between teachers and parents at home. It is quite difficult for a child to be able to sit still for a long time and concentrate. So one of the things that can be done is with children's yoga. Several studies explain that yoga practice can help children to concentrate, regulate their breath, calm their minds with certain poses. This service is carried out in 4 stages, namely observing children's learning in the classroom, licensing to the school, carrying out activities, testimonials from teachers and children. This service aims to increase children's learning concentration and provide education to teachers at schools about children's yoga. The population of this service is kindergarten students, totaling 18 children. This activity uses leaflets and is carried out face-to-face at Kuncup Mawar Kindergarten. This community service activity had a good effect on students at Kuncup Mawar Kindergarten, Getasan District, Semarang Regency. It was seen from the testimonials that the children felt happy and enthusiastic about practicing yoga. The yoga that is practiced is the initial stage of yoga which concentrates on physical and mental exercise so that it can be useful in increasing learning concentration. Yoga practices can be carried out regularly to get optimal benefits.*

### **Abstrak**

Usia anak prasekolah adalah rentang usia 3-6 tahun dengan berbagai macam ciri, pada masa ini anak-anak senang berimajinasi percaya bahwa mereka memiliki kekuatan. Anak usia prasekolah berada dalam masa emas perkembangan manusia karena pada masa itu perkembangan fisik maupun nonfisik berkembang secara pesat. Masa emas adalah usia anak ketika berumur 0-5 tahun, masa ini merupakan periode sensitif dan kritis, dimana anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya dan merupakan masa perkembangan otak. Dengan demikian masa emas (*golden age*) terletak pada usia dini, untuk mampu menstimulasi perkembangan kecerdasan anak agar dapat berkembang maksimal menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua di rumah. Agak sulit untuk anak bisa duduk diam di waktu yang lama dan berkonsentrasi. Maka salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan yoga anak. Beberapa studi menjelaskan bahwa latihan yoga dapat membantu anak untuk berkonsentrasi, mengatur napas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 4 tahapan yaitu pengamatan pembelajaran anak di ruang kelas, perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, testimoni dari guru dan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak serta memberikan edukasi kepada guru di sekolah tentang yoga anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK yang berjumlah 18 anak. Kegiatan ini menggunakan leaflet dan dilakukan secara tatap muka di TK Kunci Mawar. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kunci Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga dapat dilaksanakan secara rutin untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

---

### **Pendahuluan**

Usia anak prasekolah adalah rentang usia 3-6 tahun dengan berbagai macam ciri, pada masa ini anak-anak senang berimajinasi percaya bahwa mereka memiliki kekuatan (Zulfajri, et al., 2021). Anak usia prasekolah berada dalam masa emas perkembangan manusia karena pada masa itu perkembangan fisik maupun nonfisik berkembang secara pesat. Masa emas adalah usia anak ketika berumur 0-5 tahun, masa ini merupakan periode sensitif dan kritis, dimana anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya dan merupakan masa perkembangan otak (Setiowati, 2021). Anak memasuki masa yang menjadi basis, landasan, dan fondasi berbagai aspek awal kehidupannya di dunia. Masa emas anak hanya datang sekali selama hidupnya maka tidak boleh diabaikan. Dengan demikian masa emas (*golden age*) terletak pada usia dini, untuk mampu menstimulasi perkembangan kecerdasan anak agar dapat berkembang



maksimal menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua dirumah(Kertamuda, 2020).

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK), merupakan Pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk anak usia 4-7 tahun. TK merupakan Pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk memfasilitasi dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi aspek agama dan moral, fisik motorik, kognitif, Bahasa dan sosial emosional anak secara menyeluruh. Pada masa emas perkembangan otak menempati posisi yang paling vital. Motivasi dalam kegiatan belajar dibutuhkan untuk anak karena pada dasarnya anak masih belum dapat berfikir abstrak yang artinya anak belum tahu mengapa harus belajar oleh sebab itu anak perlu diberikan motivasi belajar melalui pembelajaran yang menantang, pemberian *reward* dan pujian serta aktifitas-aktifitas yang memang disenangi anak(Hestiningrum, 2022).

Salah satu masalah yang biasa terjadi pada anak prasekolah yaitu sulit berkonsentrasi. Konsentrasi menurut Sugiyanto adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan (Nuryana, 2010). Menurut Prastiti dan Yuwono, konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam jangka waktu lama(Febriani, 2019).Pendapat lain menegaskan bahwa konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dan kesadaran penuh dari siswa terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari (Erwiza, 2019). Super dan Crities dalam(Latifah, 2014), menyebutkan ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik adalah sebagai berikut, 1) memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru, 2) dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan, 3) selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru, 4) menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru, dan 5) kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.Sulitnya anak berkonsentrasi dalam belajar salah satunya disebabkan oleh pengajaran guru yang tidak menarik dan membosankan(Latifah, 2014). Kecenderungan anak-anakyang tidak bisa duduk diam di kelas adalah hal yang biasa, sebagian besar aktifitas anak usia prasekolah menggunakan gerak fisik dan bermain (Miftahillah, 2017).Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena hal ini menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa saat belajar(Hasanah, 2017). Agak sulit untuk anak bisa duduk diam di waktu yang lama dan berkonsentrasi adalah hal wajar bagi anak. Maka salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan yoga 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, yoga sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga(Maladi, 2018).(Febriana, 2016)mengatakan dari yoga *kids* dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sofiyanti & Setyowati, Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah, 2021)hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.

Penelitian (Sangadah & Kusumastuti, 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) Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu.Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan fikiran, mengencangkan

otot tubuh, dan memperkuat organ-organ dalam serta menghadirkan perasaan tenang dan sehat. yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak. (Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 2021).

Berdasarkan uraian di atas pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga untuk anak yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak serta memberikan edukasi kepada guru di sekolah tentang yoga anak.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga anak di TK Kuncup Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 pengamatan pembelajaran anak di ruang kelas. Tahap 2 yaitu perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan leaflet yang dilakukan pada hari Jumat 16 Juni 2023 jam 09.00-selesai di ruang kelas TK, kegiatan ini diikuti 18 anak. Tahap 4 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

### Hasil dan Pembahasan

#### Tahap 1 Pengamatan Proses Pembelajaran Anak

Tahap 1 pengamatan proses pembelajaran anak didapat anak sulit untuk berkonsentrasi belajar. Kebanyakan anak fokus dengan aktifitas yang mereka buat sendiri seperti memainkan rambut, memainkan baju, dan tidak memperhatikan guru. Hal ini diperkuat dari wawancara salah satu guru TK: *iya mba anak-anak memang sulit berkonsentrasi saat belajar, untuk membuat anak-anak fokus memang agak susah mba...*” guru. Berikut foto saat pengamatan:



Gambar 1 pengamatan proses pembelajaran anak

### 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 dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo. Berikut foto saat melakukan perizinan:



Gambar 2 melakukan perizinan

### Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan mulai pukul 09.00-10.00 WIB. Anak-anak menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 18 anak. Mereka berbaris yang rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernapasan yang diperagakan yaitu napas singa dan napas lebah. Selanjutnya melakukan postur keseimbangan dan fokus yaitu postur pohon, angsa, beruang, naga dan papan kayu. 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 3 anak-anak melakukan pernapasan lebah



Gambar 4 anak-anak melakukan postur pohon



Gambar 5 anak-anak melakukan relaksasi postur diam



**RIKA APRILLIA  
ADELIA NATALIA BRIA**

**KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

<p><b>1. PERNAPASAN YOGA</b></p> <p>Mulailah duduk dengan posisi berlutut dengan kedua tangan mengangkat kedua tangan. Sesawang tangan mengangkat seperti memukulkan tangan dalam bentuk lambaian nafas dengan tangan memukul dan memukulkan seperti singa faum.</p>  <p>Duduk di atas tikar dengan kedua tangan di samping kiri dan kanan pergelangan dan sambil menghembuskan nafas dengan kedua tangan di samping kiri dan kanan pergelangan dan sambil menghembuskan nafas dengan kedua tangan di samping kiri dan kanan pergelangan.</p> 	<p><b>2. POSTUR KESEIMBANGAN DAN FOKUS</b></p> <p>Letakan telapak kaki di samping kaki yang tangan diangkat diatas.</p>  <p>Berdiri dengan tegak telapak kaki sedikit diangkat kaki kanan ke kiri dan telapak tangan mengangkat ke atas.</p> 
<p><b>2. POSTUR KESEIMBANGAN DAN FOKUS</b></p> <p>Postur menekuk lutut ke depan. Berdiri dengan tangan mengedip telapak tangan di atas.</p>  <p>Duduk di atas tikar dengan kedua tangan di samping kiri dan kanan pergelangan dan sambil menghembuskan nafas dengan kedua tangan di samping kiri dan kanan pergelangan.</p> 	<p><b>2. NEHTASI</b></p> <p>Buah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ambil buah seperti jeruk pingang atau apel</li> <li>• Letakan kedua tangannya dan dekatan ke arah wajahmu pautkan pergelanganmu pada buah tersebut rasakan bentuk, tekstur dan ukuran buahnya.</li> <li>• Pajamkan matamu bayangkan asal muasalmu biji dimana panam di awal dengan kasih sayang menyapu air sehingga dapat hidup subur.</li> <li>• Saling dengan waktu biji tumbuh menjadi buahlah saat teras digigit dan di awal sampai berbuah, saat panen mentis buah itu melatikan diatas keranjang.</li> <li>• berbangsa dipanen para panam menyubur rapi dan bu ditang mengambil buah berbuah sampai ke tanganmu.</li> </ul>  <p>Manfaat yoga anak yaitu dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meningkatkan konsentrasi belajar</li> <li>• meningkatkan kemampuan logis/berpikir</li> <li>• meningkatkan kemampuan motorik kasar</li> <li>• meningkatkan keberdekan jemaah</li> <li>• meningkatkan keberdekan emosional</li> <li>• meningkatkan keseimbangan tubuh</li> </ul>
<p><b>3. RELAKSASI</b></p> <p>Duduk berlutut diatas matras atau posisi duduk lainnya yang nyaman, tarik nafas panjang dengan tenang, santai dan mengembang seperti balon dan menghembuskan nafas dengan tenang mengembuskan nafas dengan tenang.</p> 	<p><b>3. RELAKSASI</b></p> <p>Duduk berlutut diatas matras atau posisi duduk lainnya yang nyaman, tarik nafas panjang dengan tenang, santai dan mengembang seperti balon dan menghembuskan nafas dengan tenang mengembuskan nafas dengan tenang.</p> 

Gambar 6 leaflet media yoga anak





Gambar 7 pembagian leaflet yoga ana

#### Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 testimoni dari guru dan anak tentang yoga anak, yang ditanyakan setelah dilaksanakan kegiatan yoga anak, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernapasan, imajinasi, konsentrasi, dan emosi anak berkembang dengan menirukan postur-postur yang dicontohkan. Hal ini terungkap dari wawancara guru dan anak:

*"...seru sekali mba, anak-anak bisa banyak belajar hal baru dengan menyenangkan dan aktif, anak-anak kan suka bergerak mba jadi yoga sangat tepat mba untuk mengajarkan anak-anak belajar sambil bergerak..."guru*

*"wah mba ini bisa jadi inovasi baru mba buat nanti saya mengajarkan anak-anak yoga yang telah dipraktikan tadi sebelum masuk materi, supaya anak-anak bisa belajar dengan penuh semangat seperti tadi mba..."guru*

*"...seru sekali kak yoga tadi ada yoga singa sambil tirukan bunyi singa yang ganas..."An. A*

*"...gerakan yoga ada gerakan singa, lebah, beruang, pohon, naga, papan kayu, angsa. Aku paling suka gerakan lebah kak bisa sambil bunyi lebah bzzzzzzz.....,bzzzzzzzzz..." An. K*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh(Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 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 ini didukung oleh penelitian yang dilakukan(Sangadah & Kusumastuti, 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, Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar, 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.

(Sangadah & Kusumastuti, 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).

Dalam penelitian (Wirmayani & Supriyadi, Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar, 2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis uji beda Independent Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan ( $t = 2.390$ ;  $p = 0.011 \leq 0.05$ ), yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga menunjukkan bahwa Yoga memberikan pengaruh pada Konsentrasi Belajar anak SD di Denpasar. Yoga pada anak-anak Sekolah Dasar mampu memberikan pengaruh pada konsentrasi belajar anak yang diukur melalui kuisioner konsentrasi belajar). Yoga yang diberikan pada anak seminggu 2 kali selama 8 sesi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ketut, 2017) mengatakan bahwa pembelajaran pada anak di sekolah dasar menitikberatkan pada penyatuan, pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan kontrak antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran Yoga pada intinya bertujuan untuk membangkitkan anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, dan kebebasan. Anak-anak sekarang selalu disibukkan dengan aktifitas yang cukup padat. Mulai kegiatan sekolah, ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat mereka stres, kurang konsentrasi, dan merasa lelah. Beri keseimbangan hidup anak-anak dengan mengikuti latihan Yoga, karena Yoga bermanfaat untuk fisik, mental, dan spiritual. (Partini, 2018) mengatakan bahwa Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa, termasuk dalam penunjang konsentrasi belajar siswa. 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 & J, 2014), aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada otak dimana dapat menghasilkan serotonin, norepinephrine dan dopamine. Serotone 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.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kunci Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di TK oleh guru agar konsentrasi anak meningkat. Melalui yoga diharapkan anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Acarya, A. A. (2013). *Yoga untuk Kesehatan*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Caleda, & J. B. (2014). *Teaching Childrens Yoga Teacher's Guide First Edition*. *Yoga Ed Corp*.
- Chotimah, H. (2017). Pengaruh Terapi Yoga terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang. *Undergraduate Thesis*.
- Erwiza, E. S. (2019). Factor Affecting the Concentration of Learning and Critical Thinking on Student Learning Achievement in Economic Subject. *Journal of Educational Sciences*, 205.
- Febriana, S. H. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Junal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 44-48.
- Febriani, F. S. (2019). Pengembangan Permainan Pesan Berantai untuk Konsentrasi Anak di Kelompok A TK Kartika II-1 Palembang. *Tumbuh Kembang*.
- Gunarta, K. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumatera.
- Hasanah, U. R. (2017). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *International Conseling and Education Seminar*, (pp. 143-48).
- Hestiningrum, S. (2022). *Panduan untuk TK Kolase dalam Motivasi Belajar*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Kertamuda, A. M. (2020). *New Normal Parenting Pola Asuh Anak Sesuai Standar Terbaru dan Islami*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ketut, G. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumatera.
- Khotimah, S., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2021). Penerapan Media Gambar sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 676-685.
- Komitor, J., & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books. USA.



- Latifah, K. a. (2014). Hubungan Persepsi terhadap Keterampilan Guru Mengajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Darul Karomah Randuagung Singosari Malang. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15-22.
- Maladi, T. (2018). Kartu Yoga Anak. Jakarta. Retrieved from Kids Yoga.
- Miftahillah. (2017). Relasi Pendidikan Orang Tua dengan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun di RA Kabupaten Pasuruan. *Proceeding Ancoms*, (pp. 920-31).
- Nuryana, A. (2010). Aktifitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous, Ilmiah Berkala Psikologi*, 88-98.
- Partini, E. P. (2018). Yoga Asanas sebagai Penunjang Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 166-171.
- Sangadah, N., & Kusumastuti, K. (2019). Implementation of Yoga Gyms to Improve Student Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen. *Proceeding of The URECOL*, (pp. 539-545).
- Setiowati, S. (2021). *Golden Age Parenting Periode Emas Tumbuh Kembang Anak*. Malang: Media Nusa Creative.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Comunity Empowerment (IJCE)*.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery*.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery*, 101-104.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 101-104.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 460-473.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Zulfajri, Muhibullah, M., Nur, S. M., Wahyuni, A., U, W., & R, W. (2021). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Tasikmalaya: EDU Publisher.

## Pijat Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 10 Penajam Paser Utara

Sry Wahyuni<sup>1</sup>, Esther Datuarrang<sup>2</sup>, Cahyaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Srywahyunii1995@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arrang743@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

Korespondensi Email : Srywahyunii1995@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Acupressure, Youth

Kata Kunci : Dismenore,  
Akupresur,  
Remaja, Pengabdian  
Masyarakat

---

### Abstract

Data from WHO obtained an incidence of 1,769,425 people (90%) of women who experience dysmenorrhea, 10%-15% of whom experience severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain before or during menstruation, occurring on the first day to several days of menstruation. Dysmenorrhea can have various unfavorable impacts on adolescent girls. These impacts include disrupted activities, limited physical activity, social isolation, poor concentration, absenteeism in the teaching and learning process at school and class, loss of concentration at school, inability to do homework, limitations in sports activities, limitations to go out with friends. Acupressure is the science of healing by doing massage at certain points, this science comes from China which has existed for more than 500 years. Community service is carried out in 3 stages, namely: Stage 1 Selection of adolescent girls who are willing to get acupressure massage to reduce pain. Stage 2: Conducting socialization and giving acupressure massage to reduce pain during dysmenorrhea. This community service activity was attended by 20 respondents consisting of 7th, 8th, and 9th grade students of SMPN 10 Penajam Paser Utara. From the results of univariate analysis before being given counseling to 20 respondents, 18 (90%) respondents had a sufficient level of knowledge and 2 (10%) respondents had a lack of knowledge and after counseling the results obtained from 20 respondents there were 10 (50%) respondents had a good level of knowledge, 10 (50%) respondents had a sufficient level of knowledge. From the results obtained after counseling there is an increase in respondents' knowledge of the material provided.

### Abstrak

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10%-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi. Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang

kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman. Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik - titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang suda ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : Tahap 1 Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. Tahap 2 : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini di ikuti 20 orang responden yang terdiri dari siswi kelas 7,8,dan 9 SMPN 10 Penajam Paser Utara. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 20 responden terdapat 18 (90%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 2 (10%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 20 responden ada 10 (50%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 10 (50%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa 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, menoragia, 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).

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi (Afiyanti & Pratiwi, 2016). Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman (Hailemeskel, Asrate, & Assefa, 2016).

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 suda 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, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure. Pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di SMPN 10 Penajam Paser Utara, dengan pertimbangan bahwa di SMPN 10 Penajam Paser Utara mendidik siswa usia dengan rentang usia remaja (12-18 tahun) yang berisiko terjadinya gangguan menstruasi. Kurangnya pengetahuan dari siswa menyebabkan ketidakmampuan dalam memberikan perawatan dan penatalaksanaan saat terjadinya Dismenore. Oleh sebab itu perlunya Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam perawatan dan penatalaksanaan Dismenore.

### Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMPN 10 Penajam Paser Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 20 responden remaja putri. pengabdian masyarakat pada remaja putri ini berisi tentang cara mengatasi nyeri haid primer dengan menggunakan teknik Akupresure. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : **Tahap 1** Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. **Tahap 2** : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan SMPN 10 PPU berjumlah 20 anak. 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: pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresure, praktik akupresure.



Gambar 1 Melakukan Sosialisasi

**Tahap 3** : Evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan post test dan tanya jawab serta praktik metode akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri Kegiatan Ini dilaksanakan di SMPN 10 Penajam Paser Utara Pada Hari/Tanggal Kamis, 25 Mei 2023. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.



Gambar 2 Praktik Akupresur

### Hasil Dan Pembahasan

#### **Tahap 1 : Memilih peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri**

Pemilihan remaja putri yang bersedia mengikuti kegiatan mengurangi nyeri dismenore dengan metode akupresur berjumlah 20 orang remaja putri. Tahapan pertama sebelum melakukan penyuluhan tentang akupresur dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri terlebih dahulu. 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 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).[7]

#### **Tahap 2 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat terlebih dahulu melakukan Pengisian Kuesioner pre-Test dilanjutkan dengan memberikan pengetahuan tentang disminorea dan pijat akupresure serta mendemosntrasikan pijat akupresur menggunakan layar proyektor kemudian diikuti oleh peserta.**

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan oleh Sry Wahyuni meliputi pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore. Penyampaian materi disampaikan secara *active learning*, dimana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses penyampiannya. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet. Remaja putri cukup aktif dan sangat antusias memeperaktikkan metode akupresur ini.



Gambar 3 Pelaksanaan Pre-Test dan Post-Test



Gambar 4 Penyampaian Materi

### Tahap 3 : Melakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri

Dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore setelah mendapatkan pijat akupresure pada tanggal 25 Mei 2023 pada pukul 09.00-11.00 WITA untuk menggali kebermanfaatan adanya penyuluhan penanganan nyeri dismenore dengan menggunakan metode akupresure ini. Lembar pengkajian post test diisi oleh peserta untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pijat akupresure setelah dilakukan demonstrasi pijat akupresure.

Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresure yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre-test dan post-tes sebagai instrumen hasil analisis Univariat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 20 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 (Pre Test)

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	18	90%
Kurang	2	10%
Total	20	100%

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur ada 18 responden memiliki tingkat kephahaman cukup dalam memahami penegertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 90%, dan 2 responden lainnya memiliki tingkat kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 10%. Jadi disini kita menjelaskan kepada remaja putri tentang metode akupresure yaitu metode yang kita gunakan adalah metode penekanan pada titik-titik tertentu yang bertujuan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (KFMF,2000). Menurut [8]) 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.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 20 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 (Post Test)

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	10	50%
Cukup	10	50%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur terdapat responden yang memiliki tingkat kepehaman baik sebanyak 10 responden dengan presentase 50 %, 10 responden memiliki tingkat kepehaman cukup dengan presentase 50 % .

Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 20 responden terdapat 18 responden memiliki hasil kepehaman cukup mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur dan 2 responden memiliki hasil kepehaman kurang mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur. Sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 20 responden ada 10 responden yang memiliki hasil kepehaman baik dalam melakukan akupresur sendiri dan sudah mengerti tentang pengertian, manfaat akupresure dan cara melakukan akupresure sendiri. 10 responden memiliki hasil kepehaman cukup dalam pemahaman akupresure dan dalam melakukan akupresure secara mandiri.

Akupresure 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 akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Akupresure dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresure. 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) dapat teraliri dengan lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pada 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)

**Evaluasi :** Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pijat Akupresure untuk mengurangi nyeri Dismenore berjalan dengan lancar, remaja putri sangat antusias dalam mengikuti gerakan pijat akupresure, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja putri untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar nyeri haid serta dapat mengatasi nyeri dan kecemasan remaja pada saat haid.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pijat akupresure peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pijat akupresure 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.



Akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alternatif 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 pikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian.

Metode penyuluhan dengan media leaflet, proyektor, pengeras suara 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 dimasyarakat dan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama remaja dengan adanya teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode akupresure sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan pengabdian masyarakat selanjutnya.

### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Cahyaningrum, S.Si.T.M.Kes selaku dosen Pembimbing Praktik Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo.
3. dr. Yohanis Timang, M.Ked.Klin.,SpOG, selaku pembimbing lahan.
4. Kepala Sekolah SMPN 10 yang telah membantu terlaksananya kegiatan pijat akupresur di SMPN 10 Penajam Paser Utara.
5. Seluruh responden remaja putri kelas 7,8, dan 9 SMPN 10 penajam Paser Utara yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

### Daftar Pustaka

- 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*, 4(1), 249-253. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/download/160/134>
- Alfatihah, I. A., Widyaningsih, A., Utami, A. S., & Fatonah, N. N. (2022, July). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMP Islam At Tohari Tuntang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 374-378). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/109/84>
- Rosmalinda, D. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenoreia Pada Siswi Kelas X Di Smkf Ypib Cirebon. *Placenta Journal Of Midwives, Women's Health and Public Health*, 8(2), 37-43. <https://ojs.akbidgrahacirebon.ac.id/index.php/placenta/article/download/66/39>
- Ade, U. S. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta). <http://digilib.unisayogya.ac.id/4630/1/UMI%20SALAM%20ADE%20NASKAH%20PUBLIKASI%20PDF.pdf>

- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. *International journal of women's health*, 489-496. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2147/IJWH.S112768>
- A Dwi, D. R. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 157-165. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/886/450>
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022, July). Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 385-392). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/111/85>
- 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. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/download/1806/1023>

## Pelaksanaan Akupressure untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Karang Rejo

Alfian Nor Muthia S<sup>1</sup>, Puji Handayani<sup>2</sup>, Partinem<sup>3</sup>, Isri Nasifah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Pujihandayani091279@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, alfiannormuthiasarie@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Partiparlan766@mail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email: Pujihandayani091279@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Acupressure,  
Post Partum

Kata Kunci : Akupresur,  
Post Partum

---

### Abstract

*Nausea and vomiting is a problem that occurs in the first trimester with a frequency of vomiting less than 5 times a day during pregnancy. Acupressure is a complementary medicine technique that is closely related to massage based on the science of acupuncture or it can also be called acupuncture without needles. Acupressure therapy is one of the non-pharmacological therapies in the form of massage therapy at certain meridian points related to organs in the body to treat nausea and vomiting. The purpose of this service is to increase the knowledge and skills of mothers in helping reduce nausea and vomiting in pregnant women. The method used is counseling and demonstration or practice of implementing acupressure. From the community service activities that were carried out at the Karang Rejo Health Center in June 2023 for 19 pregnancy women, significant results can be seen. From the results prior to counseling by pregnant women, it was found that the lowest score was 60 and the highest was 100, while the the drata is 83. This result indicates that there is still a lack of knowledge of the counseling participants about acupressure therapy as an effort to reduce nauseous vomit. Whereas from the results after counseling it was found that there was a change in the lowest score to 40 and the highest to 100 while the average score achieved was 88, these results indicate that there was an increase in mother's knowledge after giving information about health education about acupressure therapy as an effort to reduce nauseous vomit.*

### Abstrak

Mual dan muntah merupakan masalah yang terjadi pada trimester I dengan frekuensi muntah kurang dari 5 kali sehari selama kehamilan. Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut dengan akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan

muntah.. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu dalam membantu mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan Akupressure. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Puskesmas Karang Rejo pada bulan Juni 2023 pada 19 orang ibu hamil, dapat terlihat hasil yang bermakna. Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan akupresure upaya mengurangi mual dan muntah. Sedangkan dari hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang terapi akupresure sebagai upaya mengurangi mual muntah

---

### **Pendahuluan**

Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap pagi dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi pada awal kehamilan (Aritonang, E., 2010)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid. Banyak penatalaksanaan mual dan muntah dengan 3 farmakologi, tetapi kekhawatiran tentang pengaruhnya terhadap janin membuat banyak penyedia pelayanan kesehatan dan wanita hamil ingin menghindari atau meminimalkan penggunaan obat-obatan dan lebih memilih terapi nonfarmakologi (Matthews, A. Et al., 2015).

Akupresur adalah teknik pengobatan komplementer yang berkaitan erat dengan cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau bisa juga disebut dengan akupunktur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual dan muntah. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Hartono, 2012)

Akupresur merupakan cara yang aman dan efektif untuk meredakan mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil sehingga tidak perlu menderita ketidaknyamanan selama kehamilan. Pada prinsipnya terapi akupresur sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus beda halnya dengan akupunktur yang memerlukan pelatihan. Terapi akupresur untuk mual dan muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada pericardium 6 (Neiguan) pada daerah pergelangan tangan (Hartono, 2012).

Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologis merupakan jenis terapi keperawatan komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk

mengatasi mual diantaranya : homeopati, aromaterapi, osteopati, refleksologi maupun dengan acupressure pada titik pericardium 6 (Abramowitz et al., 2017). Adapun salah satu cara yang dapat diterapkan dalam masyarakat diantaranya dengan teknik acupressure pericardium. Proses teknik akupresur menitikberatkan pada titik-titik saraf tubuh (Fengge,2012).

Program ini layak kita usulkan saat ini, karena banyak yang kurang paham akan cara mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Berdasarkan pembahasan diatas terkait kelayakan program yang kami usulkan dapat disimpulkan Terapi Akupressure dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil maka dari itu kelompok kami mengambil judul AKupressure untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

### Metode

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan Akupressure. Waktu dan tempat pelaksanaan yaitu pada bulan Mei 2023 dengan mewawancarai 19 orang ibu hamil melalui koordinasi dengan Bidan setempat diketahui responden belum mengetahui cara mengeurangi rasa mual dan muntah Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah tentang cara mengurangi mual dan muntah dan terapi akupressure. Pelaksanaan demonstrasi atau praktik pelaksanaan terapi akupressure dilakukan di UPTD Puskesmas Karang Rejo sesuai dengan teknik terapi akupressure. Ibu hamil akan diberikan pre test dan post test tentang akupressure.

### Pembahasan

Pada saat penyuluhan ini dilakukan dilihat dari umur responden berkisar antara 20-38 tahun. Responden dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil, kebanyakan sudah memiliki 2 orang anak, sebagian dari ibu hamil mengalami mual dan muntah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keluhan tentang mual dan muntah pada kehamilannya. Di bawah ini disajikan data mengenai reponden dari ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan sebagai berikut :

Table 1 Usia, Pendidikan, Pekerjaan Ibu

No	Responden	Usia (Tahun)	Pendidikan	Pekerjaan
1.	Ny. R	20	SMA	IRT
2.	Ny. K	24	SMP	IRT
3.	Ny. A	27	SD	IRT
4.	Ny. N	29	SMA	Karyawan Swasta
5.	Ny. G	29	SMP	Wirausaha
6.	Ny. E	30	SMP	Wirausaha
7.	Ny. S	31	SMP	IRT
8.	Ny. R	33	SD	IRT
9.	Ny. S	35	SMA	IRT
10.	Ny. M	38	SMP	Karyawan Swasta
11.	Ny. H	22	SMP	IRT
12.	Ny. U	25	SMA	IRT
13.	Ny. R	26	SMP	IRT
14.	Ny. P	26	SMA	IRT
15.	Ny. G	22	SMP	IRT
16.	Ny. W	28	SMP	Wiraswasta
17.	Ny. M	30	SD	Wiraswasta
18.	Ny. M	30	SD	IRT
19.	Ny. M	34	SD	IRT

Berdasarkan tabel diatas bahwa rata-rata ibu hamil berusia 30 tahun sejumlah 3 orang dan yang lain bervariasi, kemudian ibu hamil rata-rata berpendidikan SMP (Sekolah

menengah pertama) sejumlah 9 orang dan berpekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 orang

Hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa tidak semua ibu hamil menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Dalam buku Notoadmodjo sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut.

Kemudian kami memberikan pre test berupa 8 pernyataan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda V di kolom benar/ salah menurut responden, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
PRE	83	85	60	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan terapi akupresurre sebagai upaya mengurangi mual dan muntah.

Sesudah diberikanya materi penyuluhan kita memberikan post test 8 pernyataan yang akan diisi oleh responden atau ibu hamil dengan memberikan tanda V pada kolom benar atau salah menurut responden, didapatkan hasil post test secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Table 3 Pengetahuan ibu hamil tentang Akupresurre. Sesudah setelah diberikanya penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
POST	88	90	40	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 40 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 88, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Akupresurre sebagai upaya untuk mengurangi rasa mual dan muntah.



Gambar penyuluhan akupresurre

### Kesimpulan

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil tentang masalah mual dan muntah serta memberikan solusinya, dimana mual muntah yang dirasakan ibu hamil dapat dikurangi dengan cara terapi akupresurre yang tidak hanya dengan pemberian obat

farmakologi, kemudian ibu mengetahui manfaat terapi akupressure dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu hamil dalam menjawab dan mengisi pertanyaan yang di ajukan oleh pemateri dan kesedian ibu untuk dilakukam terapi akupressure

### **Ucapan Terimakasih**

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dalam pengabdian masyarakat, selain itu juga kepada Puskesmas Karang Rejo yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Abramowitz, A., Miller, E. S., & Wisner, K. L. (2017). *Treatment options for hyperemesis gravidarum. Archives of Women's Mental Health*
- A, Fengge, *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*, Yogyakarta, 2012
- Aritonang, E. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bogor: IPB Press.
- Hartono, R. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan TerapiGizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta : Rapha.
- Ikhsan, M. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Cimahi: Bhimaristan.
- Pratiwi, Subur, & Sanistioro. (2017). *Buku saku 1 petunjuk prkatis toga dan akupresure*. Jakarta: Kemenkes RI
- Ramawati., Situmorang., & Yulianti. (2019). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional. J urnal Kebidann dan Kesehatan Tradisional*, 4 (2), 9-9.
- Renityas, N. (2018). *Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan nyeridysmenorrhoe Pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan, 1(2).
- Salsuda, R. (2017). *Keperawatan Jiwa II Terapi Akupresur*. Fakultas Kedokteran univesitassriwijaya
- Setiowati, W & Pawestri, N,D. (2018). *Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap frekuensi enuresis Pada Anak Usia 3-4 Tahun*. Jurnal Darul Azhar, 94-102.
- Sukananta, P. (2011). *Pijat Akupresure Untuk Kesehatan* . Jakarta: Penebar Plus.



## Pemberian Foot Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ratu Aji Putri Botung

*Siti Salma<sup>1</sup>, Agustina<sup>2</sup>, Vistra Vefisia<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *salmamma77@gmail.com*

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *thina9913@gmail.com*

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *vistravef@gmail.com*

*Korespondensi Email : thina9913@gmail.com*

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Foot  
Massage, Decreased  
Intensity Of Pain, Post  
Partum Sectio Caesarea*

**Kata Kunci :** Foot  
Massage, Penurunan  
Intensitas Nyeri, Post  
Partum SC

---

### Abstract

*Post partum Sectio caesarea (SC) is a way of giving birth to a fetus by making an incision in the uterine wall through the front wall of the abdomen. The obstacle that often occurs is the lack of knowledge of mothers about handling post SC pain intensity during post partum SC. The role of health workers is to help post partum SC mothers to understand how to handle post partum SC pain intensity with non-pharmacology. Treatment for pain intensity can be done by providing health knowledge to post partum SC mothers about foot massage and handling post partum SC pain intensity with complementary therapy in the form of foot massage. Mother's knowledge about nausea and vomiting and its handling is very important, in order to deal with the intensity of pain experienced during post partum SC. In connection with this problem, the community service program provides a solution to increase the knowledge of post partum SC mothers regarding handling pain intensity with foot massage. The activity began with a pre-test assessment related to post partum SC mothers and handling pain intensity with foot massage then health knowledge given to post partum SC mothers regarding pain intensity and its treatment with foot massage represented by 10 post partum SC mothers, next activity is evaluation by post-test. From these activities it was found that there was an increase in the knowledge of post partum SC mothers after being given health knowledge.*

### Abstrak

Post partum Sectio caesarea (SC) adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Kendala yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai penanganan intensitas nyeri post SC pada masa post partum SC. Peran tenaga kesehatan untuk membantu ibu post partum SC agar mengerti cara penanganan intensitas nyeri post partum SC dengan non farmakologi. Penanganan dalam intensitas nyeri dapat dilakukan dengan memberikan

pengetahuan kesehatan pada ibu post partum SC tentang foot massage dan penanganan intensitas nyeri post partum SC dengan terapi komplementer berupa pijat foot massage. Pengetahuan ibu tentang mual muntah dan penangannya ini sangat lah penting, guna untuk menangani intensitas nyeri yang dialami selama post partum SC. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum SC mengenai penanganan intensitas nyeri dengan pijat foot massage. Kegiatan diawali dengan penilaian pre- test yang berkaitan dengan ibu post partum SC dan penanganan intensitas nyeri dengan foot massage kemudian pengetahuan kesehatan yang diberikan kepada ibu post partum SC mengenai intensitas nyeri serta penangannya dengan foot massage yang diwakili oleh 10 ibu post partum SC, kegiatan selanjutnya adalah evaluasi dengan post-test. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu post partum SC setelah diberikan pengetahuan kesehatan.

---

## **Pendahuluan**

Post partum Sectio caesarea (SC) adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut. Persalinan secara SC memberikan dampak bagi ibu dan bayi. Pada ibu post SC, ibu akan mengalami rasa nyeri. Rasa nyeri biasanya muncul 2 jam setelah proses persalinan selesai. Hal ini disebabkan karena pengaruh pemberian obat anastesi pada saat persalinan. Nyeri pada proses persalinan normal adalah nyeri fisiologis saat persalinan, sedangkan nyeri post SC sudah tidak lagi nyeri fisiologis. Nyeri post SC diakibatkan karena proses pembedahan pada dinding abdomen dan dinding Rahim yang tidak hilang dalam satu hari dengan intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai berat (Wiknjastro, 2017).

Nyeri post SC akan memberi dampak seperti mobilisasi terbatas, bounding attachment (ikatan kasih sayang) terganggu/tidak terpenuhi, Activity of daily Living (ADL) terganggu pada ibu yang akibatnya nutrisi bayi berkurang sebab tertundanya pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak awal, selain itu juga mempengaruhi Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan mempengaruhi daya tahan bayi yang dilahirkan secara SC. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu manajemen yang dapat menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas ibu post partum (Bahrudin, 2017).

Pelaksanaan manajemen nyeri di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan saat ini mulai bergeser yang sebelumnya fokus pada pemberian farmakologi sekarang mulai dikembangkan pemberian manajemen nyeri non farmakologi. Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS) mempersyaratkan semua pasien yang masuk ke rumah sakit di assessment nyeri dan diberikan penanganan nyeri bagi pasien yang mengalami nyeri agar pasien terbebas dari rasa nyeri (Mochtar, 2013).

Massage merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit dan mengurangi rasa sakit, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin (Kuswandi, 2011 dalam Nurrochmi, 2014). Teknik non farmakologis Pijatan (massage) dapat memberikan relaksasi fisik dan mental, mengurangi nyeri dan meningkatkan keefektifan dalam pengobatan. Massage pada daerah yang diinginkan selama 20 menit dapat merelaksasikan otot dan memberikan istirahat yang tenang dan kenyamanan (Saatsaz, 2016).

Manajemen nyeri dengan tindakan massage mencakup hand massage, effleurage, deep back massage, Pijat kaki dan lain-lain. Untuk penanganan non farmakologi nyeri post operasi abdomen Pijat kaki merupakan salah satu pilihan, hal ini disebabkan karena di daerah kaki banyak terdapat saraf-saraf yang terhubung ke organ dalam, tindakan dapat diberikan saat pasien terlentang dan minimal melakukan pergerakan daerah abdomen untuk mengurangi rasa nyeri. Pelaksanaan Pijat kaki dapat dilakukan pada 24-48 jam post operasi, dan setelah 5 jam pemberian injeksi ketorolac, dimana pada saat itu pasien kemungkinan mengalami nyeri terkait dengan waktu paruh obat ketorolac 5 jam dari waktu pemberian (Bahrudin,2017).

Pijat kaki menjadi salah satu tindakan massage yang dikembangkan dan diimplementasikan di rumah sakit dalam manajemen nyeri non farmakologi. Nosireseptor adalah saraf yang memulai sensasi nyeri dimana reseptor ini yang mengirim sinyal nyeri dan terletak di permukaan jaringan internal dan dibawah kulit padat kaki, oleh karena itu Pijat kaki dianggap menjadi metode yang sangat tepat untuk mengurangi nyeri Pijat kaki dapat membantu menutup gerbang di posterior horns dari sumsum tulang belakang dan memblokir bagian dari nyeri ke sistem saraf pusat, selain itu Pijat kaki juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres dengan cara meningkatkan tingkat dopamine yang ada di tubuh sehingga Pijat kaki dapat bermanfaat secara fisik dan mental emosional (Setyawati, 2016).

Kelebihan lain Pijat kaki dari tindakan manajemen nyeri non farmakologi lainnya adalah Pijat kaki sama efektifnya dengan teknik nonfarmakologi lainnya dalam menurunkan intensitas nyeri, tindakannya sederhana, dapat dipelajari dengan pelatihan singkat, tidak memerlukan alat khusus, tidak memerlukan bahan-bahan terapi atau persiapan khusus seperti pada aroma terapi, tidak memerlukan ruang khusus seperti pada tindakan relaksasi, distraksi, guide imagery, tidak memerlukan keahlian khusus seperti pada tindakan hipno terapi yang perlu adanya bukti sertifikasi kewenangan melakukan hipnoterapy.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Ratu Aji Putri Botung dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap 10 orang ibu post SC di ruang nifas(catleya) terdapat 7 orang mengalami nyeri berat dan 3 orang mengalami nyeri sedang, hal ini menyebabkan ibu menunda melakukan mobilisasi dini, pemberian laktasi pada bayinya, serta merasa cemas yang disebabkan oleh nyeri tersebut, sehingga perlu adanya upaya untuk menurunkan tingkat nyeri melalui tindakan non farmakologi yaitu melalui foot massage.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diadakan kegiatan pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam dengan metode pelaksanaan pemberian pengetahuan kesehatan tentang pemberian foot massage pada ibu post partum sectio caesarea (SC) untuk penurunan intensitas nyeri dengan metode diskusi dan demonstrasi pijat foot massage langsung pada ibu hamil. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 23 dan 24 Mei 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pelatihan foot massage, yang diikuti oleh 10 ibu post partum SC. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal ibu post partum SC, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pengetahuan intensitas nyeri post SC dan penanganannya dengan foot massage. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu post partum SC sehingga diharapkan nanti dapat

mempraktekkan sendiri di rumah ketika mengalami nyeri post SC. Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta/responden. Materi yang diberikan dalam pengetahuan kesehatan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu post partum SC. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat Pengetahuan Kesehatan ini sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada penelitian ini menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indra penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak selain itu pula menggunakan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Hal ini sesuai teori Sholihah (2019) bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada dua bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar, peta, bagan, bola dunia, phantom dan lain-lain, Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah leaflet yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar.





Gambar 1 Pengetahuan ibu post partum pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC di ruang nifas RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu post operasi SC sebelum di berikan materi tentang foot massage dilakukan dengan memberikan pre test berupa 10 pertanyaan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda cek (√) dikolom jawaban ya/tidak menurut responden dan hasil dari pre test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan ibu post partum pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC di ruang nifas RSUD Ratu Aji Putri Botung. Sebelum diberikan penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	4	4	4	4

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan materi tentang Pengetahuan ibu post partum pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC di ruang nifas RSUD Ratu Aji Putri Botung didapatkan nilai terendah 0 dan tertinggi 100, serta didapatkan nilai rata-ratanya yaitu 4. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu post SC tentang Pengetahuan ibu post partum pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC di ruang nifas RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Menurut Sanjaya (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu informasi baik dari segi pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru yang disampaikan melalui televisi, radio, surat kabar, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Menurut dengan teori Sanjaya (2008), diskusi oleh nakes tujuan pembelajaran yang penting, yaitu: pertama, meningkatkan pengetahuan cara berpikir ibu dengan jalan membantu ibu membangkitkan pemahaman isi materi. Kedua, menumbuhkan keterlibatan dan partisipasi ibu. Ketiga, membantu ibu mempelajari keterampilan komunikasi dan proses berpikir.

Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari responden :



Table 2 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Post SC Sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Foot Massage di RSUD RABP

NO	PERTANYAAN	Jawaban		Total
		YA	TIDAK	
1	Pada 24 jam setelah SC, apakah ibu sudah mobilisasi Mika Miki	4	6	10
2	Pada hari ke 2 setelah post SC, apakah ibu sudah mencoba turun dari tempat tidur dan berjalan perlahan	4	6	10
3	Apakah ibu tau apa yang menyebabkan nyeri	4	6	10
4	Apakah ibu tau cara mengatasi nyeri tanpa obat-obatan	4	6	10
5	Setelah diberikan obat anti nyeri apakah nyerinya berkurang	4	6	10
6	Apakah ibu pernah mendengar tentang pijat foot massage	0	10	10
7	Apakah ibu sebelumnya pernah melakukan pijat foot massage	0	10	10
8	Apakah ibu tau manfaat dan tujuan pijat foot massage	0	10	10
9	Apakah ibu tau kapan bisa dilakukan pijat foot massage	0	10	10
10	Apakah setelah dilakukan pijat foot massage nyeri berkurang	0	10	10

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu post partum SC tentang pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada pertanyaan di atas responden banyak menjawab salah dan hasil pre tes terendahnya yaitu 0 dan tertinggi 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 4. maka dapat dilihat bahwa peserta/responden ibu post partum SC kebanyakan responden menjawab salah di pertanyaan no.1 dan 2 mengenai mobilisasi post partum SC.

Menurut Sari ( 2019 ), Nyeri post SC akan memberi dampak seperti mobilisasi terbatas, bounding attachment (ikatan kasih sayang) terganggu/tidak terpenuhi, Activity of daily Living (ADL) terganggu pada ibu yang akibatnya nutrisi bayi berkurang sebab tertundanya pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak awal, selain itu juga mempengaruhi Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan mempengaruhi daya tahan bayi yang dilahirkan secara SC. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu manajemen yang dapat menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas ibu post partum.

Pada pertanyaan soal no 3,4,dan 5 sebanyak 6 responden kebanyakan menjawab salah mengenai pengetahuan ibu tentang Nyeri post SC, menurut Utami, (2019).Penyebab Rasa nyeri biasanya muncul 2 jam setelah proses persalinan selesai. Hal ini disebabkan karena pengaruh pemberian obat anastesi pada saat persalinan. Nyeri pada proses persalinan normal adalah nyeri fisiologis saat persalinan, sedangkan nyeri post SC sudah tidak lagi nyeri fisiologis. Nyeri post SC diakibatkan karena proses pembedahan pada dinding abdomen dan dinding Rahim yang tidak hilang dalam satu hari dengan intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai berat.

Pada pertanyaan soal no 6,7,8,9,dan 10 sebanyak 10 responden kebanyakan menjawab salah tentang pengetahuan Pijat Foot Massage, Menurut (Setyawati, 2016) Pijat kaki menjadi metode yang sangat tepat untuk mengurangi nyeri Pijat kaki dapat membantu menutup gerbang di posterior horns dari sumsum tulang belakang dan memblokir bagian dari nyeri ke sistem saraf pusat, selain itu Pijat kaki juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres dengan cara meningkatkan tingkat dopamine yang ada di tubuh sehingga Pijat kaki dapat bermanfaat secara fisik dan mental emosional.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Post SC Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Foot Massage di RSUD RAPB

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Post	9,7	10	8	10

Hasil post test pada ibu post partum SC didapatkan bahwa nilai terendah menjadi 8 dan nilai tertingginya adalah 10 sementara nilai rata-ratanya adalah 9,7, hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi mengenai penyuluhan pengetahuan ibu post partum dengan pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC di ruang nifas RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya (2008) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang intensitas nyeri post SC. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan tentang intensitas nyeri post SC, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : (1) penerima materi, (2) metode pemberian materi, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan.

Teori Sanjaya (2008), 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.

Table 4 Distribusi Frekuensi Jawaban kuesioner Ibu Post SC Setelah diberikan Penyuluhan tentang Pijat Foot Massage di RSUD RAPB

NO	PERTANYAAN	Jawaban		Total
		YA	TIDAK	
1	Pada 24 jam setelah SC, apakah ibu sudah mobilisasi Mika Miki	10	0	10
2	Pada hari ke 2 setelah post SC, apakah ibu sudah mencoba turun dari tempat tidur dan berjalan perlahan	10	0	10
3	Apakah ibu tau apa yang menyebabkan nyeri	8	2	10
4	Apakah ibu tau cara mengatasi nyeri tanpa obat-obatan	9	1	10
5	Setelah diberika obat anti nyeri apakah nyerinya berkurang	10	0	10
6	Apakah ibu pernah mendengar tentang pijat foot massage	10	0	10
7	Apakah ibu sebelumnya pernah melakukan pijat foot massage	10	0	10
8	Apakah ibu tau manfaat dan tujuan pijat foot massage	10	0	10
9	Apakah ibu tau kapan bisa di lakukan pijat food massage	10	0	10
10	Apakah setelah dilakukan pijat foot massage nyeri berkurang	10	0	10

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu post partum dengan pijat foot massage untuk mengurasi intensitas nyeri post SC di ruang nifas karena hampir semua jawaban dalam pertanyaan didapatkan hasil jawabanbener 10 responden , dapat di lihat pada kuesioner nomor 1(10 responden), 2(10



responden), 5(10 responden), 6(10 responden),7(10 responden), 8(10 responden), 9(10 responden), 10(10 responden ) Dari 10 pertanyaan tersebut semua responden menjawab dengan benar. Pada beberapa point dari pertanyaan tersebut yang menjawab tidak benar lebih dari 3 responden dan hasil post tes nilai terendahnya yaitu 8, sementara nilai rata-ratanya yaitu 9,7, maka hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden mengenai pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC.

Dari data yang di dapat, 10 responden sudah menyimak tentang Pendidikan Kesehatan tentang pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC., sehingga 10 responden sudah menyimak Pendidikan kesehatan yang diberikan. Setelah kita memberikan Pendidikan kesehatan kepada ibu post partum SC, mereka telah memahami dan mengerti tentang pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC menurut (Sari,2019). Massage merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit dan mengurangi rasa sakit, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin. Teknik non farmakologis Pijatan (massage) dapat memberikan relaksasi fisik dan mental, mengurangi nyeri dan meningkatkan keefektifan dalam pengobatan. Massage pada daerah yang diinginkan selama 20 menit dapat merelaksasikan otot dan memberikan istirahat yang tenang dan kenyamanan.

10 Responden sudah mengetahui tentang pijat foot massage sesuai teori Setyawati, (2016) Pijat kaki menjadi salah satu tindakan massage yang dikembangkan dan diimplementasikan di rumah sakit dalam manajemen nyeri non farmakologi. Nosireseptor adalah saraf yang memulai sensasi nyeri dimana reseptor ini yang mengirim sinyal nyeri dan terletak di permukaan jaringan internal dan dibawah kulit padat kaki, oleh karena itu Pijat kaki dianggap menjadi metode yang sangat tepat untuk mengurangi nyeri Pijat kaki dapat membantu menutup gerbang di posterior horns dari sumsum tulang belakang dan memblokir bagian dari nyeri ke sistem saraf pusat, selain itu Pijat kaki juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres dengan cara meningkatkan tingkat dopamine yang ada di tubuh sehingga Pijat kaki dapat bermanfaat secara fisik dan mental emosional.

Dari data yang di dapat, 10 responden sudah mengetahui tentang cara melakukan tehnik pijat foot massage setelah di lakukan Pendidikan kesehatan tentang ibu post partum dengan pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC, sehingga di sini kita menjelaskan kembali kepada ibu post partum tentang bagaimana teknik dalam melakukan pemijatan ini menurut teori dari Putri (2019) yaitu dengan cara Menekan, Mengusap dan juga Memijat.

Pengetahuan ibu post partum SC mengenai pijat foot massage untuk mengurangi intensitas nyeri post SC ini sangat diperlukan guna sebagai alternatif tindakan non farmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri post SC.

Tabel 5 Distribusi Pengetahuan Ibu Post Partum SC tentang Pijat Foot Massage untuk mengurangi intensitas nyeri di RSUD RAPB sebelum dan sesudah di berikan materi

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	4	4	0	10
Post	9,7	10	8	10

Hasil *post-test* didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 8 dan nilai tertingginya adalah 10. sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 9,7 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Penelitian Sanjaya (2008), juga didapatkan hasil pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan siswi jurusan IPA dan IPS menunjukkan adanya peningkatan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan serta sikap sebelum dan sesudah diberikan. Hal ini berarti bahwa

terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan.

### **Evaluasi**

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 23-25 Mei 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung, Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada pihak RSUD dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program.

Tim Pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada kepala ruangan serta CI (pembimbing lahan). Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu post partum SC setelah dilakukan Pengetahuan Kesehatan mengenai penanganan intensitas nyeri post SC dengan foot massage. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet Pengetahuan Kesehatan tentang foot massage serta demonstrasi pijat foot massage yang sangat memudahkan ibu post partum SC dalam memahami penanganan intensitas nyeri post SC terutamanya dengan foot massage.

Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh rumah sakit sehingga program Kesehatan ibu post partum SC bisa dilanjutkan pada tahun mendatang. Sesuai dengan hasil pengolahan data bahwa ibu post partum SC cukup cakap dalam melakukan dan mengulangi Gerakan pijat foot massage yang sudah diajarkan.

### **Kesimpulan dan saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum SC tentang foot massage dan cara penanganan intensitas nyeri dengan foot massage. Kegiatan diawali dengan pemberian materi kepada 10 ibu post partum SC dengan menggunakan media leaflet dan pemijatan langsung foot massage, kemudian ibu post partum SC dilatih dan diajarkan pijat foot massage. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu post partum SC setelah dilakukan pelatihan. Kegiatan selanjutnya adalah pengkajian kegiatan bersama bidan di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam untuk menyampaikan hasil kegiatan. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan ibu post partum SC tentang penanganan intensitas nyeri dengan metode foot massage. Diharapkan bagi ibu post partum SC yang mendapatkan Pengetahuan kesehatan tentang foot massage dan penanganan intensitas nyeri dengan metode foot massage ini dapat menerapkan foot massage untuk mengatasi intensitas nyeri post SC.

### **Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikankami 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 RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pengetahuan Kesehatan tentang pemberian foot massage terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post partum sectio caesarea (SC) di RSUD Ratu Aji Putri Botung Penajam.

### **Daftar Pustaka**

Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Saintika Medika, 13(1), 7.

Mochtar, R. (2013). *Sinopsis Obstetri Edisi 2*. EGC.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- Saatsaz, S., Rezaei, R., Alipour, A., & Behesti, Z. (2016). Massage as adjuvant therapy in the management of post-caesarean pain and anxiety: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 92-98.
- Sanjaya, wina. 2008. Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sari, P. S., Supardi, Hamranani, S. S. T. (2019). Efektivitas Foot Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 14(1), 3-17.
- Setyawati, A., Ibrahim, K., & Mulyati, T. (2016). Pengaruh Foot Massage terhadap Parameter Hemodinamik Non Invasif pada Pasien di General Intensive Care Unit. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n3), 283–292.
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu kandungan dan Reproduksi*. EGC.
- Sholihah, D. W. I. S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ibu post partum SC (Sectio Caesarea) dengan Masalah Keperawatan Akut Di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo. *Tugas Akhir (D3) Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Putri, E. M. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Abdominal Breathing Terhadap Nyeri post Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi di PKU Muhammadiyah Gamping. *Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*
- Utami, F. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 284 hlm.
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu kandungan dan Reproduksi*. EGC.

## Literatur Review: Pemanfaatan Bahan Alam Guna Memperlancar ASI pada Ibu Menyusui

Mudy Oktiningrum<sup>1</sup>, Agnes Isti Harjanti<sup>2</sup>, Anisa Nurhidayah<sup>3</sup>, Inge Dewi<sup>4</sup>, Linda Ayu Fariska<sup>5</sup>, Maulidya<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Stikes Telogorejo, mudy@stikestelogorejo.ac.id  
<sup>2,3,4,5,6</sup>Stikes Telogorejo, Agnes@stikestelogorejo.ac.id

Korespondensi Email: mudy@stikestelogorejo.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p> <hr/> <p><i>Keywords: Breastfeeding Mothers, Facilitating Breastfeeding, Natural Materials, Literature Review</i></p> <p>Kata Kunci : Ibu Menyusui, Memperlancar ASI, Bahan Alam, Literature Review</p>	<p><i>The psychological factors of the mother in breastfeeding are very influential on breastfeeding mothers and smooth milk production. Mothers who are stressed and worried can cause reduced milk production, breast milk is very important for baby's brain development. If you want large amounts of breast milk, you must think positively that you are able to produce enough breast milk (Proverawati, 2010 in the Journal of Anggorowati Nuzulia, 2013). In Indonesia there are many plants that are believed to increase milk production (galactogogue). Local plants designated in 2016 as galactogogue in native Indonesian herbal medicine include katuk leaves (Sauropus androgynus), clabet seeds (Trigonella foenum-graceum), and cumin or torbangun leaves (Coleus ambonicus). The purpose of this journal review is to find out the use of natural ingredients that can be used to facilitate breastfeeding for nursing mothers. The method used is literacy reflection, sources include computerized database system search studies (Pubmed, The Corrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). The questions used to review the journal are adapted to the PICO analysis. The journal used amounted to 6 Journals. The success of breastfeeding mothers is largely determined by diet, both during pregnancy and after delivery. In order to guarantee the quality and quantity of mother's breast milk, highly nutritious and balanced food needs to be consumed every day. Breastfeeding mothers can take advantage of this natural ingredient as an alternative to increase the amount of breast milk because some of these alternatives have been researched and experimented with proven results to increase the amount of breast milk. Apart from being easy to obtain, these natural ingredients can also prevent postpartum mothers from various drugs that can affect the quality of breast milk.</i></p> <p><b>Abstrak</b> Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat berpengaruh terhadap ibu menyusui dan produksi ASI yang lancar. Ibu yang stress dan khawatir dapat menyebabkan produksi ASI berkurang, ASI sangat</p>

penting untuk perkembangan otak bayi. Apabila menginginkan ASI dengan jumlah yang banyak ibu harus berfikir positif bahwa mampu menghasilkan ASI yang cukup (Proverawati, 2010 dalam Jurnal Anggorowati Nuzulia, 2013). Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (Galaktogogue). Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicus*). Tujuan dari telaah jurnal ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan bahan alam yang dapat digunakan untuk memperlancar ASI bagi ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur, sumber meliputi studi pencarian sistem database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrane Collaboration, Elsevier, Google Scholar). Pertanyaan yang digunakan untuk melakukan review jurnal yaitu disesuaikan dengan Analisis PICO. Sehingga jurnal yang digunakan berjumlah 6 Jurnal. Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Ibu menyusui dapat memanfaatkan bahan alami ini sebagai alternatif untuk meningkatkan jumlah ASI karena beberapa alternatif ini sudah dilakukan penelitian dan eksperimen dengan hasil terbukti dapat meningkatkan jumlah ASI. Selain mudah untuk didapatkan, bahan-bahan alami ini juga dapat menghindarkan ibu nifas dari beragam obat-obatan yang dapat mempengaruhi kualitas ASI.

---

## **Pendahuluan**

Berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 per tanggal 4 Februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.367 bayi usia < 6 bulan yang di recall terdapat 1.287.130 bayi usia < 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021, yaitu sebesar 45%. Berdasarkan distribusi provinsi, terdapat 3 provinsi dengan capaian mASIH di bawah target yaitu Papua (11,9%), Papua Barat (21,4%), dan Sulawesi Barat (27,8%), sementara itu 31 provinsi lainnya telah mencapai target dengan capaian tertinggi adalah provinsi Nusa Tenggara Barat (86,7%). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12% dari angka di tahun 2019. Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat berpengaruh terhadap ibu menyusui dan produksi ASI yang lancar. Ibu yang stress dan khawatir dapat menyebabkan produksi ASI berkurang, ASI sangat penting untuk perkembangan otak bayi. Apabila menginginkan ASI dengan jumlah yang banyak ibu harus berfikir positif bahwa mampu menghasilkan ASI yang cukup (Proverawati, 2010 dalam Jurnal Anggorowati, Fita Nuzulia, 2013). Produksi ASI yang kurang disebabkan oleh faktor nutrisi dan hormon. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitary yang berada di dalam otak berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prosesnya pada saat bayi

menyusu, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, lalu direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah serta merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI.

Masalah produksi ASI menentukan keberlangsungan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan pemenuhan Nutrisi yang cukup melalui makanan yang dapat membantu melancarkan ASI diantaranya adalah pemanfaatan bahan alam. Kurangnya produksi ASI diakibatkan karena asupan nutrisi yang berkualitas kurang memadai. Saat ini trend ibu-ibu nifas memanfaatkan makanan-makanan yang cenderung siap saji yang sedikit nilai gizinya. Ibu-ibu nifas belum pernah memanfaatkan bahan makanan local dari bahan alam seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya untuk dibuat inovasi makanan tambahan sebagai tambahan kebutuhan gizi untuk mendukung produksi ASI. Kurangnya produksi ASI diakibatkan karena asupan nutrisi yang berkualitas kurang memadai. Saat ini trend ibu-ibu nifas memanfaatkan makanan-makanan yang cenderung siap saji yang sedikit nilai gizinya. Ibu-ibu nifas belum pernah memanfaatkan bahan alam local seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya untuk dibuat inovasi makanan tambahan sebagai tambahan kebutuhan gizi.

Secara empiris dikatakan bahwa pengelolaan bahan alam seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya memiliki efek dalam membantu melancarkan produksi ASI bagi ibu yang sedang menyusui. Kandungan protein dalam bahan alam tersebut dibutuhkan ibu menyusui oleh karena kebutuhan protein pada ibu menyusui lebih banyak, manfaat protein sendiri dapat menggantikan atau mencegah sel-sel yang rusak. Protein yang ada juga berperan dalam menjaga kualitas ASI, serta sebagai sumber protein kandungan didalam ASI untuk memenuhi kebutuhan protein bayi.

Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (galaktogogue). Bahan alam yang dimaksud dalam hal ini yaitu bahan alam yang dapat di olah sebagai sayuran dan buah-buahan sebagai pendukung sumber makanan pada ibu menyusui yang memiliki kandungan beragam zat gizi lain seperti; serat, protein, karbohidrat kompleks, fosfor, zat besi, zinc, magnesium, tembaga, dan folat serta vitamin-vitamin ; B3, B5, B6 dan Vitamin C. Bahan alam yang mengandung antioksidan seperti; asam fenolat, zeaxhantin dan lutein. Oleh karena kandungan protein dan Karbohidrat komplek, maka bahan alam dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicius*). HASIL review kualitatif yang dilakukan oleh Monika (2020) menunjukkan beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan sebagai pelancar ASI adalah daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya. Solusi yang dapat dilakukan agar ibu berhasil dalam memproduksi ASI, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu tentang konsumsi herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI, dimana dalam herbal seperti sayuran dan buah mengandung banyak gizi yang dibutuhkan ibu untuk produksi ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, kacang, daun kelor, kunyit, dan asam jawa. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan. Menurutnya, selain karbohidrat, sayuran tersebut juga mengandung protein mineral (fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1, dan C). (Permatasari & Indrawati, 2022)

## Metode

Studi ini merupakan sebuah tinjauan literatur (Literature Review) yang menggali lebih banyak informasi mengenai pemanfaatan bahan alam guna memperlancar ASI bagi ibu menyusui pertanyaan yang digunakan untuk melakukan review jurnal yaitu disesuaikan

dengan PICO. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar) ASI. Dalam kesempatan ini jurnal penelitian yang digunakan sebagai referensi berjumlah 6 Jurnal dengan menggunakan kata kunci ibu menyusui, bahan alam, memperlancar. Hasil dan Pembahasan

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

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Luthfia Fahira, Delia Nurul Fitriana, Elsa Afiera, Afrinia Eka Sari. Pembuatan Snack Bar Tepung Kacang Merah ( <i>Phaseolus Vulgaris</i> L.) Dan Kacang Tanah ( <i>Arachis Hypogaea</i> L) Sebagai Alternatif Camilan Pelancar ASI Tahun Terbit 2022	Penelitian menggunakan desain experiment dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari dua faktor yaitu tepung kacang merah dan kacang tanah, dengan tiga perlakuan perbandingan masing-masing tepung kacang merah dan kacang tanah yaitu, pada F1 = tepung kacang merah 90 gr dan kacang tanah 60 gr, F2 = tepung kacang merah 80 gr dan kacang tanah 70 gr, dan F3 = tepung kacang merah 70 gr dan kacang tanah 80 gr. Penelitian ini dilakukan oleh 30 orang panelis tidak terlatih.	Analisis inderawi/organoleptik dan analisis hedonik/kesukaan didapatkan formula 3 lebih unggul dengan perbandingan tepung kacang merah 70 gr, dan kacang tanah 80 gr. Uji protein yang ada didalam snack bar dihasilkan sebanyak 18,53/100 gr (sesuai dengan SNI). Kesimpulan: Snack bar tepung kacang merah dan kacang tanah dengan masing-masing formula, pada warna dan rasa terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan pada aroma dan tekstur tidak terdapat perbedaan yang signifikan
Wellina BR Sebayang. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya ( <i>Carica Papaya</i> ) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Tahun Terbit 2020	Metode penelitian <i>quasi eksperiment</i> desain kohort. Kelompok sampel intervensi (mengkonsumsi pepaya) dan kelompok sampel kontrol masing-masing berjumlah 16 responden. Uji statistik yang digunakan adalah <i>man whytney test</i>	Hasil penelitian ditemukan bahwa kelompok intervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 responden dan pada kelompok control hanya 5 responden. Hasil uji statistic menunjukkan P value 0,03 yang berarti ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap meningkatnya produksi ASI. Kesimpulan konsumsi buah pepaya berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.
Mariene W Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriweno, Sunnik Cahyawati, Sahrir Sillehu. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas.	Pre-experimental design dengan one group pretest-posttest.	Berdasarkan hasil analisis sebelum pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI yang dihasilkan adalah 20,27 ml dan setelah pemberian



Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Tahun Terbit 2021		rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI adalah 61,33ml. Nilai signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Suli.
Reni Aprilia, Rilyani, Lidya Arianti. Kelacaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas	Design penelitian iniberdasarkan karakteristik responden adalah penelitiandidapatkan bahwa sebagian besar diskriptif denganresponden berada pada usia reproduksi rancangan yaitu pada rentang usia 20-35 tahun crosssectional. Sampel sebanyak 66 responden dengan pendidikan SMA dan perguruan tinggi sebanyak 65%, tehnik consequitivedengan status tidak bekerja sebanyak sampling 76% serta multipara sebanyak 53%.	simpulan dari penelitian ini, menggunakan statistik yaitu sebanyak 54 responden (82%) dan diskriptif.Instrumen sisanya sebanyak 12 responden (18%) penelitian menggunakan kuesioner dan cek list kelancaran produksi ASI.
Tahun Terbit 2020		
Aprilia, Reni, Rilyani & AriantiLidya Pengaruh Pemberian Sayur Daun dalam penelitian ini Pepaya Terhadap Kelancaranmenggunakan desain Produksi Pada Ibu Nifas Tahun Terbit 2020	Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. sampel sejumlah 30 orang sampel yang diambil dari sebagian ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara.	Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan mean 4,83 standar deviasi 1,020 standar eror 0,186 dan nilai min-max 3-7. Ratarata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan mean 7,40 standar deviasi 0,855 standar eror 0,156 dan nilai min-max 5-8. Nilai p-value 0.000 ( $<0.05$ ) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019.

Berdasarkan beberapa studi jurnal diatas dapat disimpulkan menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi dengan ASI dari payudara ibu sejak bayi lahir dan minimal 6 bulan sampai 2 tahun atau lebih. Sesuai renstra tahun 2016, ASI diproduksi melalui proses refleks yang halus, isapan bayi pada payudara menyebabkan otak terstimulasi untuk memproduksi ASI dan akan keluar melalui payudara. Stimulasi otak di bagian depan dan belakang kelenjar hipofisis menyebabkan produksi hormon prolactin

dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI, dan hormon oksitosin menyebabkan otot polos pada payudara berkontraksi sehingga menyebabkan ASI keluar target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 80% belum mencapai target. Maka ibu menyusui membutuhkan cara memperlancar ASI yang sangat tidak berpengaruh terhadap obat-obatan maka bisa dialihkan dengan memanfaatkan bahan alami yang bisa untuk dimakan untuk memperlancar ASI contohnya seperti (Susu kedelai, Snack bar tepung kacang merah, Carica pepaya, Sayur daun pepaya, Rebusan daun katuk, Jamu).

Kacang-kacangan dapat menstabilkan produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu dengan rutin mengonsumsi kacang-kacangan sejak hamil hingga melahirkan menghasilkan ASI dua kali lebih banyak dan lebih kental saat menyusui dibandingkan dengan ibu yang tidak rutin mengonsumsi kacang sejak hamil hingga melahirkan (Permatasari & Indrawati, 2022). Snack bar adalah makanan tinggi kalori yang dibuat dari campuran bahan pangan seperti umbi-umbian, kacang-kacangan, dan buah-buahan kering. Sedangkan dalam bar terdapat campuran berupa sirup, caramel, madu, gula dan lain-lain. (Salsabiela et al., 2021). Kandungan kacang-kacangan dapat berperan baik dalam proses tumbuh kembang janin ibu hamil serta mengoptimalkan laktasi dan kepekatan warna ASI pada ibu menyusui (Permatasari & Indrawati, 2022).

Susu kedelai yang diolah dari sari kacang kedelai merupakan minuman lokal yang didalamnya mengandung logtagogum dan sering dikenal oleh sebagian masyarakat dengan sebutan edamame. Susu kedelai dipercaya untuk menjadi salah satu minuman yang dapat memperlancar ASI pada ibu post partum karena didalam kedelai memiliki protein sehingga membantu ibu untuk peningkatan pengeluaran ASI, karena susu kedelai sangat kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh nutrisi payudara ibu yang sedang menyusui (Elika, 2018). Pada susu kedelai terdapat karbohidrat dan lemak dapat dimanfaatkan oleh tubuh terutama pada ibu post partum, dengan energy terpenuhi pada ibu yang sedang menyusui menyebabkan tubuh ibu selalu vit saat melakukan aktivitas sambil memberikan ASI pada bayi, dan tubuh bayi membutuhkan energy yang dapat melakukan metabolisme dengan seluruh kegiatan bayi. (Salsabiela et al., 2021).

Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi dengan ASI dari payudara ibu sejak bayi lahir dan minimal 6 bulan sampai 2 tahun atau lebih. Sesuai renstra tahun 2016, target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 80% belum mencapai target. Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterpena. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B, dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat. (Salsabiela et al., 2021).

Minum jamu untuk meningkatkan produksi ASI yang dilakukan secara turun temurun dari nenek moyang mereka. Disarankan kepada ibu nifas yang minum jamu pada masa nifasnya agar memperhatikan cara penggunaan jamu dan menjaga kebersihannya. Diharapkan kepada masyarakat agar dapat melestarikan kebudayaan lokal tentang minum jamu setelah melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI. (Zahro, 2023)

Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterpena. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B, dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat. *Sauropus androgynus* (daun katuk) secara tradisional dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia dan dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI selama menyusui. (Susan Soka, Herlina Alam, Novalia Boenjamin, Tan W Agustina, 2010) Dengan memberikan sebanyak 100 gram di rebus dengan air 300cc di konsumsi setiap hari selama 7 hari kemudian. (Dolang, 2021)

Pepaya adalah tanaman dari family Caricaceae berasal dari negara Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan Kawasan sekitar Costa Ricadan Meksiko. Tanaman pepaya tumbuh banyak didaerah tropis dan subtropis, di daerah pegunungan kering dan basah atau dataran sampai dengan 1000 meter diatas permukaan laut. Buah pepaya memiliki gizi tinggi. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin ,glukosinolat,dan karposida vitamin C A,B,E,sertamineral. Kharisma,Y. Buah pepaya memiliki efekgastroprotektif, antibakterial, laksatif,dan laktagogum yang khASIatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Nadiyah, DLPepaya memiliki Kandungan laktagogum lactagogue yang dapat menjadi salah satucara untuk meningkatkan laju sekresidan produksiASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. Syarief, H. HASII penelitian Muhartono, dkk menyatakan bahwa buah papaya memiliki khASIat meningkatkan produksi ASI, Mean sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah papaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali (Aprilia, 2020)

Selain buah pepaya kita juga bisa memanfaatkan daun pepaya untuk memperlancar ASI dari beberapa penelitian daun pepaya Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu,sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan oksigen dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik. Selain itu, daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. KeberhASIIan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI dan kandungan pada daun pepaya yang kaya cukup untuk dimanfaatkan sebagai pelancar ASI (Sebayang, 2020)

## **Simpulan**

Berdasarkan beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa bahan alami adalah bahan yang didapatkan dari alam tanpa campuran bahan kimia maupun obat-obatan. Bahan alami dapat menjadi alternatif guna meningkatkan kualitas hidup manusia. Salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup adalah untuk meningkatkan serta melancarkan ASI. Contohnya adalah daun katuk yang mengandung alkaloid dan sterol yang dapat melancarkan ASI bisa diolah menjadi minuman serta jamu tradisional, kemudian kacang-kacangan yang kaya akan protein dapat meningkatkan jumlah ASI dapat dijadikan susu kedelai dan snack bar, serta pohon pepaya yang dapat dimanfaatkan buah dan daunnya mengandung enzim kalium dan papain. Ibu menyusui dapat memanfaatkan bahan alami ini sebagai alternatif untuk meningkatkan jumlah ASI karena beberapa alternatif ini sudah dilakukan penelitian dan eksperimen dengan hasil terbukti dapat meningkatkan jumlah ASI. Selain mudah untuk didapatkan, bahan-bahan alami ini juga dapat menghindarkan ibu nifas dari beragam obat-obatan yang dapat mempengaruhi kualitas ASI.

Beberapa persamaan dari kajian literature review diatas bahwa memiliki persamaan bahwa untuk memperlancar produksi ASI dengan pemanfaatan bahan alam. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fikawati (2015). ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Semua kebutuhan nutrisi yaitu protein, kabohidrat, lemak , vitamin, dan mineral sudah tercukupi dari ASI. ASI awal mengandung zat kekebalan tubuh dari ibu yang dapat melindungi bayi dari penyakit

penyebab kematian bayi diseluruh dunia seperti diare, ISPA dan radang paru-paru. Dimasa dewasa terbukti bahwa bayi yang diberi ASI memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit degenerative, seperti darah tinggi, diabetes type 2, dan obesitas. Sehingga WHO sejak 2001 merekomendasikan agar bayi mendapat ASI eksklusif sampai umur 6 bulan. (Fikawati, 2015).

Sejalan dengan hasil penelitian dikemukakan oleh Istiqoma (2019) Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya (Istiqoma, 2019).

Geacle Doroty, Kathryn Kezia Pamela dan Martinus Aderya (14 Januari, 2022) menuliskan dalam artikelnya bahwa kekurangan ASI dapat berakibat terhadap bayi pada pertumbuhan mendatang pada sekitar usia 0-3 tahun mengalami perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasannya. Hal itu dapat terjadi oleh karena terhambatnya pertumbuhan otak sehingga anak dapat menjadi kurang cerdas, kecuali itu juga adanya masalah gangguan jasmani yang terhambat yang mengarah pada stunting serta daya tahan tubuh yang lemah hingga mudah mengalaih sakit dan masih banyak lagi seperti beresiko terjadi alergi, obesitas, gangguan pencernaan dan gangguan pertumbuhan gigi.

Dilihat dari kebermanfaatn ASI untuk pertumbuhan bayi tahap selanjutnya, maka sangat penting bagi ibu-ibu nifas untuk dapat menyusui Eksklusif. Menurut penulis kajian literature ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk ibu menyusui agar dapat memanfaatkan bahan alam seperti sayuran daun pepaya, buah pepaya, daun katuk sebagai terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI, karena ASI adalah makan penting bagi bayi, dan sebaiknya ibu memberikan ASI eksklusif sejak 0-6 bulan tanpa diberi makanan tambahan, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun didampingi dengan makanan tambahan untuk anak.

### **Saran**

Bahan alami seperti daun katuk, kacang-kacangan, dan daun serta buah pepaya dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan jumlah produksi ASI. Kandungan dalam bahan-bahan alami tersebut terbukti dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Perlu dilakukan penelitian serta eksperimen lainnya tentang pengolahan bahan-bahan dasar alami tersebut dengan digabungkan dengan bahan-bahan alami lainnya. Dengan begitu, alternatif pemanfaatan bahan-bahan alami dapat semakin berkembang dengan inovASI-inovASI terbaru.

Tenaga Kesehatan Diharapkan dapat menjadikan bahan dan data tentang kelancaran ASI pada ibu-ibu sehingga dapat memberikan informasi yang tepat dan dapat menyarankan ibu untuk mengkonsumsi sayuran hijau seperti daun pepaya, serta tenaga kesehatan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat luas khususnya ibu nifas untuk menyediakan tanaman pepaya sebagai tanaman obat keluarga (TOGA).

### **Daftar Pustaka**

- Aprilia, Reni, Rilyani & Arianti Lidya. Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Pada Ibu Nifas. *Wellnes and Healthy Magazine*, Vol 2, No 1, p. 5-12. 2020.
- Dolang, Mariene Wiwin, dkk. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, Volume 6, Nomor 3. 2021.
- Fahira, Luthfia. dkk. Pembuatan Snack Bar Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris* L

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea* L) Sebagai Alternatif Camilan Pelancar ASI. *Jurnal Mitra Kesehatan*. Vol 5i1 No 165. 2022.

Geacle Doroty, Kathryn Kezia Pamela dan Martinus Aderya, *Dampak Kekurangan ASI pada Batita, Kamu Penyebab atau Pendukung?*, Artikel Buletin KPIN ISSN 2447-1686. Vol.8 No. 1 Jan 2022

Reni Aprilia, Rilyani, Lidya Arianti. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Infant feeding Survey*. 2018

Sebayang, Agustina BR. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya*). Terhadap peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol 6 No 1, 13-16. 2020

Zahroh, Mulyadi, Eko & Aulia. Kebiasaan Minum Jamu untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nias di Desa Larangan Tokol Kabupaten Pemekasan. *Sakti Bidadari*, Vol 6 No 1. 2023

## Pijat Bayi Sehat pada Kelas Ibu Balita

Suparti<sup>1</sup>, Herning Wijayanti<sup>2</sup>, Ari Budiawati<sup>3</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, supartiagus97@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, harningwijayanti1987@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ari.budiawati32@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

Korespondensi Email: harningwijayanti1987@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Baby  
Massage, Pregnancy

Kata Kunci : Pijat Bayi  
Sehat, Kelas Ibu Balita

---

### Abstract

*Invanci is a stage where growth and development is very rapid, starting from birth to 1 year old. The age of the baby's development divided into two parts that is neonates from birth to 28 days and babies from 29 days to 12 months. Babies are aged 0 to 12 months, every baby has experiences growth stages in their lifetime ( roesli, 2013). Baby massage is the oldest therapy known and the most popular, which is the art of health care and medicine practiced since centuries ago. Even estimated that this science has been known since the beginning of human creation into the world, maybe because massage is very closely related to pregnancy and the human birth process. The first baby massage experienced by humans is at birth, when passing through the birth canal. Baby massage is one way to stimulate early growth and development of babies. Baby massage is a strategy to support closeness between mother and baby ( Vincente, verisimo & dinize, 2017). Baby massage is a hereditary tradition carried out by the community. Baby massage can be done by parents or caregivers who have received special training ( vield, 2014). This activity was attended by 20 respondents consisting of 8 people ( 40%) aged 20-30 years, 11 people (55%) aged of 31-40 years and 1 person ( 5 %) aged of >41 years. 4 people based on the level of education ( 20%) elementary school graduated, 9 people (45%) graduated from junior high school, 5 people ( 25 %) graduated from senior high school. And 2 people (10%) graduate diploma or bachelor degree. Based on work is 7 people ( 35%) working mothers and 13 people (65%) not working mothers. This activity aims to provide complementary midwifery care to mothers of infants and toddlers regarding healthy baby massage techniques to increase the baby's immune system. The method used in this activity uses several stages including :pre test, distribution of leaflets, health education about healthy baby massage, practice of baby massage and post test. From the results of univariate analysis before being given counseling from 20 respondents it was found that the lowest score was 60 and the highest was 100, while the*

---

*average value is 77. These result indicate that the lack of knowledge of the counseling participants about infant massage health education as an effort to increase the baby's immune system. After carrying out baby massage counseling it was found that there was a change in the lowest score to 80 and the highest was 94, the result show that there is an increase in the mother's knowledge after being given information about health education about baby massage as an effort to increase the baby's immune system.*

### **Abstrak**

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari kelahiran hingga bayi berusia 1 tahun. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan. Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan, setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dalam masa hidupnya (Roesli, 2013). Pijat bayi adalah terapi tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat bayi pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir. 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). Kegiatan ini diikuti oleh 20 responden yang terdiri dari 8 orang (40%) berumur 20 – 30 tahun, 11 orang (55%) berumur 31 – 40 tahun dan 1 orang (5%) berumur > 41 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan yaitu 4 orang (20%) tamatan SD, 9 orang (45%) tamatan SMP, 5 orang (25%) tamatan SMA/SMK, dan 2 orang (10%) tamatan D3/S1. Berdasarkan pekerjaan yaitu 7 orang (35%) ibu bekerja dan 13 orang (65%) ibu Tidak bekerja. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada ibu bayi balita tentang teknik pijat bayi sehat untuk menstimulasi perkembangan bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang pijat bayi sehat , Praktik pijat bayi, Post Test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 20 responden didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertinggi

---



yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 77. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat bayi sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Setelah dilakukan penyuluhan pijat bayi didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 80 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 94, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh bayi.

---

### **Pendahuluan**

Stimulasi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi, untuk merangsang kemampuan dasar anak umur 0-12 bulan. Stimulasi yang tepat terhadap indera sentuhan bayi secara positif memengaruhi perkembangan psikososial dan mendorong keterikatan antara ibu dan bayinya agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi dapat dilakukan setiap ada kesempatan dan sedini mungkin. Stimulasi ini harus di berikan secara rutin dan berkesinambungan dengan kasih sayang, metode bermain, pijat bayi dan lain-lain. Sehingga perkembangan bayi akan berjalan optimal (*Depkes RI, 2019*).

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 orang tua nya (*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.

Kegiatan penyuluhan tentang pijat bayi sehat dilaksanakan secara langsung di Rumah Cerdas Kelurahan Mekar Sari Balikpapan. Media dalam promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah leaflet yang berjudul “Pijat Bayi”. Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksannya kegiatan promosi kesehatan tentang pijat bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Hal ini disampaikan melalui media promosi leaflet. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan

responden semakin paham mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh bayi khususnya dengan teknik pijat bayi.

### Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Rumah Cerdas Kelurahan Mekar Sari Balikpapan. Kegiatan ini diikuti oleh 20 responden yang terdiri dari 8 orang (40%) berumur 20 – 30 tahun, 11 orang (55%) berumur 31 – 40 tahun dan 1 orang (5%) berumur > 41 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan yaitu 4 orang (20%) tamatan SD, 9 orang (45%) tamatan SMP, 5 orang (25%) tamatan SMA/SMK, dan 2 orang (10%) tamatan D3/S1. Berdasarkan pekerjaan yaitu 7 orang (35%) ibu bekerja dan 13 orang (65%) ibu Tidak bekerja. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada ibu bayi dan balita tentang Teknik pijat bayi sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Sehat, Praktik pijat bayi, Post Test. Kegiatan Ini Akan Dilaksanakan Di Cerdas Kelurahan Mekar Sari Balikpapan Pada Hari/Tanggal Jum'at, 26 Mei 2023. 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 pijat bayi, berdasarkan hasil penelitian pada 20 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Bayi Balita Sebelum dilakukan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
PRE	80	70	60	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu menyusui didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 77. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat bayi sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi dan perkembangan anak. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana ibu memberikan makanan kepada anak, menjaga anak, pendidikannya dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul pola asuh yang baik. (Soetjiningsih, 2014)

Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah SMP sebanyak 9 orang (45%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi

Sebagaimana pendapat Eva Restu Wijayanti, E.F., (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan SMA adalah tingkat pendidikan yang cukup untuk menerima informasi, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi. Tidak hanya pendidikan yang berpengaruh pekerjaan seseorang juga berpengaruh dalam hal ini.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi pijat bayi, berdasarkan hasil penelitian pada 20 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden setelah diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Balita Setelah Dilakukan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
POST	90	90	80	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 80 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 94.

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil rata-rata 94 dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi sehat sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh bayi.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan ini terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmojo, 2007)

Metode penyuluhan menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan Kesehatan masyarakat (Wijayanti, Nuraini, dan Deharja, 2016). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.



Gambar 1 Praktik Pijat Bayi

### Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 20 responden didapatkan nilai rata-rata 94 yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi sehat sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh bayi.

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 kephahaman masyarakat terutama para ibu yang mempunyai bayi balita tentang teknik pijat bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode pijat bayi sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi meningkatkan daya tahan tubuh anak. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

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 Mekar Sari yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan Teknik pijat bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

### **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 Padang sidimpuan Angkolan Julu 2020*, Vol 3 No 1
- Carolin T, Bunga, dkk. 2020. *Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi*, vol.6 No.3
- Delvia, Siska., Muhammad Hasan Azhari. 2019. *Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan psikomotor ibu tentang pijat bayi di wilayah kerja puskesmas sukabaya kabupaten ogan komering ulu*, vol. 14 no. 1
- Notoatmodjo, Soekidjo.(2010). *Pendidikan dan perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Nurseha, dkk.2020. *Hubungan karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0 – 24 Bulan Dengan Pengetahuan Tentang Pijat Bayi*. *Faletahan Health Journal* , 7 (1) (2020) 42-47.
- 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
- Wijayanti, R.A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). *Efektifitas penyuluhan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan di SMP Iskam Mahfilud Duror Jelbuk*. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 204.

## Optimalisasi Kesehatan Masyarakat pada Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas dan Catin di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

Jeklin Yuliani E<sup>1</sup>, Kartika Sari<sup>2</sup>, Christania Rambu Loba Hawa<sup>3</sup>, Renita Sasmita Purdianti<sup>4</sup>, Mariance Rosalia Inna R<sup>5</sup>, Theresia Lumban Batu<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, jeklinyuliani@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, christaniarambu@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,  
renitasasmitapurdianti@gmail.com

<sup>5</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, inchemariance18@gmail.com

<sup>6</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, theresialumban8@gmail.com

Korespondensi Email: christaniarambu@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Midwifery  
Care, Community  
Midwife, Nutrition

Kata Kunci : Hamil  
Resiko Tinggi, Gizi  
seimbang, ASI eksklusif,  
Nutrisi Ibu Nifas, KB,  
Kespro

---

### Abstract

Community midwifery (Community Midwife) is a midwife who works to serve families and communities in certain areas with the target being mothers and toddlers who are in families and communities (Syahlan, 2017). Community Midwifery Care Practice Midwife Professional Education Study Program held in Munding Village, Tanon District, Sragen Regency. At the end of community service activities students are able to carry out community midwifery services which include assessment, problem analysis, problem formulation, determining problem priorities, planning, implementing, and evaluating problems that arise especially in pregnant women, postpartum mothers, toddlers and prospective brides in Munding Village. Community service activities are carried out using a problem solving approach starting from assessment, problem analysis, prioritizing problems, planning activities, carrying out activities, and evaluating. The targets of this activity are pregnant women, postpartum mothers, toddlers, brides-to-be. (1) There is an increase in knowledge about high risk in pregnant women. (2) There is an increase in the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition in toddlers and have implemented balanced nutrition menu processing at home so that children eat with gusto. (3) There is an increase in knowledge about exclusive breastfeeding, nutrition for postpartum mothers, family planning and oxytocin massage. (4) There is an increase in knowledge about reproductive health and preparation for battle. Community service activities show a positive response from the Munding Village Community and high active community participation, including participating in work programs carried out by students. Problems that arise in the health sector,

---

*especially in pregnant women, postpartum women, toddlers and catin. It is hoped that the community can increase family awareness in maintaining health and change healthy life behavior so that the degree of health and welfare of the community increases.*

#### **Abstrak**

Kebidanan komunitas (Community Midwife) adalah bidan yang bekerja melayani keluarga dan masyarakat di wilayah tertentu dengan sasaran adalah ibu dan anak balita yang berada dalam keluarga dan masyarakat (Syahlan, 2017). Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas yang meliputi pengkajian, Analisa masalah, perumusan masalah, menentukan prioritas masalah, melakukan perencanaan, melakukan pelaksanaan, dan mengevaluasi masalah yang muncul khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan calon pengantn di Desa Munding. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan problem solving mulai pengkajian, Analisa masalah, membuat prioritas masalah, merencanakan kegiatan, melaksanakan kegiatan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil, ibu nifas, balita, catin. (1) Terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan resiko tinggi pada ibu hamil. (2) Terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita dan telah menerapkan pengolahan menu gizi seimbang dirumah sehingga membuat anak makan dengan lahap. (3) Terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, cara menyusui yang benar, perawatan payudara dan KB. (4) Terjadi peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya respon positif dari Masyarakat Desa Munding serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa. Masalah yang muncul dalam bidang Kesehatan khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan serta merubah perilaku hidup sehat sehingga derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat meningkat.

---

#### **Pendahuluan**

Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksisatu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama (WHO). Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan dibawah pemerintahan yang sama, area atau lokasi yang sama dimana mereka tinggal, kelompok sosial yang mempunyai interest yang sama (Riyadi, 2014). Peran tenaga kesehatankhususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan Kesehatan Ibu

dan Anak (KIA) atau Keluarga Berencana (KB) dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik di institusi rumah sakit yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upayapelayanan KIA atau KB yang bersifat *promotif*, *preventif* dan mampu menggerakkan peran sertamasyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, serta KB sesuai dengan prinsip *Primary Health Care (PHC)* (Depkes RI 2012).

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

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 4 hari dari tanggal 04-07 Mei 2023, maka ditemukan beberapa masalah yang layak diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas, dan balita. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di Desa Munding. Kami mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah-masalah kesehatan yang ada di Desa Munding dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

### **Metode**

Metode yang digunakan sebagai upaya optimalisasi kesehatan masyarakat terutama ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai padatanggal 2 Mei-3Juni 2023. Tim pengabdian yang terlibat yaitu lima mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Dalam pengkajian ini tim pengabdian komunitas mengalami hambatan yaitu tidak semuawarga berada di rumah saat dilakukan pengkajian, sehingga tim perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan ke rumah. Data yang diperoleh dari bidan desa dan kader dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap tim berbeda. Hasil Pengkajian selama 4 hari yaitu tanggal4-7 Mei 2023 menghasilkan data terdapat ibu hamil berjumlah 7 orang, ibu hamil normal berjumlah 2 orang dan ibu hamil dengan resiko berjumlah 5 orang. Terdapat ibu nifasberjumlah 5 orang, ibu nifas normal 4 orang dan ibu nifas dengan resiko 1 orang. Terdapat balita berjumlah 60 balita, balita normal berjumlah 47 balita dan balita dengan resiko berjumlah 13 orang. Terdapat catin berjumlah 1 orang.





Gambar .1 Pengkajian Data

Seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satudengan yang lainnya, maka ditemukan beberapa masalah yang diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada ibu hamil, ibu nifas, balita, catin.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu hamil beresikotinggi dengan tujuan untuk mengetahui jumlah ibu hamil yang mengalami resiko tinggi di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang:

Tabel.1 Hasil Pendataan Pada Ibu Hamil

No	Data Fokus	Masalah
	Ibu hamil orang yang Resti 5 orang (100%)	
1	Ibu hamil dengan KEK 2 orang (40%)	Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK, tentang bahaya Usia Kehamilan > 35 tahun, tentang kehamilan dengan anemia.
2	Ibu hamil dengan usia > 35 tahun 2 orang (40%)	
3	Ibu hamil dengan anemia 2 orang (40%)	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan ibu hamil mengalami kehamilan beresiko tinggi sebanyak 5 orang ibu hamil dari jumlah total bumil 7 orang. Penyebab ibu hamil mengalami kehamilan beresiko tinggi disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang bahaya selama kehamilan seperti ibu hamil dengan KEK, ibu hamil dgn usia di atas 35 tahun, ibu hamil dengan anemia. Sehingga terdapat hasil ibu hamil kek 2(40%) , ibu hamil dgn usia >35 terdapat 2 orang (40%), dan ibu hamil dengan anemia 2 orang (40%).

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu nifas di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang:

Tabel 2. Hasil Pendataan Pada Ibu Nifas

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah ibu nifas 5 orang ibu nifas (100%)	
1	Ibu nifas yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 3 orang (60%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 2 orang (40%)	Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, puting lecet, Puting tidak menonjol, masalah KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB.
2	Ibu nifas yang memiliki masalah KEK sebanyak 2 (40%) dan ibu nifa yang normal 3 orang (60%)	
3	Terdapat 2 ibu nifas (40%) yang belum mengetahui tentang ASI Eksklusif dan 3 ibu nifas (60%) sudah mengetahui tentang ASI Eksklusif	
4	Terdapat 3 ibu nifas (60%) yang belum mengetahui KB dan sudah mengetahui tentang KB sebanyak 2 orang (40%)	
5	Pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang benar, pengetahuan baik 2 orang (40%) kurang 3 orang (60%)	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan ibu nifas sebanyak 5 orang ibu nifas yang memiliki kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, puting lecet, Puting tidak menonjol, masalah KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB.. Terdapat Ibu nifas yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 3 orang (60%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 2 orang (40%), Ibu nifas yang memiliki masalah KEK sebanyak 2 (40%) dan ibu nifa yang normal 3 orang (60%), Terdapat 2 ibu nifas (40%) yang belum mengetahui tentang ASI Eksklusif dan 3 ibu nifas (60%) sudah mengetahui tentang ASI Eksklusif, Terdapat 3 ibu nifas (60%) yang belum mengetahui KB dan sudah mengetahui tentang KB sebanyak 2 orang (40%), Pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang benar, pengetahuan baik 2 orang (40%) kurang 3 orang (60%) Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada balita beresiko stunting, tujuan untuk mengetahui jumlah anak balita yang beresiko mengalami stunting yang ada di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang :

Tabel.3 Hasil Pendataan Pada Balita Beresiko Stunting

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah Balita resiko stunting 13 balita (100%)	
1	Pemberian vit A lengkap 13 orang (100%)	Kurangnya pengetahuan ibu dan
2	Status imunisasi lengkap 11 orang (80%) dan yang belum lengkap 2 orang (20%)	penanganan tentang stunting pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang
3	ASI eksklusif 5 orang (38 %) dan tidak ASI Eksklusif 8 orang (62%)	pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.
4	Tingkat pendidikan ibu SD 10 orang (77%) dan SMP 3 orang (23%)	
5	Pengetahuan ibu tentang gizi anak baik 3 orang (23%) dan pengetahuan kurang 10 orang (77%)	
6	Pengaruh kebudayaan tentang MPASI sebelum usia 6 bulan 8 orang (62%) MPSAI setelah 6 bulan 5 orang (38%)	

Besadarkan tabel diatas terdapat 9 balita yang mengalami resiko stunting, penyebabnya karena masih kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada balita dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada calon pengantin, tujuan untuk mengetahui jumlah calon pengantin yang ada di Desa Munding Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang :

Tabel 4. Hasil Pendataan Pada Catin

No	Data Fokus	Masalah
	Jumlah calon pengantin 3 orang (100 %)	
1	Pemeriksaan laboratorium 3 orang (100%)	Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro.
2	Penyutikan TT calon pengantin 3 orang(100%)	Kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat.
3	Konseling kespro calon pengantin 2 (66,6%)	
4	Pemberian kartu calon pengantin 3 (100%)	

Berdasarkan tabel diatas terdapat 1 orang calon pengantin yang masih kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro dan kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat. Seperti pemeriksaan laboratorium, penyuntikan vaksin imunisasi TT catin, konseling kesehatan reproduksi dan kertu calon pengantin yang akan digunakan untuk memenuhi syarat mendaftarkan pernikahan di KUA.

Perumusan masalah yaitu sebagai suatu rumusan yang memiliki fenomena atau kesenjangan baik dalam fenomena yang saling berkaitan dengan yang lainnya mungkin sebagai penyebab maupun sebagai akibat. Berikut ini tabel analisa perumusan masalah yang telah di dapatkan dari pendataan yang telah di lakukan pada masyarakat di Desa Munding

Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang :

Tabel 3. Perumusan Masalah

<b>Masalah Pada Kelompok Sasaran Hamil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu hamil dengan KEK</li> <li>2. Ibu hamil dengan ANEMIA</li> <li>3. Ibu hamil dengan usia &gt; 35 tahun</li> <li>4. Ibu hamil dengan kurangnya pengetahuan</li> <li>5. Ibu hamil dengan jarak kehamilan terlalu lama</li> </ol>
<b>Masalah Pada Kelompok Sasaran Ibu Nifas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi</li> <li>2. Masalah KEK pada ibu nifas</li> <li>3. Masalah Putting lecet</li> <li>4. Masalah Putting tidak menonjol</li> <li>5. Kurangnya pengetahuan tentang KB</li> </ol>
<b>Masalah Pada Balita</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jumlah Balita resiko stunting</li> <li>2. Pengetahuan ibu tentang gizi anak</li> <li>3. Kebudayaan terhadap kebutuhan gizi anak</li> </ol>
<b>Masalah Pada Calon Pengantin</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro</li> <li>2. Kurang pengetahuan perencanaan Kehamilan Sehat</li> <li>3. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum menikah</li> </ol>

Penentuan prioritas masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan kondisi sumber daya yang ada. Dari 4 sasaran yang ada akan dilakukan pemprioritaskan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skalanilai 1-5 atau 1- 10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Berikut adalah tabel untuk menyusun urutan prioritas masalah:

Tabel.4 Prioritas Masalah

No	Masalah	U	S	G	Total	Grade
1	Ibu Hamil	5	4	4	13	II
2	Ibu Nifas	4	3	4	11	III
3	Balita Resiko Stunting	5	5	4	11	I
4	Catin	4	3	3	8	IV

Berdasarkan tabel diatas prioritas masalah yang dapatkan berdasarkan metode USG adalah sebagai berikut:

1. Balita Resiko Stunting
2. Ibu Hamil
3. Ibu Nifas
4. Calon Pengantin.

Perencanaan yaitu kegiatan yang dilakukan setelah mengetahui masalah kesehatan serta penyebabnya dan telah diprioritaskan maka disusun rencana yang akan dilakukan. Tujuan yang ditetapkan dalam penyusunan rencana mencakup keadaan yang diharapkan dapat dicapai bila masalah terselesaikan untuk pencapaiannya perlu ditetapkan sasaran (Notoadmodjo, 2003). Berikut adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah:

Tabel.5 Perencanaan

No	Analisis Masalah	Rencana Penyelesaian Masalah	Sasaran	Waktu/ Tempat	Penanggung Jawab
1.	Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK, tentang bahaya Usia Kehamilan > 35 tahun, tentang kehamilan dengan anemia.	Diberikan penyuluhan tentang Anemia pada ibu hamil, penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi, memberikan kebutuhan gizi pada ibu hamil dan kebutuhan tablet FE	Ibu Hamil	Hari Jumat, 19 Juni 2023 Pukul 13.00 WIB Tempat: Rumah ibu hamil Media : Leaflet Metode : Konseling	Mahasiswa: Mariance Rosalia Inna Rode
2.	Kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting	Diberikan penyampain materi tentang gizi seimbang, mempertahankan zat Gizi	Balita	Hari Rabu 10 Mei 2023 Pukul 09.00WIB Tempat; Posyandu Mardi Lestari II Media : Leaflet dan Poster Metode: Penyuluhan dan konseling	Mahasiswa: Renita Sasmita Purdianti dan Theresia Lumban Batu
3.	Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, cara menyusui yang benar, KEK pada ibu menyusui, tentang pengetahuan KB.	Diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, cara menyusui yang benar dan konseling KB	Ibu Nifas	Hari Senin, 22 Juni 2023 Pukul 11.00 WIB Tempat: Rumah ibu nifas Media : Leaflet Metode : Konseling	Mahasiswa: Christania Rambu Loba Hawa
	Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro. Kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat	Diberikan penyuluhan tentang kespro calon pengantin dan perencanaan kehamilan sehat	Catin	Tempat; Posyandu Mardi Lestari II Media : Leaflet Metode: Penyuluhan dan konseling	Mahasiswa : Jeklin Yuliani E

### Ibu Hamil

Masalah yang pertama pada ibu hamil yang terdapat di Desa Munding yaitu kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang KEK, kurangnya pengetahuan tentang resiko tinggipada kehamilan. Maka dilakukan penyuluhan tentang KEK dan tentang resiko tinggi

pada kehamilan.

Penyuluhan telah dilakukan pada hari Jumat, 19 Mei 2023 tempatnya di Posyandu Mardi Lestari II, metode menggunakan presentasi menggunakan leaflet dan poster didampingi langsung oleh Bidan Desa dan dosen pembimbing.

#### Penyuluhan Tentang Ibu Hamil KEK

Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti, dkk (2021) didapatkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil KEK dalam pemenuhan asupan gizi selama kehamilan dan PHBS yang harus diterapkan dalam rumah tangga. Penyuluhan tentang gizi ibu hamil KEK dan PHBS di rumah tangga telah dilakukan pada ibu hamil KEK di Aula Puskesmas Pangkalan. Masyarakat khususnya ibu hamil KEK sudah mengetahui dan memiliki pemahaman terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Masyarakat juga mampu memahami jumlah kalori yang terdapat dari "ATIKA" atau hati ayam, telur dan ikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmanishati (2011) Pengetahuan mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) karena pengetahuan akan berpengaruh terhadap perilaku dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari dan dalam memahami kebutuhan gizi yang baik dalam kehamilan sesuai dengan angka kecukupan gizi, sehingga dengan memiliki pengetahuan yang lebih baik diharapkan akan menentukan pilihan yang baik pula. Sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan seseorang melakukan pemilihan makanan yang kurang cermat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa responden yang mempunyai pengetahuan yang kurang lebih dominan mengalami kejadian KEK dibandingkan responden yang berpengetahuan cukup.

#### Penyuluhan Tentang Resiko Tinggi Pada Kehamilan

Hal ini sejalan penelitian Wahyuni, (2021) Dari 7 ibu yang telah diberikan penyuluhan sudah mengerti tentang resiko tinggi pada ibu hamil, dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya kelas ibu hamil di Desa Wonodadi Gadingrejo Pringsewu harus digerakan secara berkelanjutan, agar ibu hamil mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan masa hamil serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap ibu hamil atau dari ibu hamil terhadap ibu hamil yang lainnya.

Hal ini didukung oleh penelitian Siti Nurjanah ddk (2016) didapatkan hasil Uji statistik tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Resiko Tinggi Berbasis Media (Penyuluhan Sebelum dan Sesudah-LCD) diperoleh hasil nilai koefisien Z sebesar -4.025 dan Asym.Sig (nilai p-value) sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Asym.Sig (nilai p-value) < 0.05, maka hasilnya bahwa Ho diterima. Sehingga bisa dikatakan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan pra penyuluhan (LCD) dengan pengetahuan post penyuluhan (LCD) tentang peningkatan pengetahuan ibu hamil resiko tinggi dengan penyuluhan berbasis media

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan dan informasi dari media massa. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan media massa merupakan salah satu alat untuk memperoleh pengetahuan tentang suatu objek. Keduanya mempunyai peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang (Wawan dan Dewi, 2010).



Gambar.2 Program Pelaksanaan Penyuluhan Kepada Ibu Hamil.

### Balita

Masalah yang kedua pada Balita yang terdapat di Desa Munding yaitu Kurangnya pengetahuan tentang stunting pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting. Maka dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu tentang stunting.

Penyuluhan telah dilakukan pada tanggal 10 Mei 2023 pukul 10.00 di Posyandu Mardi Lestari II dengan metode presentasi media penyuluhan. Kegiatan penyuluhan didampingi langsung oleh Bidan Desa dan dosen pembimbing melalui virtual.

Hasil penelitian yang dilakukan Pertiwi (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan status gizi balita. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu dapat memengaruhi rendahnya tingkat konsumsi energi dan protein pada balita. Menurut Khomsan (2010), apabila seorang ibu memiliki pengetahuan yang lebih tinggi, ibu akan mampu merawat anak dengan baik, mampu memilih gizi yang seimbang dalam jumlah dan jenis yang cukup.

Pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan kemampuan ibu dalam memahami segala informasi yang berhubungan dengan bahan makanan yang mengandung zat gizi untuk balita. Pengetahuan pemberian makan pada anak dapat berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anaknya karena proses pembentukan perilaku merupakan evolusi dari pengetahuan yang dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi terciptanya perilaku. Pengetahuan gizi yang baik pada ibu diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan anak sehingga anak dapat tumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah dalam masa pertumbuhannya (Rohmatun, 2014).







Gambar.3 Konseling Gizi Seimbang Anak Stunting

### **Ibu Nifas**

Masalah yang ketiga pada Ibu nifas yang terdapat di Desa Munding yaitu Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, pengetahuan tentang ASI eksklusif, tentang nutrisi ibu nifas dan tentang pengetahuan KB. Makadilakukan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan penyuluhan tentang KB.

Penyuluhan telah dilaksanakan pada hari Senin, 22 Mei 2023 tempatnya di rumah ibu nifas dengan media presentasi menggunakan leaflet dan poster yang didampingi oleh ibu Kartika Sari S. Si.T., M. Keb secara langsung.

### **Penyuluhan Tentang Pemberian ASI Eksklusif**

Hal ini sejalan dengan penelitian Aswitami (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan pemberian ASI eksklusif dengan nilai  $p < 0,05$  pendidikan ASI eksklusif memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif untuk ibu nifas. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif sehingga bayi dapat memenuhi kebutuhan gizi hanya dengan memberikan ASI selama 6 bulan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Windayanti, Sofiyanti dan Astuti (2021), konseling laktasi yang dilakukan oleh konselor ASI dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian kolostrum dan menyusui secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor ASI terhadap keberhasilan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti, Windayanti, Sofiyanti (2021), konseling laktasi yang dilakukan oleh konselor ASI dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian kolostrum dan menyusui secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor ASI terhadap keberhasilan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif.

Penelitian (Setyowati, Sofiyanti dan Rezeki (2021), hasil uji analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif, yaitu 51,7%. Sementara beberapa lainnya tidak memberikan ASI eksklusif, yaitu 48,3%, sebagian besar responden menerima lebih sedikit dukungan dari suami mereka, yaitu 41,7%, dan hanya sebagian kecil responden yang menerima dukungan yang cukup dari suami mereka, yaitu 25,0%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut suami harus meningkatkan pengetahuan mereka tentang pemberian ASI eksklusif dan memberikan dukungan kepada istri mereka untuk memberikan ASI eksklusif, karena pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas pada bayi.



#### Penyuluhan Tentang Nutrisi Ibu Nifas

Hal ini sejalan dengan penelitian Solehati (2020) didapatkan hasil bahwa rata rata tingkat pengetahuan responden 15,67 dan meningkat menjadi 19,22 setelah intervensi ( $p = 0,025$ ). Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi pada ibu post partum. Hal ini di tunjukkan dengan persentase ibu post partum yang memiliki pengetahuan kurang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai mean yaitu 15,67 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan nilai meannya 19,22, dengan nilai yang signifikan  $p = 0,025$ , yang berarti ada pengaruh edukasi Kesehatan terkait nutrisi dengan peningkatan tingkat pengetahuan ibu post partum.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2019) pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini terjadi karena seseorang yang sudah mendapatkan informasi maka pengetahuannya pun akan bertambah. Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu setelah melahirkan, sehingga informasi yang diketahui ibu lebih banyak. Penelitian lain Falah A, dkk (2014) menjelaskan bahwa saat ibu melahirkan diberikan pendidikan kesehatan mengenai nutrisi yang baik selama melahirkan, maka pengetahuannya akan meningkat, karena informasi yang didapatkan.

#### Penyuluhan Tentang KB

Menurut penelitian Maftuha dkk (2022) terdapat pengaruh konseling KB terhadap pengambilan keputusan alat kontrasepsi pada ibu nifas. Pemberian konseling dengan menggunakan lembar balik ABPK memberikan informasi dan dampak yang positif bagi ibu nifas tentang keuntungan, penggunaan KB, sehingga ibu yang mendapatkan konseling yang baik dan jelas akan memilih untuk menggunakan KB dengan tujuan menjarangkan kehamilannya. Dari 17 responden yang menggunakan KB, sebagian besar menggunakan KB Implan. Gobel (2019) menyatakan bahwa ibu nifas yang diberikan konseling tentang KB menggunakan ABPK, sebagian besar akan memilih untuk menggunakan KB sesuai dengan pilihan dan kebutuhannya. Sejalan dengan penelitian Amperiana (2016) mendukung penelitian ini yaitu dengan diberikannya konseling akan menambahkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang metode kontrasepsi, sehingga memberikan keyakinan yang kuat pada responden untuk dapat memilih alat kontrasepsi sesuai dengan kebutuhannya.





Gambar.4 Pelaksanaan Penyuluhan Ibu Nifas

### Calon Pengantin

Masalah yang keempat pada catin yang terdapat di Desa Munding yaitu Kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang kespro dan kurangnya pengetahuan persiapan kehamilan sehat. Maka dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin tentang kespro. Pelaksanaan telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Mei 2023 tempatnya di rumah ibu nifas dengan media presentasi menggunakan leaflet dan poster yang didampingi oleh ibu Kartika Sari S. Si.T., M. Keb melalui virtual.

Penelitian Dewi Susanti dkk (2018) menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan pranikah terhadap tingkat pengetahuan calon pengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang, dikarenakan media pendidikan kesehatan dapat memperluas pemikiran responden dalam menyingkapi masalah serta menambah atau meningkatkan wawasan mengenai pendidikan kesehatan pranikah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayati (2016) mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kesiapan menikah pada calon pengantin di Yogyakarta, menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kesiapan menikah pada calon pengantin dimana dijelaskan dalam uji statistik  $p \text{ value } 0,027 < 0,05$ .

Pendidikan calon pengantin sangat berperan penting untuk meningkatkan bekal calon pengantin salah satunya adalah pengetahuan tentang kesehatan pranikah. Dimana dengan pemahaman yang cukup mengenai kesehatan pranikah, calon pengantin dapat menjalani pernikahan yang sehat dan aman. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan Pranikah dan hak-hak Pranikah sehingga calon pengantin siap menjadi seorang ibu dan seorang ayah. Pendidikan kesehatan pranikah meliputi beberapa materi yaitu kesehatan reproduksi, seksual pranikah, persiapan kehamilan awal setelah menikah, aspek psikologis (Ezzeline, 2016).



Gambar.5 Pelaksanaan Penyuluhan Catin

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan, selama evaluasi mahasiswa mengumpulkan data dan menganalisa apakah terjadi perubahan kondisi/tidak, dilakukan bersama dengan masyarakat, merupakan respon masyarakat terhadap program kesehatan. Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses asuhan kebidanan yang digunakan untuk menilai keberhasilan dari pemecahan masalah kebidanan komunitas yang ada. Dari evaluasi yang dilaksanakan supaya diketahui masalah kebidanan komunitas sehingga terpacahkan seluruh, sebagian, atau tidak terpecahkan tetapi menimbulkan masalah baru. Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah mengukur keberhasilan, mengumpulkan data dan menganalisa. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan masyarakat.

### **Simpulan**

Pengkajian selama 4 hari tanggal 04-07 Mei 2023 didapatkan ibu hamil berjumlah 7 orang, ibu hamil normal berjumlah 2 orang dan ibu hamil dengan resiko berjumlah 5 orang. Terdapat ibu nifas berjumlah 5 orang, ibu nifas normal 4 orang dan ibu nifas dengan resiko 1 orang. Terdapat balita berjumlah 60 balita, balita normal berjumlah 47 balita dan balita dengan resiko berjumlah 13 orang. Terdapat catin berjumlah 3 orang.

Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Desa Munding Kecamatan Berkas Kabupaten Semarang, dengan metode pengabdian seperti penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari Masyarakat Desa Ketro serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa. Masalah yang muncul dalam bidang Kesehatan khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan resiko tinggi pada ibu hamil, terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita dan telah menerapkan pengolahan menu gizi seimbang di rumah sehingga membuat anak makan dengan lahap, terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif, nutrisi ibu nifas, cara menyusui yang benar, perawatan payudara dan KB, terjadi peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Masyarakat di Desa Munding ikut berperan aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan atau program kerja yang dilakukan oleh Mahasiswa.

### **Saran**

Diharapkan Masyarakat di Desa Munding khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan calon pengantin dapat meningkatkan kesadaran keluarga dalam menjaga kesehatan serta merubah perilaku hidup sehat sehingga derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat meningkat.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini. Dan ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

Albertina, M., dkk. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran Produksi asi pada ibu post partum Seksio sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam*. Volume III No. 9, Mei 2015, hal. 452-521. (online). Tersedia dalam <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-hubungan-pijat-oksitosin-dengan-kelancaran-452-458.pdf>.

Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita. (2019). "Efektivitas Edukasi ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas." *Journal Center of*

- Research Publication in Midwifery and Nursing3 (2):  
40–45. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.132>.
- Falah A, Sutanto D, Nisa J. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di desa tanjungharja kecamatan kramat kabupaten tegal. *journal research midwidery politeknik tegal*. 2014;48– 51.
- Hayati, S. (2017) “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Metode Kontrasepsi Dengan Pemilihan Kontrasepsi” (Studi Kasus: Puskesmas Majalaya). *Jurnal Keperawatan BSI*, <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/2792>. (Accessed : 16 June 2022).
- Hidayati RD. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menikah pada Calon Pengantin. Yogyakarta
- Hurlock, B dan Elizabeth. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Rahayu, Dayang Devi. (2020). “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pijat Oksitosin Dalam Kelancaran Asi Di Klinik Pratama Gemilang Medika Bantul Tahun 2020 Artikel.” *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Rahmanishati, Woro. (2011). “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis ( KEK ) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sukabumi,” 10–11
- Maftuha, Purnamasari, dan Hariani. (2022). “Pengaruh Konseling Keluarga Berencana Terhadap Pengambilan Keputusan Alat Kontrasepsi Pada Ibu Nifas.” *WOMB Midwifery Journal 1 (1): 22–26*. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i1.26>.
- Nurjanah, Indrawati, dan Damayanti. (2016). “Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi Dengan Penyuluhan Berbasis Media.” *Rakernas AIPKEMA*, no. 1.
- <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2106>.
- Purwoastuti, E & Walyani, E.S.(2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Rahmawati, Eli. (2015). “HUBUNGAN PIJAT OKSITOSIN DENGAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM HARI 1-2 DI BPM Hj . NL KOTA BALIKPAPAN” III (8): 388–94.
- Rahmawati, Suwoyo, Putri. PENINGKATAN Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi “ Sinnia ” Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2019.
- Saputri, Desideria, dan Ilusi. (2019). “Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum.” *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk) 2 (1): 68–73*. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>.
- Setyowati, Sofiyanti, dan Rezeki. Of the Romanian Society for Cell, and Undefined 2021. 2021. “Husband’s Support in Giving Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic.” *Annalsofrscb.Ro* 25 (6): 3303–9. <https://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/6055>.
- Solehati, Tetti. (2020). “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum.” *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat 7 (1): 27*. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.3007>.
- Wahyuni, Rohani, dan Sagita. (2021). “Penyuluhan Tentang Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil Di Dusun Wonokriyo Di Desa Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI 3 (1): 17–20*.
- Windayanti, Sofiyanti, Astuti. (2021). “Peran Konselor ASI Dalam Keberhasilan Pemberian Kolostrum Hapsari Windayanti.” *Jurnal Penelitian Kesehatan*

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

*Suara Forikes* 12 (April): 93–100.

Yanti, Adriani, dan Sari. (2021). “Pemberian Edukasi Pada Kelas Ibu Hamil Yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas.” *Empowering Society Journal* 2 (2): 93–102.  
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1287>.

## Implementasi Terapi Komplementer pada Ibu Hamil, Ibu Nifas, Bayi, Baduta, Balita, dan Catin di Dusun Kemasn Desa Klepu Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah

Cindy Cicilia Kalle<sup>1</sup>, Isri Nasifah<sup>2</sup>, Endang Ayu Lestari<sup>3</sup>, Shonta Alvionita<sup>4</sup>, Ihda Nursavitry<sup>5</sup>, Wina Erwinda<sup>6</sup>, Noer Halimah<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, CindyKal401@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, endangayulestari20@gmail.com

<sup>4</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Shontaalvionita2000@gmail.com

<sup>5</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ihdanursavitry11@gmail.com

<sup>6</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, winaerwinda03@gmail.com

<sup>7</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, N.halimah190998@gmail.com

Korespondensi Email : Shontaalvionita2000@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Keywords:  
Pregnant, Postpartum,  
Toddler, Baduta,  
Newborn, Premarital*

*Kata Kunci : Hamil,  
Nifas, Balita, Baduta,  
Bayi Baru Lahir,  
Pranikah.*

---

### Abstract

*A family assessment was carried out on 02-15 May 2023 in Klepu Village, Paket Hamlet, Pringapus District, Semarang Regency, Central Java Province. When the study was carried out, there were several problems in pregnant women with complaints of nausea and vomiting, as well as the lack of knowledge of the mother about how to deal with nausea and vomiting with non-pharmacological therapy, so it is necessary to carry out complementary care with acupressure to reduce nausea and vomiting. In the family assessment, it was found that 9 were at risk for postpartum mothers with complaints of lack of milk production and did not know how to deal with it, so complementary care was needed with oxytocin massage to expedite milk production. In the family assessment, there were 102 under-fives and toddlers. 16 of them were under five and toddlers at risk of stunting with the lack of knowledge of mothers about tuina massage in dealing with nutrition in children, so it was necessary to carry out complementary care with tuina massage. In the family study, there were 9 babies who did not know about healthy baby massage as a stimulation of baby growth and development, so they needed to be given complementary care for healthy baby massage. The data obtained in the family study included 3 prospective brides (pre-wedding), the assessment carried out by the prospective bride and groom did not know about acupressure and the function of acupressure to improve blood circulation so that before the wedding the bride and groom became more relaxed. The purpose of this activity is that students are able to carry out community midwifery services by implementing complementary care in Klepu Village, Dusun Paket, Pringapus District, Semarang*

---

*district, Central Java Province. The results of this activity have been implemented in the community in the Klepu Village area, Dusun Paket, Kec. Pringapus, Kab. Semarang, Central Java Province according to the problem is conducting acupressure complementary care to treat nausea and vomiting in pregnant women targeting pregnant women, Oxytosim massage for postpartum women, baby massage for toddlers and toddlers, constipation massage, and face acupressure therapy for prospective brides. This activity was carried out on May 28, 2023 at 10:00 WIB. Evaluation of this activity found that the respondent's knowledge increased and reduced the perceived problems of each target after complementary therapy was carried out.*

#### **Abstrak**

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 02-15 Mei tahun 2023 di Desa Klepu, Dusun Kemasan, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Saat dilakukan pengkajian terdapat beberapa masalah pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang cara mengatasi mual muntah dengan terapi non farmakologi sehingga perlu dilakukan Asuhan Komplementer dengan akupresure untuk mengurangi mual muntah. Dalam pengkajian keluarga ditemukan 9 yang beresiko ibu nifas dengan keluhan kurangnya produksi ASI dan tidak mengetahui cara untuk mengatasinya, sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan pijat oksitosin untuk melancarkan produksi ASI. Dalam pengkajian keluarga terdapat 102 baduta dan balita. Pada 16 diantaranya baduta dan balita berisiko stunting dengan kurangnya tingakt pengetahuan ibu tentang pijat tuina dalam mengatasi gizi pada anak, sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan pijat tuina. Dalam pengkajian keluarga terdapat 9 bayi tidak mengetahui pijat bayi sehat sebagai stimulasi tumbuh kembang bayi, sehingga perlu diberi asuhan komplementer pijat bayi sehat. Data yang diperoleh dalam pengkajian keluarga terdapat 3 calon Pengantin (pranikah), pengkajian yang dilakukan calon pengantin tidak mengetahui tentang totok wajah dan fungsi dari totok wajah untuk melancarkan peredaran darah sehingga menjelang pernikahan calon pengantin menjadi lebih rileks. Tujuan dari kegiatan ini adalah mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas dengan menerapkan asuhan komplementer di Desa Klepu, Dusun Kemasan, Kecamatan Pringapus, kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Hasil kegiatan ini telah dilakukan implementasi pada masyarakat wilayah Desa Klepu, Dusun Kemasan, Kec. Pringapus, Kab. Semarang, Provinsi Jawa Tengah sesuai dengan masalah adalah melakukan asuhan

---



komplementer akupresur untuk atasi mual muntah pada ibu hamil dengan sasaran ibu hamil, pijat Oksitosim pada ibu nifas, pijat tuina pada baduta dan balita, pijat konstipasi, dan terapi totok wajah pada calon pengantin. Kegiatan tersebut di laksanakan pada tangga 28 Mei 2023 pukul 10:00 WIB. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat serta mengurangi masalah-masalah yang dirasakansetiap sasaran setelah dilakukan terapi komplementer

---

## **Pendahuluan**

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

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

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

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

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 12 hari pada tanggal 02 Mei sampai 13 Mei 2023, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada ibu hamil, ibu nifas, baduta dan balita, bayi dan catin. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di desa Klepu. Kami mahasiswa profesi kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah – masalah kesehatan yang ada di dusun Kemas dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

### **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil, Ibu Nifas, Baduta dan Balita, Bayi, dan calon Pengantin di Desa Klepu, Dusun Kemas, Kecamatan Pringapus sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di wilayah Desa Klepu, Dusun Kemas, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga dimasyarakat dengan cara kunjungan ke rumah, kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanakan kegiatan dengan memberikan asuhan kebidanan komplementer yaitu Akupresure mengurangi mual muntah P6 dan Sp4 pada ibu hamil, pijat oksitosin, pijat tuina, pijat bayi sehat, dan totok wajah pada catin di Dusun Kemas dan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 – 28 Mei 2023. Tim kegiatan pelaksanaan implementasi yang terlibat yaitu setiap 6 mahasiswa 1 dosen pendidikan profesi bidan.

### **Hasil dan Pembahasan**

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

Implementasi kegiatan kebidanan komunitas dalam menyelesaikan suatu masalah kesehatan di wilayah Dusun Kemas dilaksanakan di Kediaman Gedung serbaguna di Dusun kemas KKN Dusun Kemas Kelurahan Klepu, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang pada Selasa 16 Mei 2023 – 28 Mei 2023 yang dihadiri dosen pembimbing Isri Nasifah, S.Si.T.,Keb, Ibu Hamil, Ibu Nifas, Baduta, Balita, Bayi dan Wanita Pranikah. Kegiatan yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan ibu hamil, ibu nifas, Baduta, Balita, Bayi, dan wanita pranikah. Dilakukan asuhan pada ibu hamil dengan pemberian akupresure untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual muntah, pijat oksitosin ibu nifas untuk melancarkan produksi ASI, pijat tuina untuk menambah nafsu makan anak, pijat bayi sehat untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi, dan totok wajah untuk melancarkan aliran darah yang menjadikan relaksasi. kegiatan ini didampingi oleh dosen pembimbing. Selama jalannya kegiatan setiap pasien di jelaskan prosedur yang akan dilakukan kemudian diberikan asuhan sesuai keluhan masing-masing dan dilakukan evaluasi

Bagian hasil dan pembahasan pada artikel penelitian menjelaskan dan menguraikan tentang hasil dengan diskripsi yang jelas dan didukung oleh tabel, hasil terintegrasi dengan pembahasan. Pembahasan harus dapat mengungkapkan dan menjelaskan tentang hasil yang diperoleh dengan memanfaatkan acuan yang ada. Dalam menjelaskan detail subjek yang dibahas atau penjabaran dari ulasan, tidak mengulangi ulasan, bagaimana tinjauan pustaka yang dilaporkan dapat memecahkan masalah, serta perbedaan dan kesamaan-kesamaan dengan studi sebelumnya.

### **Ibu Hamil**

Pada tanggal 20 Mei 2023 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan penyuluhan akupresure untuk mengatasi mual muntah dan akupresure untuk menangani insomnia pada ibu hamil yang diikuti WUS, ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya mual muntah

Table 1. Pengetahuan ibu tentang penanganan mual muntah

Pengetahuan Penanganan mual Muntah	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	0	11
Presentase	0 %	100 %

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

Mual muntah dapat diatasi dengan non-farmakologi, Terapi nonfarmakologi merupakan jenis terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual seperti akupresur. Titik PC 6 banyak dipelajari untuk tujuan mengetahui keefektifan dalam menurunkan mual dan muntah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2014) di Kecamatan Magelang Utara didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap mual muntah diberikan pemijatan akupresur titik PC 6 efektif untuk menurunkan morning sickness.

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

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



Gambar1 akupresure pada ibu hamil

#### Ibu Nifas

Pada tanggal 20 Mei 2023 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan KIE pijat Oksitosin untuk ibu masa nifas . Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah produksi ASI tidak lancar pada ibu nifas.

Tabel2.Pengetahuan Ibu tentang penanganan Pijat Oksitosin pada masa nifas.

<b>Pengetahuan Ibu tentang penanganan ASI tidak lancar pada Ibu Nifas</b>	<b>Tahu</b>	<b>Tidak tahu</b>
Jumlah	0	9
Presentase	0 %	100 %

Pengetahuan Ibu tentang penanganan pijat oksitosin pada Ibu Nifas banyak yang tidak tahu Jumlah 9 Presentase 100 % . Berdasarkan table tersebut pengetahuan ibu tentang penanganan pijat oksitosin pada ibu nifas banyak yang tidak tahu yaitu 9 ibu nifas (100%) dan hanya 0 ibu nifas (0%) yang tahu.

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan ada 9 ibu (100%) yang tidak tahu dan ada 0 ibu nifas (0%) yang tahu tentang pijat nifas. Berdasarkan dari tinjauan manajemen Asuhan Kebidanan bahwa melaksanakan rencana tindakan harus efisien (mudah di terima klien), dan memberikan rasa nyaman pada klien, penatalaksanaan dapat di laksanakan seluruhnya oleh bidan ataupun beberapa dilaksanakan oleh klien serta berkerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan asuhan yang telah direncanakan.

Berdasarkan dari tinjauan manajemen Asuhan Kebidanan bahwa melaksanakan rencana tindakan harus efisien (mudah di terima klien), dan memberikan rasa nyaman pada klien, penatalaksanaan dapat di laksanakan seluruhnya oleh bidan ataupun beberapa dilaksanakan oleh klien serta berkerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan asuhan yang telah direncanakan. Memberitahu Ny. S bahwa keadaannya dalam batas normal hal ini sejalan dengan teori (Hello sehat, 2021) yang menjelaskan tahapan masa nifas. Memberitahu ibu agar bidan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pemijatan antara lain: kursi ditimpa dengan bantal untuk menyangga agar lebih relax, handuk, kain dan lap. Minyak untuk memijat Minyak digunakan sebagai pelumas (lubricant) bersifat melicinkan permukaan kulit sehingga memudahkan dalam berbagai gerakan urut dan membuat merasa nyaman. Tujuan pelumas ini adalah merawat kulit agar tetap lembut dan sehat tanpa terpengaruh oleh bekas gesekan pijat. Jadi, gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun (olive oil), minyak dara (virgin

coconut oil), minyak telon (baby oil), minyak kelapa (minyak klentik), minyak kelapa sawit, minyak jojoba dan minyak kacang almond minyak biji bunga matahari, minyak biji anggur bisa juga menggunakan losion. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan. Dapat juga menambahkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam campuran minyak pijat. Anda harus menggunakan minyak esensial yang murni (alami tanpa pemrosesan), bukan minyak esensial kimiawi. Perhatikan bahwa minyak esensial dapat masuk ke dalam aliran darah, sehingga Anda perlu memilih jenisnya dengan bijak. Pilihlah minyak esensial yang relatif lembut, misalnya minyak lavender atau minyak jeruk. (Budi et al., 2016).

Menurut teori (Dinni, 2021) pijat oksitosin Gerakan-gerakan Pijatan yaitu : pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Caranya : Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada biarkan payudara menggantung tanpa pakaian dan menyiapkan cangkir yang diletakkan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan dilakukan. Jika mau ibu juga bisa melakukan pijat payudara dan kompres hangat terlebih dahulu. Mintalah bantuan pada suami/kerabat/pendamping ibu untuk memijat. Ada 2 posisi yang bisa ibu coba, yang pertama ibu bisa telungkup di meja atau posisi telungkup pada sandaran kursi. Titik pijat dibagian leher dan tulang belakang. Gerakan memutar dengan ibu jari, pijat disisi kanan dan kiri tulang belakang. Lakukan pijatan memutar dengan gerakan pelan tapi tegas sebanyak tiga kali, jika sudah dilakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas hingga bawah. Lakukan pijatan yang sama sepanjang bahu sebanyak tiga kali. Titik pijat berikutnya disebelah tulang belikat, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri bagian sebelah tulang belikat. Pijat dari atas ke bawah, disisi kanan dan kiri. Lakukan gerakan memutar sampai bawah sebanyak tiga kali, kemudian telusuri. Ulangi gerakan memutar dari bawah ke atas, lakukan sebanyak tiga kali kemudian telusuri dari atas ke bawah. Gunakan punggung jari bergantian antara tangan kanan dan kiri membentuk love, gerakan ini boleh dilakukan lebih dari tiga kali. Ulangi sampai ibu merasa rileks. Pijat oksitosin dapat dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah.

Pada Langkah ini terjadi adanya kesenjangan teori dan kasus yang didapatkan di lahan, karena keluhan yang dialami Ny. S sesuai dengan teori yang ada.



Gambar 2 pijat oksitosin pada ibu nifas

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 16 Mei 202 di Dusun Kemas, Desa Klepu, Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Dalam pengkajian terdapat 102 responden baduta dan balita, dari 102 responden baduta dan balita 16 diantaranya beresiko stunting, ditemukan masalah pada baduta dan balita dengan TB dan BB kurang dan di khawatirkan apabila di biarkan balita akan mengalami stunting, saat dilakukan pengkajian pada orang tua terdapat kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat komplementer yaitu pijat tuina yang bisa mengatasi masalah gizi pada anak. sehingga perlu dilakukan edukasi cara pijat tuina. Pada tanggal 16 Mei 2023 pada pukul 10.00 WIB dilakukan kegiatan KIE dan pijat tuina untuk mencegah stunting pada baduta dan balita. Kegiatan ini sebagai bentuk cara preventif yang dapat diberikan dalam menekan masalah kurangnya BB dan TB pada baduta dan balita.

Table 3 Klasifikasi pengetahuan Pijat tuina baduta dan balita

Pengetahuan Ibu tentang penanganan pijat tuina baduta dan balita	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	0	16
Presentase	0 %	100 %

Pengetahuan Ibu tentang penanganan pijat tuina pada baduta dan balita banyak yang tidak tahu Jumlah 16 responden Presentase 100 %. Berdasarkan table tersebut pengetahuan ibu tentang penanganan pijat tuina pada baduta dan balita banyak yang tidak tahu yaitu 16 baduta dan balita (100%) dan hanya 0 baduta dan balita (0%) yang tahu.

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan ada 16 baduta dan balita (100%) yang tidak tahu dan ada 0 pada baduta dan balita (0%) yang tahu tentang pijat tuina.



Gambar 3 pijat tuina pada baduta dan balita

#### Bayi

Pengkajian pada bayi pada tanggal 28 Mei 2023 di lakukan di Dusun Kemas terdapat 9 bayi dengan hasil pengkajian sebagai berikut :



Table 4. Klasifikasi pengetahuan Pijat Bayi Sehat

Pengetahuan Pijat Bayi Sehat	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	3	6
Persentase	33 %	67%

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

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



Gambar 4 pijat bayi sehat

#### Calon Pengantin

Telah dilakukan pengkajian keluarga pada tanggal 21 Mei 2023 di Dusun Kemas, Desa Klepu, Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Dalam pengkajian keluarga terdapat 3 calon pengantin, tidak ditemukan masalah pada calon pengantin yang pertama "Nn. R" yaitu merasakan mudah lelah dan tidak ada masalah pada calon pengantin yang kedua "Nn. M" LILA >23,5 cm, saat dilakukan pengkajian pada calon pengantin terdapat kurangnya pengetahuan tentang totok wajah sehingga perlu dilakukan terapi komplementer totok wajah.

Tabel 5. Klasifikasi Pengetahuan Calon Pengantin tentang Totok Wajah

Pengetahuan calon pengantin tentang totok wajah	Tahu	Tidak tahu
Jumlah	0	3
Persentase	0%	100 %

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan 3 calon pengantin (100%) semuanya belum mengetahui tentang totok wajah.



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

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, penyebab rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman calon pengantin yang kurang memahami mengenai Totok Wajah. Suhu Alan dan dr. Meylita dari Centre of Aura dalam Indrawati (2015), mengatakan bahwa terapi totok lebih dari sekedar pijat yang dapat memberikan manfaat begitu banyak bagi tubuh, seperti melancarkan aliran energy dalam tubuh, melancarkan sirkulasi dalam darah, membuat tekanan dalam tubuh menjadi normal, memberikan relaksasi yang mendalam, meningkatkan system kekebalan tubuh, dan memancarkan aura kecantikan. Terapi totok dengan menggunakan jari menjadi alat yang bisa dipergunakan untuk menotok titik – titik akupunktur pada tubuh. Jari yang dimaksud adalah ibu jari, telunjuk dan jari tengah. (Indrawati, 2015). Selain itu pemijatan dapat dilakukan dengan berbagai cara yang aman, tidak melukai kulit atau menyebabkan pecahnya pembuluh darah, yaitu dengan cara menggunakan jari jempol; jari tangan yang disatukan, jari telunjuk atau telapak tangan; membuat gerakan cubitan halus tetapi tidak sampai memar; menepuk-nepuk atau memukul ringan; dan menggosok dengan jari jempol, telunjuk, atau telapak tangan dengan syarat saat melakukan pemijatan kuku tidak boleh panjang dan kotor. (Putu Oka, 2008).



Gambar 5 Pengetahuan Calon Pengantin tentang Totok Wajah

### **Simpulan dan Saran**

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada ibu hamil, Ibu nifas, baduta dan balita, bayi, dan Calon pengantin di wilayah Desa Klepu, Dusun Kemas, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Dilakukan pengkajian pada masyarakat di wilayah Desa Klepu, Dusun Kemas, kecamatan Pringapu, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah didapatkan beberapa masalah terkait kesehatan seperti, ibu hamil yang mengalami mual muntah, ibu Nifas dengan ketidaktahuan pijat oksitosin dalam memperlancar produksi ASI, kurangnya pengetahuan tentang pijat tuina, pijat bayi sehat, dan totok wajah.

Interpretasi data didapatkan pada bagian analisa data terdapat 11 masalah yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah, 9 ibu nifas dengan kurang produksi ASI, kurangnya pengetahuan tentang pijat tuina, kurangnya pengetahuan pijat bayi sehat dan calon pengantin yang merasa lelah.

Rencana asuhan dan implementasi pada masyarakat wilayah Dusu Kemas, Desa Klepu, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah sesuai dengan masalah adalah melakukan asuhan komplementer akupresur untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan sasaran ibu hamil, pijat oksitosin pada ibu nifas, pijat tuina pada baduta dan balita dengan resiko stunting, pijat bayi sehat, dan terapi totok wajah pada calon pengantin. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan pengetahuan yang meningkat ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan dapat melakukan penanganan masalah kesehatan yang dialami secara mandiri sehingga kondisi kesehatan ibu hamil, ibu nifas, baduta dan balita, bayi dan calon pengantin dapat meningkat. Saran Bagi Keluarga diharapkan setelah diberikan penyuluhan ini masyarakat dapat menambah pengetahuan dalam menjaga kesehatan, perawatan kesehatan secara mandiri dan melakukan hal penting dalam memprioritaskan kondisi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang tentuknya untuk menekan angka kesakitan.

### **Ucapan Terima Kasih**

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

### **Daftar Pustaka**

- Ainun Wulandari, (2015). Ilmu Kesehatan Masyarakat Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dan Manajemen Kesehatan Masyarakat. Fakultas matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Sains Dan Teknologi Nasional : Jakarta Selatan
- Aizar Ibrahim E. (2018). Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascalin di Medan. Vol 3, No 1 (2018)
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Depkes. (2016). Riset Kesehatan Dasar Tahun. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Effendy, Nasrul. 2012. Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2). Jakarta: EGC.
- Gayatri Ratih Setyabudi. 2017. Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. Jurnal komunikasi. 12-1
- Masdinarsyah Imas. (2022). Kupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. <https://www.journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/download/302/166>
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Revika, Era. (2020). Edukasi Stimulasi Perkembangan Melalui Pijat Bayi di Dusun Jati. Vol 2, No 2 (2020)
- Riyadi Sdan Purwanto T. (2014). Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulistiari, dkk. 2018. Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan. Vol. 8 No. 2 October 2018.
- Sumantri. (2016). Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan. Vol 1, No 1 (2016)

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Syahlan J.H. (2017). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Balai Pustaka. Varney, Helen. (2010).  
Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta : EGC.2.

## Pengabdian Masyarakat Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI

*Elvira Elsa Yamba Kodi<sup>1</sup>, Whinesa Julika Faleria<sup>2</sup>, Safnayanti Boting<sup>3</sup>, Rini Susanti<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *Elviraelsa99@gmail.com*

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *Whinesajulika26@gmail.com*

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *Ssafna610@gmail.com*

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, *rinisusanti@unw.ac.id*

*Email Korespondensi : whinesajulika26@gmail.com*

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: The Mother's Level Of Knowledge And Oxytocin Massage Techniques.*

**Kata Kunci : Pijaj  
Oksitosin, Produksi ASI**

---

### Abstract

*Introduction Mother's Milk (ASI) is the best food for newborns and is the only healthy food that babies need in the first months of life. However, not all mothers can give exclusive breastfeeding to their babies. Exclusive breastfeeding is breast milk that is given to babies from birth for six months, without adding or replacing it with other foods or drinks (except medicines, vitamins and minerals) (Ministry of Health RI, 2018). One of the problems that often occurs in postpartum mothers in breastfeeding is breast milk that is not smooth or only comes out a little. The cause of failure in the breastfeeding process, lack of knowledge of the mother, swollen breasts and nipples do not stand out so that oxytocin massage is done. Oxytocin massage is massage along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth ribs and is an attempt to stimulate the hormones prolactin and oxytocin after giving birth.. The purpose of this service is to increase knowledge and understanding of oxytocin massage as an effort to increase milk production. The method used is counseling and demonstrations with 10 mother respondents. Mother's service contains the problem of the mother's lack of knowledge about oxytocin massage as an effort to increase breast milk production, with the following solutions: Stage 1 Determining the target of postpartum mothers who will be given information, through PMB Hj.Sri nirmala, SST., BD information on postpartum mothers class to give health education on oxytocin massage, Stage 2: Providing Health Education on Oxytocin Massage as an effort to increase milk production, practicing oxytocin massage to a postpartum mother, Stage 3: Conducting an evaluation of the postpartum mother by asking a few questions. From the results of the pre test prior to counseling by postpartum mothers, it was found that the lowest score was 60 and the highest was 100, while the average value was 80. These results indicated that there was still a lack of knowledge of the counseling participants about health education on oxytocin massage as an effort to increase breast milk*

---

*production. from the results of the. post test after counseling it was found that there was a change in the lowest score to 65 and the highest to 100 while the average score achieved was 85 so that there was an increase after the post test was carried out up to 98.5% after being given oxytocin massage health education. Oxytocin massage is an action performed by the family, especially husbands on nursing mothers in the form of back massage on the mother's back to increase the hormone oxytocin. (Rahayu, 2016). The results above show that there is an increase in mother's knowledge after being given information about health education about Oxytocin Massage as an Effort to Increase Breast Milk Production.*

#### **Abstrak**

Pentingnya pemberian ASI pada bayi baru lahir pada bulan-bulan pertama kehidupannya karena dianggap merupakan makanan terbaik bagi bayi baru lahir dan satu-satunya makanan sehat yang aman diberikan pada bayi baru lahir. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau menggantikan dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin, dan mineral (Kemenkes RI, 2018). Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit. Penyebab dari kegagalan dalam proses menyusui, kurangnya pengetahuan ibu, payudara bengkak dan puting susu tidak menonjol sehingga dilakukan Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon proklatin dan oksitosin setelah melahirkan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan 10 responden ibu. Pengabdian pada ibu berisi permasalahannya tentang kurangnya pengetahuan ibu mengenai pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi, dengan solusi : Tahap 1 Menentukan sasaran ibu nifas yang akan diberikan informasi, melalui PMB Hj.Sri nirmala, SST., Bd informasi kelas ibu nifas untuk melakukan pemberian pendidikan kesehatan pijat oksitosin, Tahap 2 : Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin sebagai upaya Meningkatkan produksi ASI, mempraktikkan pijat oksitosin ke salah satu ibu nifas, Tahap 3 :Melakukan evaluasi kepada ibu nifas dengan memberikan beberapa pertanyaan. Dari hasil pre test sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu nifas didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 80. Hasil ini

---

menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Sedangkan dari hasil post test setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 85 sehingga ada peningkatan setelah dilakukan post test naik menjadi 98,5% setelah diberikan pendidikan kesehatan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah salah-satu alternative untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI dan pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima sampai keenam. Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui yang berupa back massange pada punggung ibu untuk meningkatkan hormone oksitosin. (Rahayu,2016). Dari hasil diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI.

---

## **Pendahuluan**

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

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit. Penyebab dari kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena beberapa hal diantaranya adalah tidak melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah bayi dilahirkan, kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui, masalah pada puting susu (28%), payudara bengkak (25%), pengaruh iklan pada susu formula (6%), ibu yang bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga 94%) oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes,2019). Dampak bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif secara penuh sampai pada usia 6 bulan pertama kehidupan memiliki resiko diare akut lebih sering terjadi pada bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif (74,3%) dibandingkan dengan bayi yang mendapat ASI eksklusif (26,5%). Resiko tersebut 30 kali lebih besar dari pada bayi yang diberi ASI secara penuh dan bayi tidak diberikan ASI eksklusif, memiliki resiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi.

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

Persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 yaitu sebesar 79,7 %. Kabupaten/kota dengan persentase tertinggi bayi baru lahir mendapat IMD adalah Jepara (99,0 %), sedangkan kabupaten dengan persentase terendah adalah Grobogan (7,6%). Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 66,0 %, meningkat bila dibandingkan persentase

pemberian ASI eksklusif tahun 2018 yaitu 65,6 %. Kabupaten/kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Purworejo yaitu 87,5 % dan terendah adalah Pemalang yaitu 36,4 %.

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

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

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

Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan (DINKES) Kabupaten Sumatera Selatan 2019 cakupan ASI Eksklusif sebanyak 55,4%. Menurut data PMB Hj. Sri Nirmala, SST., Bd per tanggal 10 Juni 2023 di Pmb Hj. Sri Nirmala, SST., Bd terdapat 10 ibu nifas, diantaranya ada yang mengalami produksi ASI kurang lancar. Padahal kita tahun pemberian ASI Eksklusif dapat selama 6 bulan sejak kelahiran hidup memberikan peranan penting dalam menjaga kesehatan dan mempertahankan kelangsungan hidup bayi.

Dari penjelasan dan jurnal di atas dapat dilihat bahwa pijatan oksitosin memiliki pengaruh yang baik untuk meningkatkan produksi ASI. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan program pengabdian masyarakat mengenai “Pijat Oksitosin sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di PMB Hj. Sri Nirmala, SST., Bd”.

### **Metode**

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan oleh kelompok kami dengan responden ibu nifas/ ibu menyusui di PMB Hj. Sri Nirmala, SST., Bd sebanyak 10 orang. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI di ruang rapat PMB Hj. Sri Nirmala, SST., Bd pada hari Rabu, 10 Juni 2023. Langkah awal sebelum dilakukannya penyuluhan adalah membagikan pre-test, kemudian dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet. Setelah dilakukan penyuluhan melakukan praktik pijat oksitosin dengan salah satu ibu nifas/ ibu menyusui secara demonstrasi. Evaluasi memberikan pertanyaan kepada ibu dan membagikan soal post test.

### **Waktu dan Tempat Kegiatan**

Kegiatan ini dilakukan ditempat kerja PMB Hj. Sri Nirmala, SST., Bd pada bulan juni dengan durasi  $\pm 30$  menit



### Sarana dan alat yang digunakan

Sarana dan alat yang digunakan untuk keberhasilan kegiatan ini seperti infokus, laptop, leaflet pijat oksitosin dan teknik pijat oksitosin, absen, lembar pre dan post test.

### Hasil dan Pembahasan

#### Karakteristik Responden

Pada saat penyuluhan ini dilakukan dilihat dari umur responden berkisar antara 24-38 tahun. Responden dalam penyuluhan ini adalah ibu nifas, kebanyakan sudah memiliki 2 orang anak, sebagian dari ibu nifas mengalami produksi ASI yang sedikit. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keluhan tentang ASI. Di bawah ini disajikan data mengenai responden dari ibu nifas berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan sebagai berikut :

Tabel 1 Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan Ibu

No	Responden	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1.	Ny. I	24	S1	IRT
2.	Ny. S	31	SMP	IRT
3.	Ny. P	35	SMA	Karyawan Swasta
4.	Ny. K	25	SMA	IRT
5.	Ny. A	30	SMP	Wirausaha
6.	Ny. E	29	SMP	IRT
7.	Ny. L	32	SD	Wirausaha
8.	Ny. R	38	SD	IRT
9.	Ny. A	30	SD	IRT
10	Ny. G	27	SMP	Karyawan Swasta



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat Pijat Oksitosin

Hasil penyuluhan ini didukung oleh penelitian Sri Mukhodim, dkk 2021 tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI yang menyatakan bahwa mayoritas produksi ASI pada ibu post partum normal adalah cukup dan ada perbedaan antara produksi ASI ibu post partum setelah mendapatkan pijat oksitosin dan tidak. Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu contoh intervensi mandiri bidan dan dengan mudah dipilih dalam penatalaksanaan merangsang produksi ASI.

### Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan Pijat Oksitosin

Hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa tidak semua ibu menyusui menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Dalam buku Notoadmodjo sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek

(dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut. Ada hambatan yang dialami oleh beberapa ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI yang terjadi pada saat melakukan berbagai cara. Sehingga ibu menyusui pernah bersikap acuh tak acuh pada saat produksi asi berkurang, karena cara yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan.

Cara-cara yang diyakini responden untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan makan makanan yang bergizi, namun ada beberapa ibu menyusui yang langsung memberikan susu formula unruk anaknya dengan alasan ibu takut jika anaknya tidak tercukupi nutrisinya. Kemudian kami memberikan pre test berupa 10 pernyataan yang akan diisi oleh reponden dengan memberikan tanda V di kolom benar/salah menurut responden, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Pre	80	85	60	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh ibu menyusui didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 80. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban peserta dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Cara Meningkatkan ASI	100	0	100
2	Pengertian Pijat Oksitosin	70	30	100
3	Tindakan Pijat Oksitosin	60	40	100
4	Pengaruh Hormon Oksitosin	100	0	100
5	Kata lain Hormon Oksiosin	100	0	100
6	Tindakan Pijat Oksitosin	60	40	100
7	Minyak Pijat Oksitosin	90	10	100
8	Manfaat Pijat Oksitosin	80	20	100
9	Pikiran Ibu	80	10	100
10	Posisi Pijat Oksitosin	70	30	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu nifas pada pertanyaan no 3 tentang “Tindakan Pijat Oksitosin”. Pada point tersebut yang menjawab salah (40%) dan hasil pre tes nilai terendahnya yaitu 60, sementara nilai rata-ratanya yaitu 80, maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan belum tahunya responden atau ibu nifas tentang pijat oksitosin. Hal ini bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti pendidikan, pekerjaan lain- lain.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi dan perkembangan anak. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana ibu memberikan makanan kepada anak, menjaga anak, pendidikannya dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul pola asuh yang baik. (Soetjiningsih, 2014).

Hasil olah data pengabdian masyarakat kami ini sejalan dengan teori yang kami tuliskan bahwa pengetahuan ibu kurang dikarenakan sebagian besar pendidikan ibu adalah SMP sebanyak 4 orang (40%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuannya, sehingga semakin mudah kemampuan seseorang untuk memahami hal baru dan menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian Ainun Habibie, A.d. (2020) bahwa sebagian besar pengetahuan ibu kurang dikarenakan ibu dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 responden (76,7%). Sebagaimana pendapat Eva Restu Wijayanti, E.F., (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan SMA adalah tingkat pendidikan yang cukup untuk menerima informasi, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang untuk menerima informasi. Tidak hanya pendidikan yang berpengaruh pekerjaan seseorang juga berpengaruh dalam hal ini.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat sebagian besar responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 6 responden (60%) dan yang bekerja sebagai Wirausaha sebanyak 2 responden (20%) dan Swasta 2 responden (20%). Meskipun responden sebagai ibu tidak bekerja disisi lain, bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pijat oksitosin. Responden yang lebih banyak dirumah dapat menambah pengetahuan melalui berbagai media seperti Handpone, membaca Koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke petugas kesehatan untuk memperoleh informasi tentang pijat oksitosin. (Devi Ria Susanti, T.R, 2019)

Hasil penelitian Fiddini, F. (2010), dengan judul “Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Ibu yang Bekerja Terhadap Pemberian ASI pada Bayi”. Bahwa pada penelitian dapat ditarik kesimpulan jika usia dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, pendidikan membantu seseorang dalam menerima informasi, ibu bekerja banyak tidak mengetahui informasi dikarenakan ibu bekerja lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja dan tidak mempunyai banyak waktu untuk menghadiri penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Penelitian Susanti, N. (2012) yang menjelaskan bahwa pekerjaan merupakan suatu profesi yang dilakukan setiap hari dalam waktu tertentu atau lebih untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sebagian besar ibu yang menyusui bayinya memilih untuk tidak bekerja. Hal tersebut dikarenakan ibu ingin merawat bayinya sepenuh hati dan memberikan ASI Eksklusif untuk bayinya. Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat dalam pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu yang bekerja memang akan berkurang, tanpa disadari ibu pengeluaran ASI hanya sedikit bahkan tidak keluar karena stress akibat pekerjaannya serta ibu merasa berada jauh dari sang buah hati. Selanjutnya usia juga berpengaruh dalam pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 21- 38 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 30 tahun.

Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan. (Manuaba, 2014)

Ibu-ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 30 tahun lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu-ibu yang lebih tua. Ibu yang berumur 19-23 tahun pada umumnya dapat menghasilkan cukup ASI dibandingkan dengan yang berumur tiga puluhan. (Biancuzzo, 2003 dalam Umy Naziroh, 2017).

Umur ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI, ibu yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI, dan lebih paham tentang pengetahuan terkini sebab usia lebih dari 20 masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI.



Gambar 2 Pengabdian Masyarakat Pijat Oksitosin

### Pengetahuan Ibu Menyusui Setelah dilakukan Penyuluhan Pijat Oksitosin

Tabel 4 Pengetahuan Ibu Menyusui Setelah dilakukan Penyuluhan

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
Post	85	90	65	100

Dari hasil post test yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 65 dan tertinggi menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 85, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi asi. Selanjutnya penjabaran penilaian jawaban peserta dapat dilihat sebagai berikut :

Table 5 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Cara Meningkatkan ASI	100	0	100
2	Pengertian Pijat Oksitosin	100	0	100
3	Tindakan Pijat Oksitosin	80	20	100
4	Pengaruh Hormon Oksitosin	100	20	100
5	Kata lain Hormon Oksiosin	100	10	100
6	Tindakan Pijat Oksitosin	80	20	100
7	Minyak Pijat Oksitosin	90	10	100
8	Manfaat Pijat Oksitosin	90	10	100
9	Pikiran Ibu	90	10	100
10	Posisi Pijat Oksitosin	80	10	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikannya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Prosuksi ASI” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat oksitosin.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya penddikan kesehatan

ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Juni 2023 di Ruang Rapat dengan responden 10 ibu nifas/ibu menyusui.

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan oleh ibu nifas tentang pengetahuan pijat oksitosin didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 60 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 80. Hasil inimenunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI.

Sedangkan dari hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa ada perubahannilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraihmenjadi 85, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi Asi.

Rata-rata produksi ASI responden sebelum dilakukan pijat oksitosin mengalami masalah produksi ASI seperti ASI tidak lancar dan tidak keluar

Rata-rata produksi ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin terjadi peningkatan signifikan terhadap produksi ASI sehingga ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI, karena ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

Jadi, hasil diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI.

### **Saran**

Diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya para bidan dapat memberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin setiap bulan kepada seluruh Ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI sehingga pemberian ASI eksklusif pada bayi senantiasa meningkat.

### **Daftar Pustaka**

RSJD dr. Amino Gondohutomo, 2022. Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI. Provinsi Jawa Tengah *Jurnal buletin kesehatan, volume 2 nomor 12, hal1-4*

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021*.Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Palembang

Dinkes Prov Jateng, 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Semarang

Sari EP. 2015. Hubungan *Status Gizi Terhadap Produksi ASI* Pada Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan.

Diah Eka Nugraheni, K. H. 2017. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat meningkatkan Produksi ASI Dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan, Vol.8 No.1*.

Soetjiningasih. 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Umy Naziroh, I. R. 2017. PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI. PADA IBU PRIMIPARA (Di Posyandu Balita Desa Segodobaancang Kecamatan Tarik, Kabupaten Sidoarjo). *Perpustakaan Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*.

## Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Menopause

Nurlia Erika<sup>1</sup>, Wiwik Sapitri<sup>2</sup>, Ida Sofiyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, liaerika36@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wiwiksapitri17@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Email Korespondensi : liaerika36@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Akupresure,  
Education

Kata Kunci : Cara Pijat  
Berdasarkan Ilmu  
Akupunktur

---

### Abstract

Menopause is a process in the natural reproductive cycle that is no longer able to meet the hormone estrogen. Menopause who experience sleep disorders 750 people year. The prevalence of sleep disorders in Indonesia is quite high, around 50%. The health problems that are often encountered in menopause are immobilization, postural instability, urinary incontinence, infection, impairment of senses, inanition, iatrogenic, insomnia, intellectual impairment, isolation, impecunity, impation, immune deficiency, and impotence. From the problems mentioned above, there are several problems, that can affect menopause productivity, one of which is insomnia. This community service is carried out in stages, namely selection of menopausal elderly, licensing of village midwives, implementation of activities, evaluation. This service aims to examine the effectiveness of acupresure in overcoming sleep disturbances in menopause. The population of this service is menopause 20 people. This activity uses leaflet media and is carried out offline (face to face).

### Abstrak

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang tidak lagi sanggup memenuhi hormon estrogen. Menopause yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Adapun masalah kesehatan yang sering ditemui pada menopause adalah immobilisasi, instabilitas postural, inkontinentia urine, infeksi, impairment of senses, inanition, iatrogenic, insomnia, gangguan intelektual, isolasi, ketidakberdayaan, impasi, defisiensi imun, dan impotence. Dari masalah tersebut di atas, ada beberapa masalah yang bisa mempengaruhi produktifitas menopause, salah satunya adalah insomnia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan yaitu pemilihan pasien menopause, perizinan pada bidan desa, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas akupresure dalam mengatasi gangguan tidur pada menopause. Populasi pengabdian ini adalah



menopause 20 orang. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan dilakukan secara luring (tatap muka).

---

### **Pendahuluan**

Menopause merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang tidak lagi sanggup memenuhi hormon estrogen (Marettih, 2012). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada.

Berbagai dampak yang dialami oleh wanita yang telah mengalami menopause antara lain merasakan pergeseran serta perubahan-perubahan fisik dan psikologis (Proverawati, 2010). Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah, yang sebelumnya dianggap bagus dan kemudian mereka beranggapan bahwa tubuh mereka tidak bagus lagi (Proverawati, 2010). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%).

Menurut Depkes RI (2010), Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan menopause. Menopause yang mengalami gangguan tidur 750 orang per tahunnya. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi sekitar 50%. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehinggamenyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011).

Pemberian obat pada menopause tentunya perlu pertimbangan dokter untuk mencegah komplikasi atau resiko gangguan kesehatan lain pada menopause sedangkan secara non farmakologis, insomnia bisa diatasi dengan pemberian herbal, yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupunktur. (Widya, 2010). Dari kelima penanganan insomnia secara nonfarmakologis, ternyata akupresur memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit. (Wong, 2011), akupresur direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energy vital pada bagian seluruh tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energy yang cukup. Gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

Insomnia pada menopause bisa diatasi dengan melakukan pijatan akupresur di beberapa titik akupresur yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan insomnia, seperti: Terapis akupresur menekan titik-titik ini menggunakan jari, telapak tangan, atau alat khusus yang terbuat dari kayu. Bagian – bagian yang akan dilakukan akupresur

Titik *PC 6* terdapat pada lekukan pada pergelangan tangan bagian dalam. Untuk menemukan titik ini, raba pergelangan tangan 2 cun tuang (3 jari) diatas pertengahan

pergelangan tangan bagian dalam.

Titik *wind pool* terdapat pada sisi kanan dan kiri leher bagian belakang. Bisa menemukan titik ini dengan meraba sepasang tulang mastoid pada bagian belakang telinga. Susuri ke atas hingga menemukan sepasang lekukan tepat di bawah kepala. Titik *bubbling spring* terdapat pada telapak kaki bagian atas. Titik ini terlihat jelas ketika jari kaki Anda menekuk ke dalam. Melakukan akupresur pada titik *bubbling spring* dipercaya efektif untuk mengatasi insomnia karena dapat memancing kantuk. Akupresur merupakan cara alami yang cukup menjanjikan untuk mengatasi insomnia. Pasalnya, metode ini membantu tubuh lebih rileks, melancarkan peredaran darah, dan mengendurkan otot-otot sehingga tubuh Anda lebih siap untuk tidur. (M. Ferry Wong, 2011) dan pemijatan akupresur dilakukan selama 6 hari (Meylana, 2016).

Akupresur mempunyai manfaat bagi kesehatan terutama untuk mengatasi masalah gangguan tidur di dukung oleh penelitian Majid tahun 2017 dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Menopause Setelah mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musik Instrumental di Panti Sosial Tresna werda Teratai Palembang, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sebelum dan sesudah terapi akupresur dengan nilai *p-value* 0,001 dan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sebelum dan sesudah terapi musik instrumental dengan nilai *p-value* 0,001.

Pada uji *mann-whitney* di dapatkan hasil terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur menopause sesudah mendapatkan terapi akupresur dan music instrumental dengan nilai *p-value* 0,038 dengan nilai rank akupresur (12,30) dan terapi music instrumental (18,70). Disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur menopause sesudah mendapatkan terapi akupresur dan musik instrumental, terapi akupresur lebih efektif dari pada terapi musik instrumental.

Berdasarkan hasil study pendahuluan dengan dilakukan wawancara terhadap salah satu peserta posyandu dikarangjati Bergas, didapatkan hasil wawancara dengan bidan desa bahwa peserta ada keluhan insomnia. Melihat hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan terhadap pasien yang mengalami insomnia dengan judul “Efektifitas Akupresure Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Menopause”

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan Akupresure di posyandu karangjati Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok pasien menopause yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan Akupresure pada pasien menopause dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan Akupresure dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari kamis 24 Mei 2023-selesai di kelurahan karangjati, kegiatan ini diikuti olh 25 penderita menopause. Tahap 4 yaitu testimoni dari bidan desa, kader dan penderita menopause setelah dilakukan kegiatan Akupresure secara bersama.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap 1 Pemilihan Sasaran**

Tahap 1 mencari kelompok menopause. Tanda gejala menopause seperti, perubahan siklus menstruasi, rasa panas pada tubuh, rasa kering di vagina dan nyeri saat berhubungan , penurunan gairah seksual, susah tidur dan gangguan suasana hati. Upaya yang bisa dilakukan dengan tidur yang cukup, konsumsi makanan yang bergizi, aga berat badan tetap ideal, gunakan pelumas saat berhubungan seksual. Tahap menopause seluruh sistem hormonal akan mengalami kemunduran secara perlahan- lahan, dan perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik dan berdampak pada kondisi psikis perempuan dalam menghadapi fase menopause, Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas

hidup perempuan salah satunya yaitu mengalami gangguan tidur (Insomnia) .Sasaran dari pengabdian ini kader dan menopause. (Marettih, 2012).

### **Tahap 2 Perizinan**

Tahap 2 melakukan perizinan kepada bidan desa untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut. Pertama menemmui bidan desa, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di kelurahan karangjati tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah menopause yang ada didesa .Setelah dilakukan diskusi bidan desa 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 Akupresure di kelurahan karangjati yang dilakukan saat posyandu. Masyarakat dan kader menyambut dengan ramah kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 20 menopause. Disini kami menggunakan media leaflet dengan durasi 20 menit. Mereka duduk dengan rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan sesuai kebutuhan menopause. Titik Akupresure yang diperagakan yaitu PC 6, L.I.4, SP 6, LR 2 dan LR 3. (Ozgoli et al., 2016). Pada PC 6 lokasi 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam, L.I.4 lokasi dipunggung tangan tonjolan tertinggi ib jari dan telunjuk dirapatkan, SP 6 pada tungkai 4 jari diatas mata kaki, LR 2 pada sela antara ibu jari dan jari kedua kaki dan LR 3 terletak dipunggung kaki pada cekungan tulang ibu jari dan jari kedua.(Kementrian Kesehatan,2021). Awal meragakan menopause tidak langsung bisa melakukan Teknik pemijatan yang diajarkan. Kami sebagai instruktur mengajarkan Teknik pemijatan ulang. Masyarakat yang ddatang sangat bersemangat mengikuti sampai sesi pemijatan akupresure selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatn pelaksanaan :



Gambar 2 melakukan Akupresure



Gambar 3 leaflet media akupresure

#### Tahap 4 Testimoni

Manfaat akupresur untuk yang mengalami gangguan tidur yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan stamina tubuh agar menimbulkan rasa nyaman. Melakukan penekanan akupresur pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur akan menyebabkan meningkatnya stimulus-stimulus pada otak seperti serotonin yang dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur melalui signal yang cukup kompleks yang diteruskan ke otak (Kurniadi, 2019).

Kegiatan tahap 4 testimoni dari bidan desa tentang Akupresure , yang ditayakan satu minggu setelah dilaukannya Akupresure, masyarakat merasa senang dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur karna memberi rasa rileks dan nyaman dengan mempraktikkan pijat akupresure yang diajarkan. Hal ini terungkap dalam wawan cara pada salah satu masyarakat yang datang.

*“Wah ternyata enak ya, Efeknya langsung krasa ke tubuh ,bisa dipraktikan sendiri kalo dirumah sangat mudah cara memijatnya...” Responden 1*

*“Ternyata Enak ya dipijit seperti ini, pantas suami saya sering banget minta dipijitin seperti ini...” Responden 2*

*“Mbak nanti saya boleh minta leaflet filenya juga buat dibaca-baca dan dipraktikkan dirumah...” Bidan desa*

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada bagian seluruh tubuh. Manusia memerlukan energi untuk dapat menjalankan fungsinya. Fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. Gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh (Yankestradkom Kemenkes RI, 2012).

#### Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membawa efek baik bagi menopause dikarangjati kecamatan bergas kabupaten semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan kader tentang manfaat akupresure yang dilakukan pada titik-titik tertentu. Melalui akupresure, diharapkan dapat mengatasi

gangguan tidur pada menopause. Menopause dapat rileks dan tidak mengalami gangguan tidur. Akupresure ini bermanfaat untuk meredakan rasa sakit, meredakan stress dan rasa cemas, mengatasi gangguan kronis dan mengatasi gangguan tidur.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu .

### **Daftar Pustaka**

Kadek, N., Suarniti, A., Ketut, S. A., Wati, C., Muliawati, N. K., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2020). The Effect Of Acupressure Therapy To Overcome Sleep Disorders In The Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.

Kemenkes, R. I. (2012). Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

KURNIADI, K. (2019). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA (Studi Kasus Pada Menopause di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan Nanga Taman Kabupaten Sekadau Kalimantan Barat)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pontianak).

Majid, Y. A., & Rini, P. S. (n.d.). *Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia*.

Marettih, A. K. E. (2012). Kualitas hidup perempuan menopause. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 11(2), 1-17.

Meylana, Nathazia. 2016. Efektifitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 1, Hal. 28-37.

Ozgoli, G., Mobarakabadi, S. S., Heshmat, R., Majd, H. A., & Sheikhan, Z. (2016). Effect of LI4 and BL32 acupressure on labor pain and delivery outcome in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 29, 175-180.

Proverawati, A., & Sulistyawati, E. (2010). Menopause dan sindrom premenopause. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 66.

Siregar, M. H. (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Flashbooks.

Widya, G. (2010). Mengatasi insomnia: cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda. *Jogjakarta: Katahati*, 15-21.

Wong. M. Ferry., dkk. 2011. Hipnopunktur. Jakarta: Penebar Plus.

## Penerapan Terapi Komplementer dan KIE Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat RW 04 Kelurahan Langensari

**Tuti Hariyati<sup>1</sup>, Ari Widyaningsih<sup>2</sup>, Avila Wilia Ningtila<sup>3</sup>, Monica Angelina Sinaga<sup>4</sup>, Rana Trinova<sup>5</sup>, Reni Setiyawati<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tutihaya2797@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, avilawilianingtila@gmail.com

<sup>4</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, sinagamonica3@gmail.com

<sup>5</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ranatrinovaa@gmail.com

<sup>6</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, vallenttya1234@gmail.com

Korespondensi Email : tutihaya2797@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords: Community

Midwifery, Health

Education, Skills

Kata Kunci : Terapi,

Pendidikan Kesehatan

---

### Abstract

Community midwifery practice activities are efforts made to address maternal and toddler health problems by involving the family as a partner in planning, implementing and evaluating midwifery services, as well as ensuring the affordability of health services needed in families in the community. Public health problems are multi-causal problems, so the solution must be multi-disciplinary. All activities, both directly and indirectly to prevent disease (preventive), improve health (promotive), therapy (physical, mental, social therapy) are public health efforts. The problems found in the assessment that had been carried out in Rw 04 Langensari Village were stunting toddlers, emesis gravidarum in first trimester pregnant women, substandard milk production and lack of knowledge about preparing for a healthy pregnancy. Efforts that can be made to improve public health are by providing health education aimed at improving the health status of mothers who experience stunting under fives, pregnant women, postpartum mothers and catin. The methods used in the management of community activities carried out in RW 04 Langensari Village are the method of situation analysis, tabulation studies, problem prioritization, POA, planning, implementation, evaluation and individual care. The results after conducting health education about each of the materials provided such as nutrition counseling and giving tui na massage therapy, counseling on handling emesis gravidarum with acupressure therapy, counseling on the importance of breastfeeding and oxytocin massage, and counseling on preparation for a healthy pregnancy

### Abstrak

Kegiatan 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. Masalah kesehatan masyarakat merupakan masalah yang multi kausal, maka pemecahannya harus secara multi disiplin. 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. Adapun permasalahan yang ditemukan pada pengkajian yang sudah dilakukan di Rw 04 Desa Langensari yaitu Balita Stunting, emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, pengeluaran ASI yang kurang lancar dan kurangnya pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada Ibu yang memiliki Balita Stunting, Ibu Hamil, Ibu nifas dan catin. Metode yang dilakukan pada penatalaksanaan kegiatan komunitas yang dilakukan di RW 04 Desa Langensari yaitu metode analisis situasi, pengkajian tabulasi, menentukan prioritas masalah, POA, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan Asuhan individu. Hasil setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang masing masing materi yang diberikan seperti penyuluhan empat pilar utama prinsip gizi seimbang dan pemberian terapi pijat tui na, penyuluhan penanganan emesis gravidarum dengan terapi akupresure, penyuluhan pentingnya pemberian ASI dan pijat oksitosin, dan penyuluhan persiapan kehamilan sehat.

---

### **Pendahuluan**

Kegiatan 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 (Bustami et al. 2017)

Pelayanan kebidanan komunitas merupakan bentuk pelayanan kebidanan yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesehatan perempuan dengan lebih komprehensif. Seorang bidan komunitas diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya kesehatan perempuan di wilayah kerjanya, sehingga masyarakat mampu mengenali masalah dan kebutuhan serta mampu memecahkan masalahnya secara mandiri (Anjar Astuti, SST 2020).

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 (Putri Utami 2020), 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 (Irawan 2016).

Adapun permasalahan yang ditemukan pada pengkajian yang sudah dilakukan



di Rw 04 Desa Langesari yaitu Balita Stunting, emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, pengeluaran ASI yang kurang lancar dan kurangnya pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat.

### Metode

Metode yang dilakukan pada penatalaksanaan kegiatan komunitas yang dilakukan di Rt 07 Desa Langesari 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 mentabulasi data hasil pengkajian yang dilakukan di RW 04 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 USG.

#### 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 kebidanan di komunitas merupakan bentuk pelaksanaan yang bersifat operasional pelayanan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan berdasarkan diagnosa dan prioritas masalah. Pelaksanaan penyuluhan pemberian makanan bergizi dan Terapi Pijat Tui Na dilakukan pada tanggal 14 Mei 2023, Penyuluhan Emesis Gravidarum dan pemberian terapi akupresure dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023 dan Penyuluhan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi dan pemberian terapi pijat okitosin pada ibu nifas dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 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

### Perioritas masalah

Tabel 1. Perioritas Masalah

<b>Balita</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>Total</b>	<b>Grade</b>	<b>Prioritas</b>
Gizi Buruk (Stunting)	5	5	5	15	<b>I</b>	<b>1</b>
<b>Ibu Hamil</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>Total</b>	<b>Grade</b>	<b>Prioritas</b>
Emesis Gravidarum	5	4	4	13	<b>II</b>	<b>2</b>
<b>Ibu Nifas</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>Total</b>	<b>Grade</b>	<b>Prioritas</b>
Pengeluaran ASI Kurang Lancar	3	3	4	10	<b>III</b>	<b>3</b>
<b>Catin</b>	<b>U</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>Total</b>	<b>Grade</b>	<b>Prioritas</b>
Kurangnya pengetahuan tentang persiapan kehamilan sehat	3	3	3	9	<b>VI</b>	<b>4</b>

Pada Prioritas masalah ini didapatkan beberapa masalah yang ada di rw 04 yaitu Gizi buruk pada balita dengan prioritas 1, ibu hamil dengan mual dan muntah trimester I pada hamil usia lebih dari 35 tahun dengan prioritas 2, kurangnya pengetahuan ibu menyusui akan pentingnya ASI Eksklusif dengan prioritas 3 dan kurangnya pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat dengan prioritas 6. 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 (Misbach and Rochayah, n.d.)

### **Penyuluhan Gizi dan Terapi Pijat Tui Na Pada Balita Stunting**

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 (40%) dan baik (60%). Ketika sudah dilakukan pretest dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian informasi tentang pemerian makanan gizi seimbang 4 pilar dan contoh isi piringku. Kemudian

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

dilanjutkan dengan kegiatan post test, ketika sudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil post-test yang memiliki pengetahuan kurang (10%) dan baik (90%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu balita mengenai pemberian makanan bergizi.

Dilakukan pemberian terapi pijat Tui Na pada Balita sehingga meningkatkan nafsu makan dan waktu tidur lebih baik.

Tabel 2. Pre-Test Dan Post Test Penyuluhan Gizi

<b>Pengetahuan</b>	<b>Pre Test (%)</b>	<b>Post Test (%)</b>
Baik	40 %	90 %
Kurang	60 %	10 %

Stunting merupakan sebuah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan di masa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Anak stunting mempunyai Intelligence Quotient (IQ) lebih rendah dibandingkan rata – rata IQ anak normal (Haryani, Astuti, and Sari 2021). Stunting menjadi masalah gagal tumbuh yang dialami oleh bayi di bawah lima tahun yang mengalami kurang gizi semenjak di dalam kandungan hingga awal bayi lahir, stunting sendiri akan mulai nampak ketika bayi berusia dua tahun (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017). Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Schmidt bahwa stunting ini merupakan masalah kurang gizi dengan periode yang cukup lama sehingga muncul gangguan pertumbuhan tinggi badan pada anak yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Haryani, Astuti, and Sari 2021)

Angka kejadian stunting di Indonesia adalah dalam kategori tinggi yakni, 37,2 %, ini menunjukkan bahwa satu dari tiga anak Indonesia mengalami stunting. Sedangkan berdasarkan data daerah di Jawa Tengah tahun 2017 terdapat 28 % kemudian meningkat menjadi 33% kejadian stunting yang artinya sekitar satu dari 4 anak di wilayah Jawa tengah mengalami kejadian Stunting. Sedangkan data Puskesmas Ungaran 2016 mencatat prevalensi stunting di Ungaran sekitar 11,14% dimana salah satu desa yaitu desa Langensari memiliki balita stunting terbanyak dengan prevalensi 13,64% dan data hasil

studi pendahuluan terdapat balita yang bersekolah di PAUD wulayah UPTD Puskesmas Ungaran sebanyak 128 Balita yang menjadi akan populasi dalam penelitian. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan kejadian stunting, yakni infeksi, ASI dan MP-ASI, imunisasi, dan penyakit serta berat bayi lahir dan genetik. Faktor-faktor ini merupakan ancaman yang besar bagi sebagian masyarakat terutama didaerah dengan sanitasi yang kurang baik, pendidikan kesadaran masyarakat akan kesehatan yang masih rendah serta status ekonomi rendah ke bawah. faktor ini sangat berdampak bagi kalangan masyarakat seperti yang disebutkan tadi karena merupakan bagian faktor eksternal dalam lingkungan masyarakat yang menjadi faktor predisposisi munculnya masalah stunting ini (Haryani, Astuti, and Sari 2021)



Gambar 1. Pijat Tui Na



Gambar 2. Penyuluhan Gizi

### **Penyuluhan Emesis Gravidarum Dan Pemberian Terapi Akupresure**

Berdasarkan hasil pre test dan post test dengan diberikan beberapa pertanyaan yang tentang penanganan emesis gravidarum dengan akupresure didapatkan hasil bahwa ibu belum mengetahui tentang akupresure dan cara melakukan akupresure. Setelah dilakukan penyuluhan tentang kehamilan dengan emesis gravidarum dan pemberian terapi akupresure ibu mengerti dan dapat melakukan terapi akupresure serta dapat menjelaskan tentang emesis gravidarum.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang cara mengatasi emesis gravidarum dengan terapi akupresure

Tabel 2. Pre-Test Dan Post Test Terapi Akupresure

<b>Pengetahuan</b>	<b>Pre Test (%)</b>	<b>Post Test (%)</b>
Baik	0 %	100 %
Kurang baik	100 %	0%

Mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan

pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Emesis gravidum merupakan keluhan umum yang dirasakan pada kehamilan muda (Kusuma Wardani, Mukhlis, and Pratami 2019)

Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotrophine placenta, sehingga hormone inilah yang yang menyebabkan emesis gravidarum (Ani and Alvina 2022).

Akupresur atau akupuntur tanpa jarum merupakan salah satu metode pengobatan atau penyehatan dengan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, dimana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kekuatan energy tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan. Akupresur selain terbukti mengatasi nyeri yang bersifat umum, juga terbukti mengatasi mual muntah selama hamil, mengatasi nyeri selama persalinan serta memperlancar proses persalinan. (Ani and Alvina 2022). Pelaksanaan penyuluhan dan terapi akupresure dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023.



Gambar 3. Penyuluhan Terapi Akupresure Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum

### Penyuluhan Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif Dan Pemberian Terapi Pijat Okitosin Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil pre test dan post test dengan diberikan beberapa pertanyaan yang tentang pentingnya Pemberian ASI pada bayi didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu kurang tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi. Setelah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi, ibu mengerti pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi. Dilakukan pemberian pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI dan membantu ibu rileks selama proses menyusui

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu nifas tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, terjadi peningkatan pengeluaran ASI dan ibu menjadi lebih rileks

Tabel 3. Pre-Test Dan Post Test Pijat Oksitosin

Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
Baik	0 %	100 %
Kurang baik	100 %	0%

Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa (tulang rusuk) ke 5-6 sampai ke scapula (tulang belikat) yang akan mempercepat kerja syaraf parasimpatis, saraf yang berpangkal pada medulla oblongata dan daerah scarum dari medulla spinalis, merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menstimulasi kontraksi sel-sel pada otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae hingga

menyebabkan kontraktilitas miopitel payudara yang dapat meningkatkan kelancaran ASI dari kelenjar mammae atau payudara Pijat oksitosin sendiri merupakan satu solusi yang baik dan tepat untuk mempercepat atau memperlancar produksi ASI yaitu pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat oksitosin ini juga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan sehingga tidak menghambat sekresi hormone prolaktin dan oksitosin pada ibu.(Wahyuningtyas 2020)

Pijat oksitosin ini tidak harus dilakukan oleh tenaga kesehatan saja, tetapi dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga yang lainnya. Petugas atau tenaga kesehatan dapat mengajarkan kepada keluarga agar dapat membantu ibu melakukan pijat oksitosin karena teknik pemijatan ini cukup mudah dilakukan dirumah. Asupan nutrisi ibu yang seimbang dan memperbanyak konsumsi sayuran hijau serta dukungan suami dan anggota keluarga juga sangat penting dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Ummah, 2014). Hormon oksitosin dapat mengurangi risiko ibu menderita depresi pasca persalinan, hormon oksitosin yang dilepaskan saat menyusui menciptakan kuatnya ikatan kasih sayang, kedekatan ibu dengan bayi dan ibu mendapatkan ketenangan sehingga produksi dan pengeluaran ASI lancar. Pijat oksitosin ini juga bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi  $\pm$  15 menit, namun lebih disarankan melakukan pijat oksitosin sebelum menyusui atau memerah ASI. Sehingga untuk mendapatkan jumlah ASI yang dapat optimal dan baik.(Wahyuningtyas 2020)



Gambar 4. Pijat Oksitosin

### Penyuluhan Persiapan Kehamilan Sehat pada Calon Pengantin

Berdasarkan hasil pre test dan post test dengan diberikan beberapa pertanyaan yang tentang persiapan kehamilan pada catin didapatkan hasil bahwa pengetahuan catin masih kurang tentang persiapan kehamilan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang persiapan kehamilan sehat pengetahuan catin meningkat, catin bisa menjelaskan kembali penyuluhan yang diberikan.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada catin tentang persiapan kehamilan sehat.

Tabel 4. Pre-Test Dan Post Test Persiapan Kehamilan Sehat

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

Persiapan kehamilan dapat dikaitkan dengan masa pranikah karena setelah menikah, wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Kata pra artinya sebelum dan kata konsepsi artinya pertemuan antara sel ovum dengan sel sperma atau disebut dengan istilah pembuahan sehingga persiapan kehamilan adalah masa sebelum kehamilan atau sebelum terjadi pertemuan antara sel sperma dengan sel ovum. Terdapat beberapa persiapan yang sebaiknya dilakukan sebelum merencanakan kehamilan. Persiapan tersebut dimulai dari usia remaja dengan menjaga kesehatan organ reproduksi, pemenuhan gizi seimbang,

perilaku hidup sehat, dan lain-lain. Wanita yang melakukan persiapan kehamilan diibaratkan sebagai wanita usia subur yang sudah siap menjadi seorang ibu sehingga kebutuhan gizinya akan berbeda dengan masa anak-anak, remaja, atau usia lanjut. (Dzulhidayat 2022)

Kebutuhan gizi sangat penting untuk dipenuhi pada masa persiapan kehamilan. Kelahiran dan kualitas hidup seorang bayi ditentukan berdasarkan kondisi ibunya sebelum kehamilan atau selama kehamilan. Status gizi pada masa persiapan kehamilan menjadi salah satu cara untuk mengurangi risiko masalah kesehatan seperti mencegah kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), mencegah cacat lahir, dan pencegahan dini resiko kehamilan lainnya. (Dzulhidayat 2022)

Wanita yang melakukan persiapan kehamilan adalah wanita yang sudah siap untuk menjadi seorang ibu. Upaya yang dilakukan wanita tersebut seperti merencanakan kehamilan, memperhatikan kesehatan diri, kesehatan reproduksi, kesehatan lingkungan, dan pekerjaannya. Oleh karena itu, masa persiapan kehamilan ini harus diawali dengan pola hidup sehat oleh calon ibu. (Dzulhidayat 2022).



Gambar 5. Penyuluhan Persiapan Kehamilan Sehat

### **Simpulan dan Saran**

Memberikan KIE Pendidikan kesehatan dan Terapi Komplementer secara langsung kepada balita, ibu hamil, ibu nifas dan catin di RW 04 desa langensari

Di harapkan kepada bidan desa dan perangkat desa untuk selalu memperhatikan derajat kesehatan masyarakat, Melakukan survei pada keluarga yang terdapat masalah kesehatan masyarakat, dan memberikan KIE pendidikan Kesehatan.

### **Ucapan Terimakasih Kepada**

1. Ibu Heny Parjiman Amd.Keb selaku bidan Desa Langensari yang membimbing dan memfasilitasi tempat sehingga kegiatan komunitas dapat berjalan dengan baik.
2. Bapak Lurah Suyanto, S.E yang sudah bersedia wilayahnya digunakan sebagai tempat dilakukannya Komunitas ini.
3. Ibu kader RW 04 Desa langensari yang telah banyak membantu selama komunitas dilakukan.
4. Masyarakat RW 04 Langensari yang telah bersedia menerima dengan baik selama pengabdian komunitas berlangsung.

### **Daftar Pustaka**

- Ani, Ani Mulyandari, And Deni Alvina. 2022. "Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum." *Jmns* 4 (2): 28–37. <https://doi.org/10.57170/Jmns.V4i2.97>.
- Anjar Astuti, SST, M.Tr.Keb. 2020. *Kebidanan Komunitas*. Edited By M.Si Mila Sari. Padang: Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Bustami, Lusiana El Sinta, Aldina Ayunda Insani, Detty Iryani, And Yulizawati. 2017. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. CV. Rumahkayu Pustaka Utama.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dzulhidayat. 2022. “, No. 8.5.2017: 2003–5.

Haryani, Siti, Ana Puji Astuti, And Kartika Sari. 2021. “Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Dengan Komunikasi Informasi Dan Edukasi Di Wilayah Desa Camdirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.” *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 4 (1): 30.

Irawan, Djoko Windu P. 2016. *Prinsip Hygiene Sanitasi Makanan Dan Minuman Di Rumah Sakit. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*. <https://Kesling.Poltekkesdepkes-Sby.Ac.Id/Wp-Content/Uploads/2020/03/BUKU-ISBN-PRINSIP-2-HS-MAKANAN-DI-RS.Pdf>.

Kusuma Wardani, Psiari, Hamid Mukhlis, And Rifani Pratami. 2019. “Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.” *Wellness And Healthy Magazine* 1 (2): 131–38. <https://Wellness.Journalpress.Id/Wellness/Article/View/V1i218wh>. Diakses 26 April 2021.

Misbach, Siti Rochmah, And Djamil Rochayah. N.D. “INDIVIDU DAIAM MASYARAKAT Buku Teks Mengenai Psikologi Sosial.”

Putri Utami. 2020. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Prematur Pada Ibu Bersalin Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto Tahun 2020.” *Jurnal Kesehatan* Vol.3, No.: 182. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i1.2019.85-97>.

Wahyuningtyas, dian 2020. 2020. “Buku Saku : Pijat Oksitosin Dengan Murottal Al-Qur’an Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas,” ii–43.



## Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono

Agil Ayu Sabila<sup>1</sup>, Nisfia Lika Rahayu Rahayu<sup>2</sup>, Nur Fatimah<sup>3</sup>, Masruroh<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, Agilsabila720@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, Nisviarahayu43@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, nurfatimah3112001@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono rurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : agilsabila720@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Prenatal  
Yoga and Back Pain

Kata Kunci : Yoga Ibu  
Hamil dan Nyeri  
Punggung

---

### Abstract

Yoga exercise is a type of body, mind and mental exercise that really helps pregnant women flex their joints, including calming the mind. Yoga is a holistic approach in the form of physical, mental and spiritual which involves a combination of stretching the body's muscles, breathing meditation, and encouraging health and spiritual growth when doing it. Doing yoga exercises during pregnancy will prepare the body and mind to be ready and strong for childbirth. Problems of pregnant women in the second and third trimesters in the Sumowono Health Center area, most mothers complain of lower back pain and feel anxious before giving birth. Implementation in the Sumowono Health Center area by providing counseling about yoga for pregnant women in the second and third trimesters to reduce back pain and help safe and comfortable deliveries. At the time of counseling, demonstrations of yoga movements in the second and third trimesters were also carried out for 7 pregnant women. The instrument used was a questionnaire about yoga knowledge in the second and third trimesters of pregnant women. The knowledge of pregnant women in the second and third trimesters about yoga before counseling was lacking, namely 5 mothers (71,43%), while 2 mothers (28,57%) had good knowledge. Knowledge after health education increased knowledge, namely 7 mothers (100%) mothers with good knowledge about yoga in the second and third trimesters as an effort to reduce back pain and mothers understood and could practice yoga movements in the second and third trimesters. Counseling activities about yoga in the second and third trimesters as an effort to reduce back pain and help safe and comfortable deliveries are a means of education and discussion that can provide many benefits for pregnant women in the third trimester so that they can independently overcome the problem of back pain

### **Abstrak**

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja puskesmas sumowono sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan merasa cemas saat menjelang persalinan. Pelaksanaan di wilayah kerja puskesmas sumowono dengan memberikan penyuluhan tentang yoga ibu hamil Trimester II dan III untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman. Pada saat melakukan penyuluhan juga dilakukan demonstrasi gerakan yoga trimester II dan III pada 7 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang yaitu 5 ibu (71,43%), sedangkan 2 ibu (28,57%) pengetahuan baik. Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 7 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester II dan III. Kegiatan penyuluhan tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri.

---

### **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).

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan

mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah puskesmas sumowono sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan merasa cemas saat menjelang persalinan. Karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Safriani, 2017).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan 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 & Rosnani, 2014).

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas sumowono yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II dan III kemudian diberikan penyuluhan tentang kehamilan termasuk melakukan senam hamil. Banyak ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara mengatasinya. Berdasarkan gambaran pelaksanaan kelas ibuhamil yang telah dilakukan di wilayah kerja puskesmas sumowono maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil Trimester II dan III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas senam yoga untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Yoga senam ibu hamil Trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas sumowono, Kecamatan Sumowono, Kelurahan Bumen, Kabupaten Semarang secara *offline*, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu kehamilan trimester II dan III. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan materi penyuluhan tentang senam yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung.

Kegiatan mengenai cara mengurangi nyeri punggung belakang dan membantu proses persalinan aman dan nyaman. Keberhasilan senam yoga ibu hamil ini sangat dipengaruhi karakteristik dari peserta yang hadir untuk dapat menerima materi dan sesuai arahan.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan melakukan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan kegiatan pemberian materi dan gerakannya senam yoga. Materi ini disampaikan agar para ibu hamil dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara menangani nyeri punggung bagian bawah dengan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III, sehingga kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester II dan III dan dapat diaplikasikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian yoga, tujuan yoga, manfaat yoga, prinsip yoga, indikasi yoga, kontraindikasi yoga, persiapan yoga, pengaruh yoga, gerakan yoga seri pahlawan pada ibu hamil trimester II dan III. Penyampaian materi disampaikan dengan memberikan leaflet. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan.

Selain pemberian materi tim penyuluh juga memberikan gerakan senam yoga ibu hamil trimester II dan III, ibu hamil juga diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Antusias peserta penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu ibu hamil menuju persalinan yang aman dan nyaman mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah. Hal ini terlihat saat semua ibu hamil ketika di berikan materi dari tim penyuluh, penyampaian materi, tanya jawab dan evaluasi mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan menjelang persalinan.

### Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan ini selain diberikan pendidikan kesehatan, ibu hamil juga mempraktikkan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung trimester II dan III sehingga diharapkan ibu hamil dapat melakukannya sendiri dirumah supaya keluhan nyeri punggung dapat teratasi.

Latihan *Prenatal* Yoga yang dilakukan pada saat kelas ibu hamil memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil bahwa nyeri punggung yang dialami dapat di atasi dengan melakukan 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).

Senam yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan senam yoga tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung yang sering terjadi pada wanita hamil terutama ibu hamil trimester II dan III (Rafika, 2018).

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	5	71,43
Baik	2	28,57
Total	7	100.0

Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang yaitu 5 ibu (71,43%) , sedangkan 2 ibu (28,57%) pengetahuan baik.

Tabel 1.2 Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	5	71,43
Baik	2	28,57
Total	7	100.0

Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 7 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester II dan III.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan

pendidikan kesehatan tentang yoga pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester II dan III pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan 5 ibu 71,43%) dalam kategori kurang. Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ibu banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar informasi tentang senam yoga, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

Sedangkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam yoga sebanyak 7 ibu hamil ( 100% ) pengetahuannya meningkat menjadi baik. Hal tersebut dikarenakan ibu telah terpapar informasi tentang senam yoga sehingga ibu telah memahami tentang senam yoga dan dapat menerapkannya di rumah sebagai upaya mengatasi nyeri punggung yang sering di alami ibu hamil trimester II dan III.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian dari (Rut Yohana Girsang, 2022) dengan judul Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dalam jurnal Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ, Vol.5 No.2, 2022) dimana setelah melakukan prenatal yoga terdapat perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga pada ibu hamil TM III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok Tahun 2021. Prenatal Yoga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil II dan TM III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan- gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM II dan III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya



Gambar 1. Penyuluhan tentang Senam Yoga Trimester II dan III

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester II dan III . Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang yoga mengalami peningkatan dan dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri dengan melakukan gerakan yoga yang telah di ajarkan.

### Saran

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya ini yaitu diperlukan adanya peningkatan penerapan kegiatan latihan senam yoga mengingat besarnya manfaat yang dihasilkan dari kegiatan senam yoga.

## Ucapan Terima Kasih

1. Puskesmas Sumowono selaku yang memberi peluang kepada penulis sejak awal dan sampai dengan terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.
2. Ibu Masruroh, S.Si.T.,M.Kes. selaku dosen pembimbing lahan yang turut memberikan masukan dan saran-saran kepada peneliti dalam menyusun proposal pengabdian masyarakat ini.
3. Ibu Rohsiyati, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Sumowono yang turut membimbing dan memberikan saran dalam penyelesaian pengabdian masyarakat ini.
4. Ibu Sri Wahyu Ningsih, S.Tr.Keb selaku bidan desa di Puskesmas Sumowono yang turut mengizinkan dan membantu penulis melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Responden yang telah bersedia diberikan asuhan senam yoga seri pahlawan ini untuk pemenuhan tugas proposal pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Devi M, et.al. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 12 Juni 2022]
- Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). *Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I*. Jurnal Pengabdian Masyarakat. e-ISSN :2807-1409
- Linda V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo S. 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rezeki, S & Fitriyani, Y (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II & III*, Jurnal Kebidanan. Vol3 No2(2019)67-72
- Sabila, A.A., Rahayu, L.N, Masruroh & Fatimah, N (2023). *Yoga Seri Postur Pahlawan Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono*, Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Sari et.al. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*. Volume 5, no 2, dari : <file:///C:/Users/user/Downloads/234-437-1-SM.pdf> [diakses tanggal 12 Juni2022]
- Sindhu Pujiastuti. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
- Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya
- Yuniarti, Eliana.2020. *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu*. Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Volume 13 No. 1 Juni 2020

## Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang

Helma Idris<sup>1</sup>, Cahyaningrum<sup>2</sup>, Anggit Anggraeni<sup>3</sup>, Scolastika Cindy S.A<sup>4</sup>

<sup>1</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, helmaidrisn@gmail.com

<sup>2</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, cahya.ningrum@gmail.com

<sup>3</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, anggraenianggit32@gmail.com

<sup>4</sup>SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, scolastikacindy29@gmail.com

Korespondensi Email : helmaidrisn@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnant Women, Yoga, Pregnancy, Back Pain

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga, Kehamilan, Nyeri Punggung

---

### Abstract

Around 46 – 58% of pregnant women experience low back pain which is found in the second trimester and 43.23% in the third trimester of pregnancy (Carvalo et al., 2017). In Indonesia 60% - 80% of back pain is experienced by pregnant women (Andriani, R., 2019). Back pain is a symptom and not a disease. Back pain is mild discomfort to agonizing pain. Along with the enlargement of the uterus, the center of gravity in pregnant women will move towards the front. This transfer will cause the mother to have to adjust her standing position. Body changes like these can lead to lumbar curvature (lordosis) and thoracic compensatory spinal curvature (kyphosis). This kind of mechanism will occur in the fourth to ninth month of pregnancy, and will last up to 12 weeks after giving birth (Geta & Demang, 2020). Pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially when entering the second and third trimesters. The phenomenon of pain is a complex problem. The definition according to the International Society for The Study of Pain is "an unpleasant sensory and emotional experience that results in tissue damage, both actual and potential". Pain causes a person to experience fear and anxiety thereby increasing stress and experiencing drastic physiological changes during pregnancy and anxiety is synergistic and exacerbates one another.

### Abstrak

Sekitar 46 – 58% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yang ditemukan pada trimester kedua dan 43,23% pada trimester ketiga kehamilan (Carvalo et al., 2017). Di Indonesia 60% - 80% nyeri punggung dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung



kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat sampai kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Geta & Demang, 2020). Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena kompleks. Definisi menurut International Society nyeri menjadi masalah yang for The Study of Pain bahwa "pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial". Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya.

---

## **Pendahuluan**

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 Puskesmas Duren 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 mengikuti 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. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi tentang senam yoga ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III. Senam yoga merupakan kombinasi oleh badan pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga pada ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang di pakai buat membantu kelancaran dan kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis- psikologis, sementara aktivitas lainnya, mayoritas lebih memiliki efek pada unsur luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang di latar belakang ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang mengatur menyatukan pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi menyatukan pikiran, dan lain sebagainya

## **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester III untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut: a. Menghubungi bidan koordinator puskesmas Duren untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat b. Mencari data jumlah peserta penyuluhan c. Membuat media

informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga Ibu hamil trimester III untuk mengatasi nyeri punggung. d. Membuat media informasi berupa Senam Yoga ibu hamil Tm III untuk mengatasi nyeri punggung e. Memberikan pengetahuan manfaat senam yoga untuk ibu hamil f. Mendemonstrasi gerakan senam yoga untuk ibu hamil Cara untuk mencapai tujuan dari program pengabdian masyarakat dalam pelayanan kebidanan komplementer tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore yang akan bermanfaat bagi remaja agar bisa meringankan nyeri dismenore mereka. Hal ini juga memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menguasai materi tentang teknik relaksasi nafas dalam, yaitu dengan melakukan terapi langsung kepada responden yang sesuai dengan sasaran. Font Size 11, Times New Roman, spasi tunggal



Gambar 1.1 pretest



Gambar 1.2 penyuluhan



Gambar 1.3 Demonstrasi dan praktik



Gambar 1.4 post test

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masarakat ini telah dilakukan pada tanggal 24 mei 2023 hari rabu di PKD kenteng yang di ikuti oleh 9 ibu hamil, kegiatan ini dimulai dari jam 10 sampai kegiatan selesai, adapun hasil pengabdian masiarakat ini sebagai berikut

#### 1. Kegiatan 1: Pendataan dan pengisian pre tes

Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan jumlah ibu hamil yang akan mengikuti pelaksanaan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeripunggung di PKD

Kenteng Jumlah ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.00 s/d selesai yaitu sejumlah 9 ibu hamil dengan rincian sebagian besar berusia 21 dan 25 tahun yaitu sebanyak 4 ibu hamil (40%).

1. Kegiatan 2: Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.00-16.15 di PKD Kenteng. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan remaja tentang senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung. Kegiatan ini diisi oleh 2 mahasiswa. Hasil pre test menunjukkan ada 1 ibu hamil (10,%) berpengetahuan cukup dan terdapat 8 ibu hamil (80%) dengan tingkat pengetahuan baik Yoga diartikan sebagai system kuno yang berasal dari india yakni dengan praktik pikiran tubuh dikenal sebagai praktik Kesehatan dengan berbagai kondisi imunologis, neuromuscular, nyeri, dan psikologis. Yoga adalah kata yang berasal dari akar Bahasa sang sekerta yuj yang berarti memasangkan, menggabungkan dan mengarahkan serta memusatkan perhatian seseorang. Praktik dan filosofi ini pertama kali dijelaskan oleh Patanjali dalam teks klasik yoga sutras. (misalnya, kekebalan, endoklrin, neurotransmitter, dan kardiovaskuler) dan meningkatkan kesejatraan pisikologis (misalnya, frekuensi keadaan suasana hati yang positif dan optimism) dan kebugaran fisik (misalnya, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan) (Dewi, R. K., & purnani, W.T. 2019).

2. Kegiatan 3: Demonstrasi dan Praktik

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.15-1.40 WIB di PKD Kenteng. Setelah ibu hamil mendengarkan penyuluhan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung Setelah itu semua ibu hamil antusias mengikuti Gerakan senam yoga ibu hamil.

3. Kegiatan 4: Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 9 ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (90%). prognosis nyeri punggung bawah akan buruk jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan mengalami kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan beranjak dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Dewi, R. K., & purnani, W.T. 2019).

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Baik	2	22,2%
2.	Cukup	4	44,5%
3.	Kurang	3	33,3%
	TOTAL	9	100 %

Tabel 2. Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Baik	6	66,7%
2.	Cukup	2	22,2%
3.	Kurang	1	11,1%
	TOTAL	9	100 %



Gambar 1 Dokumentasi

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias ibu hamil yang tinggi terhadap pelatihan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung, setelah mengikuti kegiatan ibu hamil dapat mengajarkan dan mempraktekan yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

Saran perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Dari hasil ibu sudah mengetahui wawasan tentang senam yoga ibu hamil. Ibu hamil sudah tahu tentang manfaat yoga ibu hamil, dan ibu mau mempraktikkan dan mempragakan langsung di rumah masing-masing.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan trimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing institusi, pembimbing lahan, Bidan Desa dan Kader desa kenteng serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang bersangkutan sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Andriani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ellna Tahun 2018. *Masker Medika*, 7(1).
- Dewi, R. K., & Purnani, W. T. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Kediri. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), 79. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>
- Kartini, M. (2023). *Prenatal Yoga Untuk*. 3.
- Muflihah, I. S., Naftuchah Riani, E., & Nur Azizah, A. (2022). Terapi Komplementer Akupresure Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Kader 'Aisyiah Tanjung Kabupaten Banyumas. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(2). <https://doi.org/10.30989/jice.v4i2.736>
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2). <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>

Yuniati Demang, F., Sarjana Keperawatan FIKGonsianus Geta, M. U. S. P. R. J. J. A. Y. P., & Flores, R. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. In 56 *JWK* (Vol. 5, Issue 2).

## Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Ilmi Nur Wulan Bitara<sup>1</sup>, Wilda Pratiwi<sup>2</sup>, Samsi Rohmini<sup>3</sup>, Heni Hirawati Pranoto<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo  
nurwulanilmi@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo  
wildapratiwi64@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo  
syamsirohmini@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo  
Hirawati25@yahoo.com

Korespondensi Email : syamsirohmini@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnant Women, Pregnant Women, Lower Black Pain

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Nyeri Punggung

---

### Abstract

About 71% of 33 pregnant women experience low back pain in the third trimester of pregnancy, low back pain can cause discomfort during pregnancy so it needs to be treated. Treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological treatment can be done with prenatal yoga (Tyastuti and Wahyuningsih 2016). Back pain is an event that often occurs in pregnant women and will increase complaints when the mother enters the III trimester. Causes of back pain include weight gain during pregnancy. One effort to reduce back pain in pregnant women with prenatal yoga. Prenatal yoga can help pregnant women in flexing joints due to weight gain during pregnancy and can be used for relaxation of the mother's mind during pregnancy. The method of community service in Duren Village, Tengar District, is to provide counseling and demonstrate / practice about prenatal yoga to reduce back pain for third trimester pregnant women. Responden as many as 15 pregnant women in Duren village who were deactivated on May 28, 2023. The results obtained are that pregnant women already know complementary therapies to reduce back pain in the third trimester so that pregnant women are able and can apply prenatal yoga to reduce back pain.

### Abstrak

Sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan, nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu untuk ditangani. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan prenatal yoga (Tyastuti dan Wahyuningsih 2016). Nyeri punggung merupakan kejadian yang sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat keluhannya saat ibu memasuki Trimester III.

---

Penyebab nyeri punggung antara lain peningkatan berat badan selama hamil. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian karena bertambahnya berat badan selama kehamilan dan dapat digunakan untuk relaksasi pikiran ibu selama kehamilan. Metode pengabdian masyarakat di Desa Duren Kecamatan Tenganan yaitu memberikan penyuluhan dan mendemonstrasikan / mempraktekkan tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Responden sebanyak 15 ibu hamil di desa duren yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023. Hasil yang diperoleh yaitu ibu hamil sudah mengetahui terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung trimester III sehingga ibu hamil mampu dan bisa menerapkan prenatal yoga tersebut untuk mengurangi nyeri punggung.

---

### **Pendahuluan**

Sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan, nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu untuk ditangani. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan prenatal yoga (Tyastuti, dan Wahyuningsih 2016).

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya Wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayisetelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021).

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir (Suparti dan Fauziah, 2020).

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Endang & Umu, 2021).

Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah menurunkan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka. Upaya



untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020)

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam. (Sri wahyuni, dkk. 2016).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020)

Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2020) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Duren Kecamatan Tenganan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Duren, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, evaluasi dan melakukan post test dan pembagian dorprize. Persiapan pengabdian masyarakat tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III dimulai dari Analisa dengan wawancara Bidan Desa, setelah melakukan wawancara dan menemukan masalah yaitu ibu hamil trimester III mengalami keluhan yaitu nyeri punggung, dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Kemudian melakukan diskusi topik apa yang akan disampaikan pada pengabdian masyarakat, mencari data jumlah responden, yaitu 15 ibu hamil. Membuat media informasi seperti power point dan leaflet. Setelah itu koordinasi terkait peminjaman alat seperti LCD, proyektor serta konsumsi yang akan diberikan pada saat kegiatan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di Desa Duren wilayah kerja Puskesmas Tenganan. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang terdiri dari 15 responden. Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan *Prenatal Yoga* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil teimester III ini telah

dilaksanakan pada hari Minggu, 28 Mei 2023 di Balai Desa Duren yang diikuti oleh 15 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 08.30 WIB sampai selesai pelatihan, Adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

#### **Alur Kegiatan :**

##### **Kegiatan 1: Pendataan dan Pretest**

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre-test. Tujuan dari pendataan dan pretest ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan berapa banyak ibu hamil yang datang untuk mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di balai Desa Duren Kecamatan Tenganan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 08.30 WIB. Adapun hasil dari pretest setelah diberikan kuisioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuisioner berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (13,3%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (53,4%) tersebut dipaparkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1.1 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	2	13,3%
2	Cukup	5	33,3%
3	Kurang	8	53,4%
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>



Gambar 5.1 Pendataan dan Pre-Test

##### **Kegiatan 2: Pembukaan Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00-09.15 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Pembukaan ini dibuka oleh mahasiswa dan meminta Bidan Desa dan Dosen untuk memberikan sambutan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan pembukaan pada kegiatan tersebut lalu dilanjutkan dengan acara penyuluhan.



Gambar 5.2 Pembukaan Kegiatan

### **Kegiatan 3 : Penyuluhan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.15-11.30 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Penyuluhan dan pemaparan materi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil.

Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo& Putrono, 2016).



Gambar 5.3 Penyuluhan

### **Kegiatan 4 :Demonstrasi dan Praktek Prenatal Yoga**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.15-11.30 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemaparan materi yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo& Putrono, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2020) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II – III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilam, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat.

Hasil analisis setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rata-rata, didapatkan nilai rata-rata prenatal yoga sangat efektif diberikan kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. Prenatal yoga ini bisa dilakukan kapan saja saat waktu senggang ibu dengan menggunakan Teknik yang sudah diajarkan tujuannya untuk mengurangi ketidknyamanan pada kehamilan trimester III.



Gambar 5.4 Demonstrasi dan Praktik

### Kegiatan 5 : Evaluasi dan Postest

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi dan postest yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post-test yang hasilnya adalah setelah ibu hamil diberikan kuisisioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 1.2 Distribusi Pengetahuan Ibu Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	12	80%
2	Cukup	2	13,3%
3	Kurang	1	6,7%
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>





Gambar 5.5 Evaluasi dan Post-test

### **Simpulan dan Saran**

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil TM III berjalan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan prenatal yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan prenatal 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.

### **Ucapan Terima Kasih**

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

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes. selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ida Ayu Putu Widiastuti, S.Tr.,Keb. selaku pembimbing lahan di Puskesmas Tenganan.
4. Wahyu Rahmawati, A.Md.Keb selaku bidan koordinator desa duren.
5. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa Pringsari.
6. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
- Harlayati, S., & Rahmadhena, M. P. (2022). Yoga Exercise Reduced Back Pain Level On The Third Trimester Of Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4). <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.8071>
- Muflihah, I. S., Margiana, W., & ... (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyyatul Aisyiyah Ranting Talagening. ... *Nasional Lppm Ump*.
- Mayasari, E., & Mustikasari, U. (2021). PKM Yoga Pranatal Di Di Posyandu Mekar

Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tapung Hulu I. *Covit (Community Service of Health)*, 1(2). <https://doi.org/10.31004/covit.v1i2.2026>

Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2). <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>

Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740–751.

Suparti, S., & Fauziah, A. N. (2020). Dampak Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Bblr Di Puskesmas Musuk I Kecamatan Musuk Boyolali Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1>.

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.

Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>

## Massage Effleurage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nawang Fatmasari<sup>1</sup>, Nur Hasanah<sup>2</sup>, Moneca Diah Listianingsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nawangf10@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Oktnaria3@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

Korespondensi Email : nawangf10@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Pregnant Women, Massage Effleurage, Back Pain*

**Kata Kunci : Ibu Hamil, Pijat Efflurage, Nyeri Punggung**

---

### Abstract

*Pregnancy causes major changes in a woman's body, one of the changes that occurs is in the musculoskeletal system. These changes in musculoskeletal cause lower back pain. Back pain in pregnant women is pain or pain felt by the mother in the back area, which causes discomfort (Imam et al., 2022). Pregnant women will usually complain of pain in the back, especially the lower back. Back pain in pregnant women is caused due to pressure from an enlarged uterus, which causes a lot of discomfort that causes pain in the lower back, buttocks and legs. Normal curcumin must be progressively curved and in the cervical region it must be curve-shaped (excessive anterior flexion of the head/such as bowing) to maintain balance, because in pregnant women the center of gravity shifts forward (Rahareng et al., 2022). . The problem of pregnant women in the second and third trimesters in the working area of the Duren health center is that most mothers complain of low back pain. Implementation in the working area of the Duren Health Center by providing counseling on massage effleurage for pregnant women in the second and third trimesters to reduce back pain. During counseling, a demonstration of the second and third trimester effleurage massage movements was also carried out on 9 pregnant women. The instrument used is a questionnaire about the knowledge of massage effleurage trimester II and III in pregnant women. Knowledge of pregnant women in the second and third trimesters about massage effleurage in pregnant women before counseling With good category there are 4 people (44.4%), knowledgeable enough there are 4 people (44.4%) and there is 1 person (11.1%). Knowledge after health education there is an increase in knowledge, namely: Of the 9 participants who were well-knowledgeable, there were 7 people (77.8%) about the second and third trimester effleurage massage as an effort to reduce back pain and the mother has understood and can practice the second and third trimester effleurage massage movements. Counseling activities about massage effleurage trimester II and III as an effort to reduce back pain is a means of education and discussion that can*

---



*provide many benefits for pregnant women in the third trimester so that they can overcome the problem of back pain experienced independently. For midwives and health workers and cadres can apply massage effleurage which can reduce back pain in pregnant women in the first and second trimesters.*

#### **Abstrak**

Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seseorang perempuan, salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada system musculoskeletal. Perubahan pada muskoluskeletal ini menyebabkan nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah sakit atau nyeri yang dirasakan ibu pada daerah punggung, yang menimbulkan ketidaknyamanan (Imam et al., 2022). Ibu hamil biasanya akan mengeluh nyeri pada punggung terutama punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki. Kurvalumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksi anterior kepala berlebihan/ seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan (Rahareng et al., 2022). Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja puskesmas duren sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah. Pelaksanaan di wilayah kerja puskesmas duren dengan memberikan penyuluhan tentang massage effleurage ibu hamil Trimester II dan III untuk mengurangi nyeri punggung. Pada saat melakukan penyuluhan juga dilakukan demonstrasi gerakan massage effleurage trimester II dan III pada 9 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan massage effleurage trimester II dan III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang massage effleurage pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan dengan kategori baik ada 4 orang (44.4%) berpengetahuan cukup ada 4 orang (44.4%) dan terdapat 1 orang (11.1%). Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu dari 9 peserta ibu hamil yang berpengetahuan baik ada 7 orang (77.8%) tentang massage effleurage trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan massage effleurage trimester II dan III. Kegiatan penyuluhan tentang massage effleurage trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami

---

secara mandiri. Untuk bidan dan tenaga Kesehatan beserta kader dapat menerapkan *massage effleurage* yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester I dan II prenatal yoga tersebut untuk mengurangi nyeri punggung.

---

## Pendahuluan

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisik yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, dalam Kurniati dan Melyani, 2019). 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 & Widyawati, 2019)

Di Indonesia angka kehamilan pada tahun 2018 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil mencapai 612.292 jiwa Kemenkes Jawa Tengah (2018). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia dalam data Kemenkes pada tahun 2018 terdapat sekitar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Suryanti et al., 2021).

Di Jawa Tengah, angka kematian ibu pada tahun 2018 mencapai 602 kasus atau 109,65 per 100.000 kelahiran hidup, yang angka kematian tertinggi ada di Brebes dengan 52 kasus (Jateng, 2019)

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Fitriani, 2021).

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas duren yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II dan III kemudian diberikan penyuluhan tentang kehamilan termasuk melakukan *massage effleurage* pada ibu hamil. Banyak ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara mengatasinya. Berdasarkan gambaran pelaksanaan kelas ibu hamil yang telah dilakukan di wilayah kerja puskesmas duren maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam *massage effleurage* pada ibu hamil Trimester II dan III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas *massage effleurage* untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, *massage effleurage* dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan nyeri punggung bawah menggunakan *massage effleurage*, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga ibu hamil

lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan nyeri punggung bawah dengan *massage effleurage*. Selain itu, media PPT dan *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan *massage effleurage* pada ibu hamil di desa kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok ibu hamil yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan *massage effleurage* pada ibu hamil dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan *massage effleurage* dengan menggunakan media PPT dan *leaflet* yang dilakukan pada hari rabu 24 Mei 2023-selesai di desa kenteng, kegiatan ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Tahap 4 yaitu testimoni dari bidan desa, kader dan ibu hamil setelah dilakukan kegiatan *massage effleurage* secara bersama.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi dan praktik *massage effleurage*, tanya jawab, dan sesi mengerjakan posttes.

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan untuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dengan penurunan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit. Massage memiliki tujuan/target spesifik yang berkaitan dengan permasalahan pada otot dan dampak dari fungsi otot yang tidak optimal (Almanika et al., 2021).

Effleurage massage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Massage ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massage Effleurage merupakan massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Aisyah Sukma Kurnia Wardhani dalam Rahareng et al., 2022).

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Pre Test Tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	4	44.4%
2	Cukup	4	44.4%
3	Kurang	1	11.1%
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5.1 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan tentang *massage effleurage* sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 4 orang (44.4%) berpengetahuan cukup ada 4 orang (44.4%) dan terdapat 1 orang (11.1%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang *Massage effleurage* untuk penanganan nyeri Punggung pada ibu hamil. Langkah selanjutnya kami memberikan edukasi tentang *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dan setelah dilakukan post tes hasilnya sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Post Test Tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	77,8%
2	Cukup	1	11.1%
3	Kurang	1	11.1%
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5.2 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu dari 9 peserta ibu hamil yang berpengetahuan baik ada 7 orang (77.8%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil setelah pemberian edukasi tersebut.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *massage effleurage* pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester II dan III pengetahuan ibu hamil tentang *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (44.4%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44.4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (11.1%). Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ibu banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar informasi tentang *massage effleurage*, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung.

Sedangkan Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi, *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 7 ibu hamil (77,8%) memahami tentang *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo dalam Nur Hidayatul et al (2022) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayatul et al (2022) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang pelatihan yoga pada ibu hamil untuk mengurangi ketidak nyamanan pada kehamilan sebelum pemberian edukasi terdapat ibu berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), setelah dilakukan edukasi menjadi berpengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah.



Gambar 1. Penyuluhan tentang *Massage Effleurage* pada ibu hamil

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil ini menjadi sarana edukasi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang

massage effleurage untuk mengurangi nyeri punggung dapat meningkat dan dapat mempraktikanya secara mandiri.

Hasil kegiatan didapatkan pengetahuan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik 7 responden (77.8%), dan dengan pengetahuan cukup 1 responde (11.1%) dan dengan tingkat pengetahuan kurang 1 responden (11.1%).

### **Saran**

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat melakukan *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para ibu hamil yang sering mengalami nyeri punggung

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

### **Daftar Pustaka**

- Almanika, D., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Imam, K., Riandih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). *Sosialisasi Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok Ii Sleman, Yogyakarta*.
- Jateng, D. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. *Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Nur Hidayatul, A., ST, S., Keb, M., Nova Elok, M., ST, S., Keb, M., Ratna Koba Alriyani, S. K., Nabilah Wulandari Hafshoh, H., Salisah Rahmah, R., & Qurana Aprilia Djunaidi, D. (2022). Pelatihan Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidak Nyamanan Pada Kehamilan Di Rs Muhammadiyah Siti Khodijah Cabang Sepanjang Sidoarjo. *UMSurabaya Repository*.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Rahareng, S., Riu, D. S., Usman, A. N., & Idris, I. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Efflurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Analisis Terhadap Kadar Endorphen. *Journal of Syntax Literate*, 7(1).
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.

## Pijat Bayi *Common Cold* untuk Mengatasi Bayi dan Balita Batuk Pilek di Posyandu Tolokan Getasan

Anissa Regita<sup>1</sup>, Diah Ayu Ningsih<sup>2</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>3</sup>, Rini Susanti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anissaregita127@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diahayuayu294@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email: diahayuayu294@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords: Baby

Massage, Common Cold, Cold Cough, Baby and Toddlers

Kata Kunci : Pijat Bayi, Common Cold, Batuk Pilek, Bayi dan Balita

---

### Abstract

Infant massage is a skin-to-skin touch therapy that provides a sense of safety and comfort for babies. If done regularly, this therapy will increase catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine), increase growth and development as well as can be a therapy when the baby / toddler is sick. One of them is when suffering from a common cold, massage therapy can be done independently by the mother. Many mothers do not know how to massage common cold babies. This service activity was carried out at the Posyandu in Tolokan Village, Getasan to increase mothers' knowledge about coughs and colds that can be treated not only by pharmacology but also non-pharmacology, namely by means of common cold therapy. The participants of this activity are mothers who have babies / toddlers at the Posyandu Tolokan Village, Getasan, totaling 18 people. The activity consists of three stages, namely, the first stage is to assess the mother's knowledge about cough and cold disease and common cold therapy. The second stage is to conduct socialization to mothers and families to provide health education about cough and cold disease and common cold therapy. The third stage is to evaluate the mother's knowledge about cough and cold disease and common cold therapy. The methods used were lecture, discussion and demonstration. The evaluation results showed an increase in knowledge from a percentage of 18% (pre test) increased to 86% (post test). It is hoped that mothers can practice baby massage when their babies/toddlers have a common cold.

### Abstrak

#### Abstrak

Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Jika dilakukan teratur, terapi ini akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin), peningkatan pertumbuhan dan perkembangan sekaligus

---

dapat menjadi terapi saat bayi/balita sakit. Salah satunya ketika menderita common cold, terapi pijat dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu. Banyak ibu yang tidak mengetahui cara pijat bayi common cold. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Desa Tolokan, Getasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang batuk pilek yang bisa di obati tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi juga non farmakologi yaitu dengan cara terapi common cold. Peserta kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai bayi/balita di Posyandu Desa Tolokan, Getasan sejumlah 18 orang. Kegiatan terdiri dari tiga tahap yaitu, tahap pertama adalah melakukan kajian terhadap pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Tahap kedua melakukan sosialisasi kepada ibu dan keluarga untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Tahap ketiga adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek dan terapi common cold. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari presentase 18% (pre test) meningkat menjadi 86% (post test). Diharapkan ibu dapat mempraktikkan pijat bayi saat bayi/balitanya mengalami common cold.

---

## **Pendahuluan**

Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 12 bulan, Menurut psikologi, bayi adalah periode perkembangan yang merentang dari kelahiran hingga 18 atau 24 bulan. Masa bayi adalah masa yang sangat bergantung pada orang dewasa (Marmi, 2013) Resiko batuk pilek pada bayi yaitu disebabkan oleh iritasi saluran pernapasan, alergi, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan lingkungan yang kurang baik (Udin, 2019). Batuk dan pilek merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang menyumbat hidung (Kartasurya, 2014). Angka kesakitan dan kematian bayi yang tinggi merupakan salah satu permasalahan utama yang terjadi di negara berkembang. Penyebab utamanya adalah penyakit infeksi. Penyakit ini disebabkan mikro organisme berupa bacterial, virus maupun fungi (Darmadi, 2008).

*Common cold* merupakan satu dari penyakit yang insiden kejadiannya cukup tinggi didunia maupun dunia. Penyakit ini juga sering disebut dengan Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), yaitu infeksi primer nasofaring yang sering mengeluarkan cairan dan banyak dijumpai pada bayi dan anak (Ngastiyah, 2011). *Common cold* di masyarakat sering disebut dengan batuk pilek. Batuk pilek yang terjadi pada bayinya merupakan salah satu kekhawatiran tersendiri yang menjadikan alasan ibu tersering untuk membawa ke dokter. Orang tua cemas dengan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada bayinya karena biasanya kondisi ini menyebabkan bayi/balita susah makan. Gejala mulai muncul 1 – 3 hari setelah terinfeksi. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan yang terkadang disertai dengan demam. Cairan encer keluar dari hidung pada hari-hari pertama yang selanjutnya menjadi lebih kental (Sutarmi et al., 2018). Penyebab batuk dan pilek ini dikarenakan rhinovirus, adenovirus, virus influenza, RSV, dan coronavirus (Diane &



Owen, 2011). Untuk mengatasi penyakit ini biasanya ibu memberikan obat oral dari dokter, namun sifat dasar anak yang terkena *common cold* biasanya rewel dan sulit untuk diberikan obat. Anak dengan batuk pilek cenderung rewel dan sulit untuk makan obat. Sehingga diperlukan terapi lain yang mendukung penyembuhan *common cold*. Terapi komplementer yang dapat membantu meringankan gejala-gejala *common cold* adalah pijat. Pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosocomial (termasuk di dalamnya *common cold* (Kulkarni et al, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, terapi pijat memberikan efek positif untuk mengatasi bayi kurang bulan (premature), masalah pencernaan (diare, sembelit), serta saluran pernafasan seperti asma dan *common cold* (Tiffany Field, 2019) Gerakan pijat untuk bayi/balita *common cold* menurut Sutarmi (2018) salah satunya adalah menggetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi/balita otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar esehat kotoran. Terapi pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi/balita yang menderita *common cold*. Namun sayangnya tidak banyak para ibu maupun kader Kesehatan yang mengetahui mengenai pijat *common cold* ini. Ibu adalah orang terdekat bayi/balita seyogyanya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang pijat bayi baik pijat bayi untuk balita maupun pijat bayi *common cold* sehingga ibu mampu melakukan terapi pijat tersebut eseha bayi/balitanya mengalami *common cold*. Selain para ibu, supaya keberlanjutan pengetahuan ini dapat diberikan saat posyandu, maka kader kesehatan yang berperan nyata dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi/balita, perlu juga diberikan KIE/Pendidikan Kesehatan mengenai pijat bayi *common cold*.

Permasalahan mitra yang sering dialami yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang penyakit batuk pilek yang diderita oleh bayi atau anaknya dengan menggunakan terapi komplementer. Kebanyakan ibu menganggap batuk pilek adalah hal yang sepele dan biasanya para ibu mengantisipasi masalah tersebut dengan minum obat batuk pilek. Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penuh harapan kami agar ibu bisa melakukan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 mulai pukul 08.30 WIB di posyandu bayi dan balita desa Tolokan. Sebagai tenaga pelaksana adalah 2 orang mahasiswa dan 2 orang dosen sebagai pendamping pelatihan. Bagian registrasi ibu dan bayi/balita dibantu oleh 1 orang mahasiswa, dan penyuluhan dipegang oleh 1 orang mahasiswa, serta bagian konsumsi oleh mahasiswa dan dosen. Jumlah ibu balita yang diundang sebanyak 20 orang namun yang hadir sebanyak 18 Balita. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran ibu dan bayi/balita yang akan mengikuti kegiatan. Dari sejumlah 18 Balita yang hadir di posyandu desa Tolokan, ibu yang memiliki balita merasa senang sudah ikut pelatihan pijat, dan bersedia untuk mencoba mempraktikkan metode pijat bayi *common cold* (batuk pilek).

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dengan melakukan diskusi tanya jawab mengenai permasalahan batuk pilek yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pemberian pijat batuk pilek pada Balita. Metode ini merupakan salah satu pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan metode pretest dan posttest. Pengumpulan data dengan pretest dan posttest ini digunakan pada saat dilangsungkannya pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* maupun pada akhir pendidikan kesehatan pijat bayi *common cold* untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan. Alat peraga yang digunakan pada pelatihan pijat bayi *common cold* ini berupa phantom bayi, baby oil, leaflet pijat bayi *common cold*, video pijat *common cold*, LCD dan laptop.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kami selaku mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yaitu dalam memberikan Pendidikan pijat bayi *common cold* dalam upaya mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di posyandu Tolokan Getasan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 sudah dilaksanakan dengan sepenuhnya (100%) dengan tahapan sebagai berikut :

#### **Persiapan Kegiatan**

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafudin, 2016). Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Bidan Desa Tolokan.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Tolokan, sasaran primer dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi/balita, sasaran sekundernya bidan desa. Masyarakat pada umumnya menjadi sasaran langsung segala upaya pendidikan atau promosi kesehatan. Sesuai dengan permasalahan kesehatan, maka sasaran ini dapat dikelompokkan menjadi kepala keluarga untuk masalah kesehatan umum, ibu hamil dan menyusui untuk masalah KIA (kesehatan ibu dan anak), anak sekolah untuk kesehatan remaja, dan sebagainya. Para tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh adat, dan sebagainya. Disebut sasaran sekunder karena dengan memberikan pendidikan kesehatan pada kelompok ini diharapkan untuk selanjutnya kelompok ini akan memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat disekitarnya (Yuli 2017).

Kegiatan selanjutnya adalah pendidikan kesehatan tentang pijat *common cold* yang bertujuan untuk mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita dengan media berupa video. Batuk pilek pada bayi dan balita dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan tumbuh kembang anak. Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021). Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena karena infeksi mencangkup daerah sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring disertai demam tinggi, sedangkan pada orang dewasa hanya terbatas, dan tidak menimbulkan demam yang tinggi. Infeksi Saluran Pernafasan Atas atau yang selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak.

Pijat *common cold* adalah salah satu solusi untuk mengatasi masalah penyakit batuk pilek dengan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan daya imunitas sehingga tubuh anak bisa sehat dan mengeliminasi virus atau bakteri penyebab batuk pilek pada Balita. Menurut penyuluh dengan di pijat Balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga Balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di pijat dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik (Rachmawati, Yulia, 2019). Sehingga sasaran primer pada kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai anak bayi dan balita dan sasaran sekunder yaitu bidan desa yang sudah menyiapkan waktu tempat dan ibu-ibu untuk mengikuti posyandu.

#### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi mengenai pijat batuk pilek pada bayi. Materi yang disampaikan sebelum kegiatan pemijatan peserta di jelaskan Pengertian batuk pilek, Penyebab batuk pilek pada anak, penatalaksanaan batuk pilek pada anak bisa berupa pemberian obat dan juga bisa dilakukan pemijatan batuk pilek

pada anak. Setelah pemateri menyampaikan materi mengenai pijat batuk pilek, selanjutnya tim pelaksana kegiatan mendemonstrasikan pelaksanaan pijat batuk pilek pada balita. Tahapan pijat bayi batuk pilek pada anak di kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Melakukan gerakan toward bridge nose & under the cheek bone
2. Melakukan gerakan cheek rain drop
3. Melakukan gerakan open book
4. Melakukan gerakan butterfly
5. Melakukan gerakan toby top intercosta
6. Melakukan gerakan chest rain drop
7. Memposisikan bayi telungkup
8. Melakukan gerakan back and forth
9. Melakukan gerakan sweeping neck to bottom
10. Melakukan gerakan sweeping neck to feet
11. Melakukan gerakan back circle
12. Melakukan gerakan back rain drop
13. Melakukan gerakan pitching

Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik pijat bayi *common cold* ini adalah penekanan/usapan pada titik-titik di setiap gerakan tersebut dengan tekanan/usapan yang lembut dan terasa. Tidak perlu menekannya/mengusapnya terlalu keras karena bisa menyakiti saraf. Kemudian setiap gerakan bisa diulang sebanyak 7-8 kali. Metode pemijatan ini jika dilakukan dengan baik dan diulangi beberapa kali dalam seminggu, maka gejala pilek dapat diatasi. Setelah pemateri memberikan contoh cara untuk melakukan pijat batuk pilek pada balita, masing-masing peserta kegiatan pengabdian masyarakat diminta untuk melakukan praktik pijat batuk pilek pada balita. Pada tahapan praktik pijat batuk pilek setiap peserta sebanyak 18 peserta didampingi oleh 2 dosen dan 2 mahasiswi kebidanan, semua peserta dibimbing sampai ibu bisa melakukan pemijatan sendiri pada anaknya. Jika ibu masih belum bisa kita ulang sampai ibu yang memiliki balita bisa melakukan pemijatan sendiri di rumah.

Batuk-pilek pada bayi dan anak merupakan kondisi yang lazim terjadi. Umumnya, batuk pilek pada bayi bisa terjadi sampai 2-3 bulan sekali. Bahkan balita pun sering menderita batuk pilek. Penyebab Secara garis besar, batuk pilek pada bayi dapat disebabkan oleh infeksi dan alergi. Batuk pilek karena infeksi bisa disertai gejala demam, hidung meler atau tersumbat (kerap disertai dengan ingus), batuk, bersin, nyeri otot, sakit kepala, dan mata berair. Biasanya penyebaran infeksi bisa melalui bersin, batuk, dan kontak tangan. Batuk-pilek bisa saja terjadi pada bayi yang baru lahir, biasanya berlangsung antara 2-3 hari dengan penyebab tersering adalah virus, tetapi bila terjadi lebih dari 1 minggu, ada kemungkinan terjadi infeksi bakteri lanjutan atau disebabkan alergi. sistem kekebalan tubuh anak belum kuat sepenuhnya. Selain itu, saluran pernapasan atas anak (termasuk telinga dan bagian sekitarnya) belum sepenuhnya berkembang sampai setelah usia sekolah. Sehingga, hal ini memungkinkan bakteri dan virus lebih bisa menyerang imunitas anak.

Batuk dan pilek biasa bisa disebabkan karena infeksi virus pada hidung, tenggorokan, dan sinus. Anak kecil bisa lebih sering mengalami batuk dan pilek daripada anak yang lebih tua dan orang dewasa karena anak kecil belum mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat. Anak kecil belum membangun kekebalan tubuh ke lebih dari 100 virus berbeda yang menyebabkan batuk-pilek. (Ervi Imaniyah, n.d.). Anak biasanya terkena batuk dan pilek karena tertular, bisa dari orang sekitarnya atau dari benda-benda yang terkontaminasi dengan virus batuk dan pilek. Biasanya, anak sering memegang benda-benda di sekitarnya, ia tidak mengetahui apakah benda-benda di sekitarnya itu bersih atau tidak. Setelah memegang benda tersebut, kemudian anak memegang anggota tubuhnya atau memasukkan jarinya ke mulut atau ke hidung.

### **Evaluasi**

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pengumpulan data *pretest*, *posttest* dan diskusi/tanya jawab pada peserta mengenai pelatihan pijat bayi *common cold* dan cara

pemijatannya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa paham peserta dengan materi pelatihan pijat bayi *common cold* yang telah disampaikan. Dari hasil pengumpulan data pretest (sebelum dilakukan pelatihan kegiatan pijat bayi *common cold*) diperoleh data :

Tabel 5. 1 Pretest Pengetahuan ibu sebelum dilakukannya pijat bayi *common cold*

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu yang sudah mengetahui	4	18
2.	Ibu yang belum mengetahui	14	82
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan dalam bentuk pretest pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada ibu bahwa sebagian besar ibu yang memiliki bayi dan balita yang belum mengetahui tentang pijat bayi *common cold* adalah 14 orang (82%).

Tabel 5. 2 Post test Pengetahuan ibu setelah dilakukannya pijat bayi *common cold*

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ibu yang sudah mengetahui	15	86
2.	Ibu yang belum mengetahui	3	14
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan informasi pendidikan kesehatan melalui media yang kami berikan tentang “Pendidikan Pijat Bayi *Common Cold* Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Bayi Dan Balita Di Posyandu Tolakan Getasan” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes bahwa sebagian besar ibu balita yang sudah mengetahui tentang pelatihan pijat bayi *common cold* adalah 15 orang (86%).

Menurut Wahyudi (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 tentang pengetahuan ibu yaitu 14 orang yang belum mengetahui menjadi hanya 3 orang dan pengetahuan ibu yang sudah mengetahui meningkat dari 4 orang menjadi 15 orang dengan persentase 86%, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2014), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang gangguan psikologi dan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri punggung hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: penerima materi, (2) metode pemberian materi, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan.

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.

### Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat *common cold* yang dapat mengatasi batuk pilek pada bayi dan balita melalui kegiatan posyandu. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 18 ibu dan balita melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan pendidikan kesehatan pijat bayi common cold. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu dan balita di desa tolakan untuk menyampaikan hasil kegiatan. Kemudian saran untuk bidan desa sekaligus kader agar memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat melalui media social. Seperti halnya poster, leaflet dan lain-lain. Juga untuk ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita dianjurkan untuk mencari informasi sesering mungkin melalui media social dari sumber yang terpercaya atau juga bisa bertanya kepada bidan desa setempat.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan teruntuk:

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang turut serta mendukung kegiatan pengabdian masyarakat
3. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang turut membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat
4. Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini
5. Kepala Pimpinan Puskesmas Getasan dan Bidan Desa Tolakan yang sudah bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini
6. Para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

### Daftar Pustaka

Bakhriansyah, h. M., & unlam, f. K. Common cold.

Bria, K. L., Sofiyanti, I., Yuliana, R. L., & Mali, Y. P. (2022). Edukasi pijat *common cold* dalam mengatasi batuk pilek pada bayi balita di UPTD puskesmas Ainiba Kakuluk Mesak Kabupaten Belu. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 939-945. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/issue/view/4>

Depkes RI. (2021). Terapi yang aman untuk anak batuk pilek.

Khairani, N., & Effendi, S. U. (2020). Analisis kejadian stunting pada balita ditinjau dari status imunisasi dasar dan riwayat penyakit infeksi. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/1030>

Laili, n. F., restyana, a., probosiwi, n., savitri, l., megasari, e., & sari, e. L. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku swamedikasi common cold di apotek x kabupaten nganjuk. *Jurnal ilmiah universitas batanghari jambi*, 21(3), 1164-1167. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1720/967>

Maula, e. R., & rusdiana, t. (2016). Terapi herbal dan alternatif pada flu ringan atau ispa non-spesifik. *Majalah farmasetika*, 1(2), 7-10. <http://journal.unpad.ac.id/farmasetika/article/view/9709/4987>

- Marni, M. (2018). Keterampilan pijat bayi pada kader posyandu sebelum dan setelah pelatihan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 22-29. <http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/285>
- Ngastiyah. (2011). Perawatan anak sakit. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Ridwan, M, and Firda Fibrila. (2022). Pelatihan kombinasi akupresur dan pijat untuk mengatasi batuk pilek pada balita di posyandu kenanga Banjarrejo Batanghari Lampung Timur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 16-23. <https://seandanan.fisip.unila.ac.id/index.php/seandanan/article/view/31>
- Ruliati, Ruliati, and Inayatul Aini. (2022). Pijat batuk pilek pada balita di praktek mandiri bidan Ruliati. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 39-45. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca/article/view/198/186>
- Salafas, e., & afriyani, I. D. (2023). Edukasi pijat bayi sebagai terapi *common cold*. *Indonesian journal of community empowerment*, 5(1), 57-60. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5il.2325>
- Siregar, S. D. B. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang membalut luka pada siswa di SMP swasta dharma Kecamatan Beringin. *Jurnal Keperawatan Flora*, 11(2), 43-48. <https://ojs.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/132>
- Sofiyanti, i., ramadhani, m. A., & astuti, f. P. (2020). Edukasi penatalaksanaan *common cold* dengan terapi herbal dan terapi pijat. *In call for paper seminar nasional kebidanan*, 1(1), 44-50. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/818>

## Yoga untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak

Ardilla<sup>1</sup>, Siti Nor Jannah<sup>2</sup>, Farah Diba<sup>3</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, ardila032001@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, sitinorjannah1102@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, fdadiba77@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, putriendera@gmail.com

Korespondensi Email: sitinorjannah1102@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Yoga To  
Improve Children's  
Concentration

Kata Kunci : Yoga  
Meningkatkan  
Konsentrasi Belajar

---

### Abstract

Education is a solution as well as a cause of various problems that occur in Indonesia, various problems that occur in Indonesia. One of the causes of the occurrence of crimes that involve early childhood perpetrators is the chaos of the education system in Indonesia. Likewise with children who cannot read or write, education is a solution that can help them overcome this. Education is a place that can help children to develop their potential more deeply to be useful in the future. The knowledge that children get at school does not only apply at that time, but nowadays, the education provided also implicitly helps children to better understand their surroundings and how to deal with their problems. Learning concentration is one aspect that can improve student achievement. This was also expressed by Kintari (2014), namely learning concentration can significantly increase student achievement in class. The process of teaching and learning in schools requires students to sit in class and listen to explanations from the teacher. Through the explanation by the teacher, students can absorb information and learn it well. Indirectly, if a child can absorb information well, he will also have superior academic achievement. Relaxation is one of the easiest techniques to implement for children. According to Margolis (1990), relaxation training can reduce anxiety, impulsivity, hyperactivity, ability to be distracted, and emotional stability for children, besides that relaxation can also positively improve self-concept, learning achievement, and positive behavior in the classroom. Relaxation is generally known as the process of regulating your breath so that it is more regular in a sitting position and your head is straight ahead. However, nowadays an activity that focuses on uniting the body and mind through movement and relaxation is becoming known, namely Yoga. Yoga is an activity that directs a person to concentrate, regulate breathing, calm the mind, with certain poses. Yoga is done based on a realistic recognition of one's current psychological state (Chidananda, 1991). Many benefits can be obtained from yoga, namely improving posture, improving blood flow,



*reducing stress, increasing strength, and increasing concentration. Besides being able to be done on adults, Yoga can also be applied to children. Research by Peck, Bray and Theodore (2005), revealed that yoga can be an alternative that guarantees an increase in positive behavior and a substitute for medical intervention in children with concentration problems. The yoga method is an option because it contains instructions.*

#### **Abstrak**

Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia berbagai masalah yang terjadi di Indonesia. Salah satu penyebab terjadinya kriminalitas yang menyeret pelaku anak usia dini adalah kekacauan sistem pendidikan di Indonesia. Begitu juga dengan anak yang tidak bisa membaca maupun menulis, pendidikan menjadi solusi yang dapat membantu mereka mengatasi hal tersebut. Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna di masa depannya. Ilmu yang didapatkan oleh anak di bangku sekolah tidak hanya berlaku pada saat itu saja, namun dewasa ini, pendidikan yang diberikan juga secara implisit membantu anak untuk lebih memahami lingkungan sekitar serta bagaimana menghadapi masalah-masalahnya. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini juga diungkapkan oleh Kintari (2014), yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di kelas. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan siswa untuk duduk di dalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan oleh guru tersebut, siswa dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik, maka ia juga memiliki prestasi akademik yang unggul. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak. Menurut Margolis (1990), pelatihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan, impulsivitas, hiperaktif, kemampuan terdistraksi, dan kestabilan emosi untuk anak, selain itu relaksasi juga secara positif dapat meningkatkan konsep diri, prestasi belajar, dan perilaku positif di dalam kelas. Relaksasi umumnya dikenal sebagai proses pengaturan nafas agar lebih teratur dengan posisi duduk dan kepala lurus ke depan. Namun, dewasa ini mulai dikenal sebuah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi, yaitu Yoga. 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 instruks.

---

### **Pendahuluan**

Pasca berakhirnya pandemi *Covid-19*, banyak permasalahan yang timbul seperti pada anak-anak. Kendala yang sering dihadapi orang tua dalam masa pembelajaran di rumah adalah berkaitan dengan konsentrasi belajar anak karena lingkungan rumah dan materi ajar sering kali tidak dikuasai orang tua. Salah satu alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini didapatkan beberapa desa ditemukan bahwa banyak anak yang merasa terpaksa belajar sehingga tidak berkonsentrasi ketika sedang belajar. Gunawan (2015) 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. Hal ini tidak hanya membuat konsentrasi belajar siswa menjadi menurun, tetapi juga menyebabkan hal buruk lainnya seperti penurunan prestasi matematika dan kasus membolos (Nuryadi, 2012).

Menurut Djamarah metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar dan pembelajaran. Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi pada anak-anak.

Melalui penelitian ini dan penelitian terdahulu, 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, 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.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan oleh mitra yaitu dengan memberikan pelatihan gerakan yoga bagi anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Dalam memberikan pelatihan gerakan yoga terbagi dalam 3 tahapan, yakni :

1. Tahap 1 : Menjelaskan mengenai Yoga untuk anak
2. Tahap 2 : Memberikan materi gerakan yoga untuk anak melalui media penjelasan dengan powerpoint dan tayangan video, dan anak-anak diminta untuk mempraktekkan gerakan yoga dengan melihat tayangan video yang disajikan dengan didampingi oleh mahasiswa
3. Tahap 3 : Melakukan evaluasi ketrampilan dengan meminta mereka untuk mempraktekkan gerakan yoga yang sudah disampaikan.

Permasalahan yang dimiliki oleh mitra yakni banyaknya siswa-siswi yang kurang fokus dan konsentrasi ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Banyak orang tua siswa atau guru yang belum mengetahui bahwa yoga dapat meningkatkan fokus dan

konsentrasi pada anak ketika belajar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2023 dan mitra yang bekerja sama pada kesempatan kali ini adalah siswa-siswi kelas 2 SD Islam Ar Rahmah. Jumlah siswa-siswi kelas 2 SD ini berjumlah 50 siswa dengan jumlah laki-laki 28 orang dan perempuan 22 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan dengan melakukan perizinan bersama mitra. Perizinan dilakukan untuk pendekatan dengan pimpinan agar mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan. Langkah-langkah Kegiatan Persiapan adalah :

1. Perizinan dengan Kepala Sekolah SD Islam Ar Rahmah,
2. Melakukan wawancara kepada pihak sekolah tentang kegiatan pembelajaran, perkembangan anak usia dini dan hambatan yang ditemui selama melakukan aktivitas mengajar,
3. Melakukan wawancara dengan perwakilan wali kelas murid tentang bagaimana murid pada saat kegiatan pembelajaran,
4. Diskusi dengan pihak sekolah mengenai rencana kegiatan pengabdian masyarakat,
5. Persiapan instrumen berupa Kuesioner,
6. Persiapan Media berupa PPT dan Video Penyuluhan.

Kegiatan pengabdian ini berisikan tentang yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak yang telah dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 27 Mei 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Islam Ar Rahmah yang beralamatkan di Jl. Suruh - Dadapayam, Kauman, Suruh, Kec. Suruh, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50776. Sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas 2 SD Islam Ar Rahmah, kegiatan ini dilaksanakan dengan harapan seluruh peserta mengetahui bahwa Gerakan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak melalui media powerpoint dan tayangan video.

Tingkat keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh siswa-siswi dalam memperhatikan materi yang telah disampaikan untuk dipahami dan ketersediaan para siswa-siswi untuk mengikuti gerakan yoga dengan sungguh-sungguh dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan dengan memberikan penjelasan melalui powerpoint dan tayangan video kepada siswa-siswi. Kemudian kami memberikan kuisisioner untuk mengetahui sejauh mana siswa-siswi memahami materi yang telah disampaikan dan ketika materi sudah disampaikan. Sehingga guru yang mengajar dapat mengetahui terkait permasalahan konsentrasi anak dalam belajar.

Tabel 1 Tingkat konsentrasi sebelum dilakukan praktek

Tingkat Konsentrasi			
	Frekuensi	Persen	Persen Kumulatif
Baik	16	32%	32%
Cukup	12	24%	56%
Kurang	22	44%	100%
Total	50	100%	

Berdasarkan Table diatas didapatkan hasil tingkat konsentrasi yang baik sebanyak 16 orang (32%), konsentrasi cukup sebanyak 12 orang (24%) dan konsentrasi kurang 22 orang (44%). Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa masih banyak anak konsentrasinya kurang.

Ganpat (2011) mengatakan Terapi Yoga bermanfaat bagi anak-anak untuk meningkatkan konsentrasi. Yoga anak merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar anak ( Wahyuni, 2021 )

Pada latihan yoga, dilakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan meditasi, relaksasi tubuh dan pikiran, pernapasan dalam dengan pernafasan teratur, bermain dan meniru binatang dan imajinasi mental ( Rezaei, 2018 )

Jasti (2021) mengatakan tidak ada konsensus umum kapan seorang anak dapat memulai latihan yoga. Namun, para ahli yoga sepakat bahwa anak usia 5 tahun ke atas sudah bisa memulai latihan yoga. Kelompok usia yang lebih muda antara 5 dan 10 tahun biasanya diajarkan latihan yoga dalam bentuk permainan/ permainan/ lagu untuk melibatkan mereka secara efektif. Praktik yang diajarkan harus bersifat dinamis dengan pengulangan yang lebih banyak. Modul yoga harus fokus pada perkembangan fisik, meningkatkan rentang perhatian, toleransi duduk, dan ikatan di antara teman sebaya. Tabel 2 Tingkat konsentrasi setelah dilakukan praktek

Tingkat Konsentrasi			
	Frekuensi	Persen	Persen Komulatif
Baik	30	60%	60%
Cukup	8	16%	76%
Kurang	12	24%	100%
Total	50	100%	

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan praktek didapatkan hasil konsentrasi pada anak sangat signifikan yakni konsentrasi yang baik sejumlah 30 orang (60%), konsentrasi cukup sejumlah 8 orang (16%), dan konsentrasi kurang sebanyak 12 orang (24%). Rezaei (2018) Mengatakan bahwa yoga anak bisa digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan respon pada anak, prilaku sosial, dan keterampilan kognitif.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6

### **Simpulan dan Saran**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa yoga menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan oleh guru untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar pada anak. Guru dapat menambah pengetahuan dan wawasan metode lain yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Chidananda, S.S. (1984). *The Philosophy, Psychology And Practice Of Yoga*. India: The Divine Life Society.
- Feuerstein, G., & Payne, L. (2010). *Yoga for Dummies*, 2nd Edition. Hoboken, USA: Wiley Publishing, Inc.
- Ganpat, T. S., & Ramarao, N. H. (2011). Yoga for children. *CELLMED*, 1(1), 4-1.
- Gunawan, A.W. (2015). MengapqqAnak Sulit Konsentrasi? Diunduh dari: <http://adiwgunawan.com/?p=article&action=shownews&pi d=257>
- Kintari, F.F. (2014). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS DI SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2021). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1)
- Margolis, H. (1990). Relaxation training: A promising approach for helping exceptional learners. *International Journal of Disability*, 37(3), 215-234.
- Nuryadi. (2012). Case Paper (kasus Siswa Dilihat dari Penurunan Prestasi Matematika, Kasus Membolos, dan Penyelewengan Dana Administrasi Sekolah).
- Peck, H. L., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34 (3), 415-424..

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Palifiana, D. A. (2022). *Pengaruh Yoga Kids Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Anak*. Yogyakarta: Dheska A.P, Sitti K, Devillya P.D, Mimi R.

Rezaei, M., Salarpor Kamarzard, T., & Najafian Razavi, M. (2018). The effects of neurofeedback, yoga interventions on memory and cognitive activity in children with attention deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Annals of applied Sport science*, 6(4), 17-27

Wahyuni, A., Salafas, E., Hidayatika, N. A., Farida, A., & Zulaikhah, F. (2021, August). Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (pp. 125-131).

## Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III Desa Pringsari Kecamatan Pringapus Kab. Semarang

Glenita Nive Yesie<sup>1</sup>, Nur Indah Sari<sup>2</sup>, Kartika Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, glenitanivi@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, inur14373@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

Korespondensi Email: inur14373@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnancy,  
Low Back Pain,  
Akupresure

Kata Kunci : Nyeri  
Punggung, Ibu Hamil,  
Akupresure

---

### 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 pringsari 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 timester II and trimester 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 5 people (50%), sufficient knowledge of 5 people (50%), 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 pringsari 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 trimester II dan trimester III dan melakukan pre test tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III, mendemontrasikan 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 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang(50%), 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. Saran Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

---

## **Pendahuluan**

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan (Kemenkes RI, 2015). Dan 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. 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 (Keperawatan et al., 2022).

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 (Kemenkes RI, 2015).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester II dan trimester 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 ke tidak nyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Purnamasari, 2019).

Pada trimester II dan III, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan , serta menjadi lebih mudah lelah. Akupresure merupakan pemijatan pada titik titik tertentu yang akan memberikan efek rileks dan mengurangi rasa nyeri (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017). Dari Sepuluh orang Ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Pringapus 5 orang 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 Pringsari Kecamatan Pringapus 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 ruang KIA Puskesmas Pringapus mendata banyaknya ibu hamil yang berkunjung dengan keluhan nyeri punggung. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Media yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 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 23 Mei 2023 pukul 09.00- selesai, bertempat di Klinik Istika Desa Pringsari daerah Puskesmas Pringapus, Kec.Pringapus, 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 menganggungkan 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	3	30 %
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	2	20%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresure pada ibu hamil bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang ( 20%). Hanya 30% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang akupresure, hal ini disebabkan karena ibu hamil hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya mengatasi nyeri punggung dengan minum air hangat dan menekan bagian yang sakit. Serta saat mengalami nyeri punggung bawah sebagian besar ibu hamil meminta pertolongan kepada suami dan keluarga.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup 2 (20%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 1 (10%). Setelah dilakukan penyuluhan 70% ibu hamil memahami tentang akupresure. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode diskusi dan demonstrasi sehingga membantu ibu hamil untuk lebih bisa memahami akupresure. Menurut hasil penelitian dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan (Kemenkes RI, 2015).

Terapi akupresur dapat mengurangi sensasi-sensai nyeri melalui peningkatan hormone endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik-titik tertentu. Hormone endorphin merupakan hormone relaksasi yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan menblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Akupresur dapat 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 (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017).



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 trimester 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 Klinik Istika Desa Pringsari pada tanggal 23 Mei 2023. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil trimester 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 7 orang Ibu hamil (70%). 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 trimester 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**

- Kemenkes RI. (2015). Buku Saku I Petunjuk Praktis Toga dan Akupresure. In *Kemenkes RI*.
- Keperawatan, R. M., Iskandar, S., Yani, S., Meriant, D., & Asmara, R. (2022). *Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III* *The Effectiveness of Acupressure in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women*. 5(1), 1–5.
- Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, M. (2017). Perbedaan Senam Hamil Dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Nila. *Kebidanan*, 1, 13.
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1, 9–15.

## Pijat *Common Cold* untuk Mengurangi Batuk Pilek pada Bayi dan Balita di Desa Lebak

Sita Salsha Bellatika<sup>1</sup>, Yulinda Yasa Putri<sup>2</sup>, Yulia Nur Khayati<sup>3</sup>, Ninik Christiani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sittasalsha@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulindayasaputri1@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waliyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: sittasalsha@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: *Common Cold*, Massage Baby Therapy

Kata Kunci : Batuk Pilek, Terapi Pijat Bayi

---

### Abstract

*Cold cough in babies is a common health problem that affects the quality of life of babies and their families. Massage therapy has been widely used to reduce symptoms of cough and cold in children, but not many mothers or health cadres in Lebak Village know about common cold massage and handling their babies/toddlers when they suffer from common cold is to take them to a health facility to get medicine. This community service activity is carried out through direct counseling in Lebak village carried out in several stages, namely licensing to the village midwife and then carrying out activities for common cold toddlers. Participants in this activity totaled 9 toddlers who met the inclusion criteria. Massage therapy performed on infants/toddlers can increase the child's weight, increase neuromotor development, better emotional bonds, reduce the rate of nosocomial infections (including the common cold) (Kulkarni et al, 2010). It is hoped that this community service can provide a better understanding of the effectiveness of Common Cold Massage Therapy in reducing cold coughs in infants in Lebak Village.*

### Abstrak

Batuk pilek pada bayi merupakan masalah kesehatan umum yang memengaruhi kualitas hidup bayi dan keluarga mereka. Terapi pijat telah digunakan secara luas untuk mengurangi gejala batuk pilek pada anak-anak, namun tidak banyak ibu maupun kader Kesehatan di Desa Lebak yang mengetahui mengenai pijat Common cold dan penanganan bayi/balita mereka ketika menderita common cold adalah membawa ke tempat fasilitas kesehatan untuk mendapatkan obat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di desa Lebak dilaksanakan beberapa tahapan yaitu perizinan kepada bidan desa kemudian pelaksanaan kegiatan pada balita common cold. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 9 balita yang memenuhi kriteria inklusi. Terapi pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan

perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosocomial (termasuk didalamnya Common cold) (Kulkarni et al, 2010). Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas terapi pijat Common Cold Massage Therapy dalam mengurangi batuk pilek pada bayi di Desa Lebak.

---

### **Pendahuluan**

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 common cold atau ISPA merupakan salah satu penyakit infeksi yang sering terjadi. WHO memperkirakan insidensi ISPA di Negara berkembang 2 dengan angka kematian balita diatas 40 per 1000 kelahiran hidup adalah 15-20% pertahun pada golongan usia bayi dan balita. Pemberian ASI dapat menurunkan angka kematian bayi akibat ISPA. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif dengan kejadian Common Cold mempunyai efek signifikan pada bayi (WHO, 2019).

Common cold di masyarakat sering disebut dengan batuk pilek. Batuk pilek yang terjadi pada bayinya merupakan salah satu kekhawatiran tersendiri yang menjadikan alasan ibu tersering untuk membawa ke dokter. Orang tua cemas dengan batuk, pilek dan radang tenggorokan pada bayinya karena biasanya kondisi ini menyebabkan bayi/balita susah makan. Gejala mulai muncul 1 – 3 hari setelah terinfeksi. Gejala awal berupa rasa tidak enak dari hidung atau tenggorokan. Kemudian mulai bersin-bersin, hidung meler dan merasa sakit ringan yang terkadang disertai dengan demam. Cairan encer keluar dari hidung pada hari-hari pertama yang selanjutnya menjadi lebih kental (Sutarmi et al., 2018).

Terapi komplementer yang dapat membantu meringankan gejala-gejala Common cold adalah pijat. Pijat yang dilakukan pada bayi/balita dapat membuat berat badan anak naik, peningkatan perkembangan neuromotorik, ikatan emosional yang lebih baik, penurunan tingkat infeksi nosocomial (termasuk didalamnya Common cold) (Kulkarni et al, 2010). Gerakan pijat untuk bayi/balita Common cold menurut Sutarmi (2018) salah satunya adalah mengetarkan dada dan punggung untuk membawa lender ke saluran besar sehingga bayi/balita otomatis akan batuk-batuk dan lendirnya akan keluar. Lendir tersebut akan keluar bersama kotoran. Terapy pijat ini sangat efektif dilakukan pada bayi/balita yang menderita commond cold.

Ibu yang mempunyai anak balita di Desa Lebak banyak yang mengeluhkan bahwa anaknya mengalami batuk dan pilek, serta banyak ibu dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa pijat yang berguna untuk mengurangi batuk dan pilek. Di Desa Lebak belum pernah diadakan pemberian materi ataupun kegiatan yang bisa membantu balita mengurangi commond cold. Kegiatan ini akan melakukan pemberian materi tentang commond cold dan juga melakukan gerakan pijat untuk balita yang berguna untuk membantu balita mengurangi commond cold (Afandi, 2011).

### **Metode Desain Penelitian:**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan pijat *commond cold* untuk mengurangi batuk pilek pada bayi dan balita di Desa Lebak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 melakukan perijinan kepada Bidan Desa Lebak. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan dengan pemberian PreTest untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang pijat *commond cold* untuk mengurangi gangguan batuk dan pilek pada bayi dan balita. Tahap 3 yaitu pemberian materi tentang pijat *commond cold* pada ibu, penyampaian materi menggunakan media dengan Leafleat, PPT, dan phantom. Tahap 4 melakukan pijat *commond cold* pada bayi dan balita. Tahap 5 evaluasi dengan pemberian kuisioner PostTest.



### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pijat Bayi Commond Cold dilakukan pada tanggal 20 Juni 2023, yang diikuti oleh 9 batita yang umurnya bermacam-macam mulai dari umur 3 bulan sampai 18 bulan. Kegiatan diawali dengan pemberian PreTest untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang Pijat Bayi untuk mengurangi gangguan batuk dan pilek pada batita, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu sehingga diharapkan nanti dapat mengatasi gangguan batuk dan pilek di Desa Lebak. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discusscion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Ismail (2018), dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Salah satu pembelajaran yang menempatkan ibu dengan batita yang menempatkan pusat pembelajaran yang seperti diuraikan diatas adalah pembelajaran *small discusion* atau diskusi kelompok kecil. Proses penyampaian materi menggunakan media dengan Leafleat, PPT, dan phantom harapannya dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu. 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 oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point, leaflet, dan phantom.

Kegiatan kelas balita dengan model *small groub discustion* dan media yang digunakan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1.1 ibu sangat antusias mengikuti kelas balita

Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai PreTes dan PostTest sebagai berikut:

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu tentang gangguan batuk dan pilek dan pijat bayi sebelum dan sesudah diberikan di kelas balita.

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
<b>Pre</b>	6,8	7	5	8
<b>Post</b>	9,2	9	8	10

Hasil PreTest didapatkan bahwa bahwa nilai terendah 5 dan tertingginya adalah 8 sementara nilai rata ratanya adalah 7. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu tentang gangguan batuk dan pilek serta pijat bayi pada balita ini disebabkan karena beberapa ibu yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang gangguan batuk dan pilek serta pijat bayi dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan bayi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng

(long tasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi merupakan alasan utama yang membuat ibu mau membawa bayinya untuk melakukan pijat bayi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman ibu (Kurrota, 2018). Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Tabel 1.2 Pengetahuan ibu tentang gangguan batuk dan pilek dan pijat bayi sebelum diberikan di kelas balita.

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Common cold merupakan penyakit batuk pilek yang sering dialami oleh bayi dan balita.	9	0	100
2.	Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi.	9	0	100
3.	Waktu pijat terbaik dilakukan sehabis mandi.	5	4	100
4.	Manfaat pijat bayi dapat meningkatkan berat badan.	5	4	100
5.	Pijat bayi dapat membina ikatan kasih sayang ibu dan anak.	6	3	100
6.	Anak yang panas tidak dapat dilakukan pijat.	2	7	100
7.	Anak yang sehabis makan dapat dilakukan pijat.	7	2	100
8.	Pijat secara rutin di rumah dapat meningkatkan pertumbuhan anak.	6	3	100
9.	Pijat memerlukan alat dan bahan yang mahal.	5	4	100
10.	Pijat common cold sangat efektif untuk bayi atau anak yang menderita batuk pilek.	7	2	100

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner PreTest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu pada pertanyaan nomor 6 “anak yang panas dapat dilakukan pijat” hampir 20% ibu menjawab salah yang dapat diartikan para ibu tidak mengetahui salah satu kontraindikasi dari pijat bayi.

Kontra indikasi dari pijat bayi menurut Globalmed Learning Center (2015) terdapat 6 poin kontra indikasi dari pijat bayi yaitu:

1. Memijat bayi langsung setelah selesai makan
2. Memijat saat bayi tidur
3. Memijat dalam keadaan demam
4. Memaksa bayi yang tidak mau di pijat
5. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi
6. Membangunkan bayi khususnya untuk pemijatan

Tabel 1.3 Pengetahuan ibu tentang gangguan batuk dan pilek dan pijat bayi sesudah diberikan di kelas balita.

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Commond cold merupakan penyakit batuk pilek yang sering dialami oleh bayi dan balita.	9	0	100
2.	Pijat bayi adalah terapi sentuh kontak langsung dengan kulit yang memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi.	9	0	100
3.	Waktu pijat terbaik dilakukan sehabis mandi.	9	0	100
4.	Manfaat pijat bayi dapat meningkatkan berat badan.	7	2	100
5.	Pijat bayi dapat membina ikatan kasih sayang ibu dan anak.	8	1	100
6.	Anak yang panas tidak dapat dilakukan pijat.	7	2	100
7.	Anak yang sehabis makan dapat dilakukan pijat.	9	0	100
8.	Pijat secara rutin di rumah dapat meningkatkan pertumbuhan anak.	8	1	100
9.	Pijat memerlukan alat dan bahan yang mahal.	9	0	100
10.	Pijat commond cold sangat efektif untuk bayi atau anak yang menderita batuk pilek.	9	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu pada pertanyaan no.6 “anak yang panas dapat dilakukan pijat” hampir seluruh ibu (70%) menjawab benar yang dapat diartikan para ibu sudah mengetahui kontraindikasi dari pijat bayi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gangguan batuk dan pilek pada balita dan pijat bayi melalui kelas balita. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 9 balita serta 4 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun melalui metode pembelajaran active learning dengan small group discussion. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan kelas balita pada pijat bayi. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu yang mempunyai balita di Desa Lebak untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut di Desa Lebak. Dan diharapkan melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dan bekerjasama dengan Bidan Desa Lebak mengenai masalah kesehatan tentang pijat bayi untuk mengatasi gangguan batuk dan pilek.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Praktik, PMB Bidan Nur Ika Sari, Kader Posyandu Desa Lebak, Ibu dengan balita Desa Lebak yang telah membantu proses pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan semestinya.

**Daftar Pustaka**

- Febrianti, R., & Selvi Yanti, J. (2021). Pijat Batuk Pilek Pada Bayi Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai Pesisir. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 95–98. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.92>
- Nurjanah, S., Pratiwi, E. N., Ernawati, E., & Wijayanti, W. (2020). Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(1), 75–81. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i1.11165>
- Sagita, C. D., Veftisia, V., Munawaroh, S. F., Sukma, L., Abdiyanti, Hikmah, R., & Yunita, M. (2021). Pendidikan Kesehatan Batuk Pilek Dan Pijat Common Cold Dalam Upaya Mengatasi Batuk Pilek Pada Batita. *In Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 103–109. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1097>
- Salafas, E., & Luvi Dian Afriyani. (2023). Edukasi Pijat Bayi sebagai Terapi Common Cold. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 57–60. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2325>
- Yulianti, E., & Selvi Yanti, J. (2021). Asuhan Kebidanan Pada By.H Dengan Keluhan Batuk Pilek Menggunakan Therapy Pijat Di Pmb Hasna Dewi Di Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 126–131. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.580>

## Peningkatan Pengetahuan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil di Desa Gogodalem

Shinta Lutfiani<sup>1</sup>, Masruroh<sup>2</sup>, Risha Nur Elviatun Nisa<sup>3</sup>, Vistra Vefisia<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, shintalutfiani01@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rurohazzam@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rishadelisia1702@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : shintalutfiani01@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Prenatal Yoga, The Physical and Psychological Discomfort, Pregnant Women

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi, Ibu Hamil

---

### Abstract

*In pregnant women there are physical and psychological changes and even the emergence of complaints in the body. Discomfort that is considered trivial can endanger the safety of the mother and baby's soul. This can be prevented by doing prenatal yoga, the advantage of which is to reduce physical complaints. This community service activity is carried out through direct counseling in the village of Gogodalem carried out in several stages, namely observing prenatal yoga training, licensing for village midwives, carrying out activities for pregnant women. Yoga is an ideal way to stay fit during pregnancy because almost any yoga pose can be easily modified to suit the needs of the pregnant woman and the abilities of the pregnant woman, yoga helps build muscle strength and flexibility, and teaches a pregnant woman to listen to her own body (Sun et al. al. 2010). This community service activity is carried out through direct counseling in Gogodalem Bringin Village. Participants in this activity totaled 7 pregnant women. All pregnant women do prenatal yoga well. Pregnant women can follow instructions from servants to do yoga exercises and can practice them at home.*

### Abstrak

Pada ibu hamil terjadi perubahan fisik maupun psikologis dan bahkan timbulnya keluhan pada tubuhnya. Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan prenatal yoga, keuntungannya yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di desa Gogodalem dilaksanakan beberapa tahapan yaitu pengamatan pelatihan prenatal yoga, perizinan kepada bidan desa, pelaksanaan kegiatan pada ibu hamil. Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan

kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil, yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri (Sun et al. 2010). Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di Desa Gogodalem Bringin. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 7 ibu Hamil. Semua ibu hamil melakukan prenatal yoga dengan baik. Ibu hamil dapat mengikuti instruksi dari pengabdian untuk melakukan senam yoga dan dapat mempraktikkannya saat dirumah.

---

## **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).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. (Ariyanti, 2019)

Gangguan fisik dan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. (Erlin, 2015)

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Yoga prenatal merupakan salah satu upaya agar ibu hamil melakukan latihan fisik agar berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan dan mengurangi gangguan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) adalah salah satu olahraga yang memodifikasi dari gerakan yoga secara umum yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga Prenatal dapat dilakukan di rumah atau di tempat bidan. Teknik Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan

O2 ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Pratiwi, dkk, 2018). Tujuan senam yoga pada ibu hamil adalah mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan sehingga siap secara fisik, mental dan spiritual. Dengan persiapan yang matang, ibu akan merasa percaya diri dan yakin dapat menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Pratigny, 2014).

Berdasarkan Penelitian (Mardiyana, dkk.2022) Setelah peserta mengikuti kelas prenatal yoga sebanyak 2 kali, berikut ini adalah hasil pengkajian melalui kuisioner yang disebarkan post kelas prenatal yoga pada 7 peserta ibu hamil: Dari 7 orang peserta yang mengikuti kelas prenatal yoga, didapatkan sebanyak 5 orang (71%) merasakan bahwa ketidaknyamanan berkurang, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan menetap. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga mampu membantu ibu hamil mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada kehamilan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darwitri & Rahmadona, 2022) menunjukkan hasil dari uji dependent samples t test didapatkan p value 0.000. Simpulan penelitian tersebut adalah prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik Ibu hamil Trimester II dan III. Selain itu, Pada Penelitian (Surstiyawati, dkk. 2019) Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada enam instruktur yoga di Kota Denpasar didapatkan hasil bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Implikasi Yang Ditimbulkan Setelah Melakukan Meditasi Pengakuan dari 28 ibu hamil yang mengitu meditasi disimpulkan bahwa ibu hamil merasakan kenyamanan pada masa kehamilan, lebih relaks dan aktif dalam beraktivitas sehari-hari, pikiran ibu lebih positif, kualitas tidur lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai Terapi Komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik maupun psikologi ibu hamil.

Ibu hamil di Desa Gogodalem sendiri banyak yang mengeluhkan bahwa mereka mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologi mulai dari ibu hamil TM I, TM II dan TM III. Ketidaknyamanan yang dialami berupa susah tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan, mual muntah, sakit kepala, perut tegang, nyeri pinggang bahkan sering BAK. Dan banyak ibu hamil yang belum mengenal yoga pada kehamilan yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Masih banyak ibu hamil yang masih ragu, dikarenakan khawatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika melakukan olahraga. Padahal olahraga sangat diperlukan untuk ibu hamil. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidak lah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan.

## **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil yang sering mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologi ibu hamil. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Gogodalem 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 Ummi Anisah, S.Tr.Keb sebanyak 7 orang ibu hamil trimester I, II dan III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2023.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **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.  
Tahap Pelaksanaan.

1. Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berlangsung 30 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan.
2. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan fisik dan psikologis ibu hamil dan cara penanganannya kemudian pemberian materi senam yoga mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah senam yoga dan kontraindikasi.
3. Pelaksanaan senam yoga bersama dilakukan oleh peneliti dan seluruh ibu hamil kemudian ibu hamil diberikan afirmasi positif.
4. Post-test dilakukan 30 menit setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas mengetahui pertambahan pengetahuan ibu hamil.
5. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti.

Tahap Akhir

Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, Selanjutnya dilakukan analisis datadengan menggunakan fasilitas komputer.

### Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil kepada 7 orang ibu Ibu hamil trimester I, II dan III di desa Gogodalem pada 17 Juni 2023.

Terdapat aktor- Faktor yang mempengaruhi gangguan fisik dan psikologi ibu hamil Menurut (Romauli, 2021) faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan yaitu: Perubahan hormonal, perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan membuat kondisi tubuh ibu memerlukan adaptasi, dimana efek yang ditimbulkan dari adaptasi ini sedikit menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu, Stressor internal Stressor internal merupakan faktor pemicu stres ibuhamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologi yang ditanggung oleh ibu dapatmenyebabkan gangguan perkembangan bayi dan nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi seseorang yang kepribadian tidak baik, tergantung pada kondisi stres yangdialami oleh ibunya, seperti anak yang menjadi seorang yang berkepribadian temperamental, autis 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.

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 7,5 dan terjadi peningkatan dalam rata rata posttest dengan rata rata 10,7. Hal ini membuktikan bahwa pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Responden Hasil Pre Test Dan Post Test Responden Pengabdian Masyarakat

Responden	Skor Pretest	Skor Post Test
Responden 1	7	9
Responden 2	7	10
Responden 3	7	10
Responden 4	7	11
Responden 5	8	11
Responden 6	8	12
Responden 7	9	12



Gambar 1.1 Diskusi Materi Prenatal Yoga

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 Gogodalem. 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 Gogodalem saat pretest rata-rata ibu hamil kurang memahami tentang manfaat dan kontraindikasi prenatal yoga, Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yagga sebagai berikut: Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentligamen, 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.

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)

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 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 Gerakan Yoga



Gambar 1.3 Gerakan Yoga

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 selama kehamilan 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.

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 selama kehamilan 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 Umami Anisah, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Gogodalem mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Gogodalem. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Gogodalem tentang gangguan fisik 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, Dosen Pembimbing Praktik, PMB Bidan Umami Anisah, Kader Posyandu Desa Gogodalem, Ibu Hamil Desa Gogodalem yang telah membantu proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan semestinya.

### Daftar Pustaka

- Anjelina, R., Asmara, B., Putri, D. C., Putri, R. A., & Veftisia, V. (2022). Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 399–407.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (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*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Dini, A. (2018). Mp Asi. *Journal Keperawatan*, 9(1), 25–34.
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Penyuluhan Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Community Reinforcement and Development Journal*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.35584/reinforcementanddevelopmentjournal.v2i1.105>
- Harahap, I. F., Sintia, M., Pohan, M., Harahap, R. Y., & Nainggolan, R. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Suryani. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 312–318.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>

Marhamah, A. (2013). Kecemasan Dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang. *Psikoborneo*, 1(3), 171–177.

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>

Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.46>

## Literature Review: Sikap dan Pengetahuan Catin Terhadap Pemeriksaan Hepatitis B dan HIV pada Skrining Pranikah

Frisca Anggraeni Manik<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Rini Septianasari<sup>3</sup>, Ikka Bella Seftiyani<sup>4</sup>, Denil Shintiya<sup>5</sup>, Dita Sintama<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
friscaanggraenimanik@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
hapsari.email@gmail.com

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
riniseptianasari78@gmail.com

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ikkabella8@gmail.com

<sup>5</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
denilchintya5@gmail.com

<sup>6</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ditasintama@gmail.com

Korespondensi Email: friscaanggraenimanik@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p>Marriage is a means of procreation and regeneration of the nation's human resources. Regeneration should be maintained in order to obtain superior human resources free from infectious diseases, including Hepatitis B (HBV) and Human Immunodeficiency Virus (HIV). In the midst of increasing prevalence of HIV and HBV from year to year globally and nationally, the rate of vertical transmission is also increasing. Screening examinations are needed to reduce mortality, morbidity, and the financial burden on the state. This is what drives the importance of premarital HBV and HIV screening for prospective brides (Catin). Differences in policy and program implementation make this policy not optimal. Several obstacles such as culture, education, economy, and stigmatization made it difficult to implement the program. This literature review research was conducted to examine the attitudes and behavior of premarital HIV and HBV screening for prospective brides and grooms. A total of 6 journals from pubmed and google scholar were reviewed after going through the inclusion criteria screening: Journals published in 2016 – 2023, in English or Indonesian, can be accessed in full text. The results of the review show that the catin volunteering rate for HBV and HIV testing is quite high, although this number can be maximized through premarital transmission education and counseling to increase confidence. Adult age, higher education, economic level, up to men showed higher results of understanding and volunteering for HIV and HBV testing. Reluctance to take tests tends to be caused by unpreparedness in dealing with the results (stigmatization) and post-test treatment. Support and socialization are needed either by friends, family, or</p>
<p>Keywords: Literature Review, Hepatitis B Examination, HIV Examination, Premarital Screening</p>	
<p>Kata Kunci : Tinjauan Pustaka, Pemeriksaan Hepatitis B, Pemeriksaan HIV, Skrining Pranikah</p>	

*educational/health institutions. Some of the strongest factors in motivating premarital Hepatitis B and HIV tests are knowledge, trust, norms, assurance of confidentiality, and costs. Thus, obstacles in the form of reluctance can be overcome through these things.*

### **Abstrak**

Pernikahan merupakan sarana prokreasi dan regenerasi sumber daya manusia bangsa. Regenerasi selayaknya dijaga agar didapatkan sumber daya manusia unggul terbebas dari penyakit menular, diantaranya Hepatitis B (HBV) dan Human Immunodeficiency Virus (HIV). Di tengah meningkatnya prevalensi HIV dan HBV dari tahun ke tahun secara global dan nasional, angka penularan vertikal juga ikut meningkat. Dibutuhkan pemeriksaan screening guna mengurangi mortalitas, morbiditas, serta beban keuangan negara. Hal itulah yang mendorong pentingnya skrining HBV dan HIV Pranikah bagi Calon Pengantin (Catin). Perbedaan kebijakan dan pelaksanaan program membuat kebijakan ini tidak maksimal. Beberapa kendala seperti budaya, pendidikan, ekonomi, hingga stigmatisasi menjadikan hambatan dalam pelaksanaan program. Penelitian tinjauan Pustaka ini dilakukan untuk menelaah sikap dan perilaku skrining HIV serta HBV pranikah bagi calon pengantin. Sebanyak 6 jurnal bersumber pubmed dan google scholar ditelaah setelah melalui skrining kriteria inklusi: Jurnal terbitan tahun 2016 – 2023, Berbahasa Inggris atau Indonesia, dapat diakses secara full text. Hasil tinjauan menunjukkan cukup tingginya angka kesukarelaan catin terhadap pengujian HBV dan HIV, walaupun angka tersebut dapat dimaksimalkan melalui edukasi dan konseling pranikah terhadap penularan guna meningkatkan keyakinan. Usia dewasa, pendidikan tinggi, level ekonomi, hingga laki-laki menunjukkan hasil pemahaman serta kesukarelaan terhadap tes HIV dan HBV yang lebih tinggi. Keengganan melakukan tes cenderung diakibatkan ketidaksiapan dalam menghadapi hasil (stigmatisasi) dan pengobatan paska tes. Diperlukan dukungan dan sosialisasi baik oleh teman, keluarga, ataupun institusi Pendidikan/Kesehatan. Beberapa faktor terkuat dalam memotivasi pemeriksaan Hepatitis B dan HIV pranikah ialah pengetahuan, kepercayaan, norma, penjaminan kerahasiaan, hingga biaya dikeluarkan. Sehingga, kendala berupa keengganan dapat teratasi melalui hal-hal tersebut.

---

### **Pendahuluan**

Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Pernikahan di



Indonesia, umumnya terjadi pada tahapan remaja menjelang dewasa yaitu sekitar usia 20-25 tahun. Tingginya jumlah remaja di Indonesia menandakan bahwa akan ada banyak individu baru yang dilahirkan. Menurut Badan Perencanaan Nasional (BAPPENAS), Badan Pusat Statistik (BPS), dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), pada tahun 2015 jumlah penduduk remaja sebesar 66.0 juta dan pada tahun 2016 meningkat menjadi 66.3 juta atau sekitar 25% dari total penduduk sebesar 258,7 juta. Hal tersebut berarti satu di antara empat penduduk di Indonesia adalah remaja. Hal tersebut menjadikan Indonesia berada pada fase “*bonus demografi*” pada tahun 2045. Remaja yang sudah siap baik secara fisik maupun psikis dan sosialnya kemudian akan melakukan pernikahan antara laki laki dan perempuan. Setelah melakukan pernikahan maka kemudian akan terjadi hubungan seksual antara keduanya. Hubungan seksual memiliki 4 dimensi, yaitu sebagai sarana prokreasi atau menghasilkan keturunan, sarana rekreasi atau untuk mendapatkan kebahagiaan dan kenikmatan, sarana relasi atau untuk mempererat hubungan suami istri dalam pernikahan dan yang terakhir adalah adanya institusi atau lembaga yang terkait dengan pernikahan dan perkawinan (Arien, 2021; BKKBN et al., 2018)

Sarana prokreasi atau mendapatkan keturunan merupakan dimensi yang cukup penting karena termasuk tujuan jangnan panjang dalam pernikahan. Seluruh orangtua pasti menginginkan keturunan yang sehat dan berkualitas. Untuk mendapatkan keturunan yang berkualitas ada berbagai aspek yang perlu diperhatikan baik dari calon ayah maupun calon ibu, salah satunya adalah status kesehatan. Pasangan laki laki dan perempuan yang sehat dan berkualitas akan menghasilkan keturunan yang sehat dan berkualitas, begitu pula sebaliknya. Pemeriksaan pra-nikah (PMS) merupakan strategi yang efisien untuk pencegahan penyakit menurun tertentu dan penyakit menular seksual. PMS adalah program pemeriksaan yang ditawarkan kepada pasangan yang berencana untuk menikah untuk mengidentifikasi pembawa penyakit genetik tertentu, misalnya, penyakit sel sabit dan thalassemia, serta menguji beberapa penyakit menular seksual tertentu, misalnya, *acquired immunodeficiency syndrome* (AIDS) dan hepatitis B. PMS bertujuan mengurangi insiden penularan vertikal sehingga meminimalkan beban yang terkait. Biasanya, pasangan dengan hasil PMS yang tidak kompatibel ditawarkan sesi konseling agar mereka dapat membuat keputusan yang berdasarkan informasi tentang pernikahan mereka (KemenKes, 2015).

Di dunia, HIV merupakan penyakit *ertical*. Perempuan muda menyumbang sekitar 750.000 dari 1,5 juta infeksi baru. HIV mempengaruhi 20 juta perempuan muda dari total populasi 36,0 juta orang dewasa. Selain itu, sekitar 4.200 perempuan muda berusia antara 15 dan 24 tahun terinfeksi HIV setiap minggunya di seluruh dunia. Hingga saat ini, *ertical* besar kasus HIV/AIDS di seluruh dunia disebabkan oleh kontak seksual, penggunaan obat intravena, dan transmisi *ertical* dari ibu ke anak di negara-negara berkembang. Ironinya, hanya sekitar 16% (6 juta orang) pertahun yang di-*screening* HIV pertahunnya. Di Indonesia, persentase kasus HIV positif menurut kelompok umur tertinggi berada pada kelompok usia produktif yaitu 25 – 49 tahun sebesar 70,4% kemudian diikuti usia remaja 15 – 24 tahun sebesar 18,2%. Menurut pekerjaan, jumlah kasus AIDS pada anak sekolah/mahasiswa sebanyak 282 kasus, lebih dari dua kali lipat penjaja seks yaitu 137 kasus (Risksedas, 2018). Remaja yang sudah cukup usia kemudian akan menikah dan merencanakan untuk memiliki keturunan. Padahal jika ditinjau dari Data yang ada, terdapat 18,2% remaja usia 15-24 tahun dan 70,4% kelompok usia produktif mengidap HIV/AIDS. Khususnya perempuan, calon ibu yang pengidap HIV secara alami dapat dengan mudah menularkan pada anaknya (Merati et al., 2021). Penularan vertikal telah menyumbang 9,6% kasus HIV baru dan 4,2% mortalitas bayi baru lahir di negara berkembang. WHO dan CDC merekomendasikan pemeriksaan HIV pranikah bagi pasangan calon pengantin (Catin). Di Asia Tenggara, Malaysia, Singapura, Thailand, dan Kamboja telah menetapkan tes wajib bagi Catin. Hanya saja, di Indonesia, belum ada kewajiban serta bersifat rekomendasi bagi wilayah dengan angka prevalensi tinggi (Peraturan Menteri Kesehatan No 97 Tahun 2014)

(KemenKes, 2015; Manakandan et al., 2017).

Serupa dengan HIV, Hepatitis B merupakan penyakit menular yang dapat diturunkan. Data epidemiologi hepatitis B yang dipublikasikan (WHO, 2017) melaporkan bahwa prevalensi global hepatitis B adalah 3,5% dari seluruh populasi dunia, atau sekitar 257 juta jiwa. Terlebih, sejumlah besar pasien yang seropositif untuk hepatitis B tinggal di negara-negara berkembang. Sebagian besar negara maju mewajibkan pemeriksaan pranikah untuk Hepatitis B. Di Indonesia, hanya sedikit *centre* yang menerapkan dan sebagian besarnya bersifat sukarela. Hepatitis B juga menjadi masalah kesehatan global di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi hepatitis adalah 1,2%, yaitu meningkat 2 kali lipat lebih tinggi dibandingkan tahun 2007. Provinsi Nusa Tenggara Timur merupakan provinsi dengan prevalensi hepatitis tertinggi selama periode tersebut. Sekitar 21,8 % dari seluruh kasus hepatitis di Indonesia merupakan hepatitis B. Pada (Riskesdas, 2018), tidak ditampilkan data mengenai jumlah penderita hepatitis B. Data prevalensi hepatitis B masih minim karena beberapa faktor antara lain sistem surveilans yang kurang mumpuni yang menyebabkan *underreporting* tinggi, adanya hambatan geografis, serta terbatasnya fasilitas kesehatan yang mampu mendeteksi infeksi hepatitis B (WHO, 2017; Riskesdas, 2018).

Pemeriksaan pra-nikah (PMS) dan konseling telah menunjukkan bukti keefektifan dalam mengurangi insiden penyakit menular seks serta mengurangi pasangan berisiko untuk menikah (Aldeen et al., 2021). Dalam tinjauan literatur, Saffi dan Howard (2015) menunjukkan bahwa PMS mengurangi pernikahan berisiko sebesar 2–58% dan kelahiran berisiko sebesar 65–100% (Saffi et al., 2015). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa setelah menerima hasil PMS dan konseling, keputusan pasangan bergantung pada pengetahuan dan persepsi mereka tentang program PMS dan konsekuensi dari penyakit terkait. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin rendah probabilitas pernikahan berisiko. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh faktor-faktor sosio-demografi, seperti usia, status pendidikan, hingga status pekerjaan. Di Qatar, meskipun telah ada program PMS wajib sejak tahun 2009, namun *awareness* catin untuk melakukan PMS terbilang rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan rendah berkorelasi signifikan dengan sikap menjalani PMS. Selain itu, fakta bahwa pasangan memiliki hak untuk menikah tanpa memandang hasil PMS, khususnya di Negara Mayoritas Muslim seperti Indonesia, menciptakan tantangan bagi efektivitas PMS dalam mengurangi angka penyakit genetik dan penyakit menular seksual (Shafai et al., 2022). Belum lagi stigmatisasi terhadap metode penularan yang membuat banyak catin merasa enggan melakukan PMS seperti yang dilaporkan Alharbi (Alharbi et al., 2018). Oleh karena itu, perlu untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam keefektifan PMS. Sangat penting untuk menyelidiki faktor-faktor tersebut, terutama dari sudut pandang calon pengantin. Selain itu, masih terbatasnya tinjauan pustaka mengenai Sikap dan Pengetahuan Catin terhadap pemeriksaan HIV dan Hepatitis B pranikah (PMS) membuat penulis merasa perlu dibuat suatu analisis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sikap dan pengetahuan Catin terhadap pemeriksaan HIV dan Hepatitis B Pranikah.

## Metode

Jenis Penelitian ini adalah penelitian *literature review* yang mencoba menggali lebih banyak informasi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan skrining Hepatitis B dan HIV pada calon pengantin melalui skrining pranikah. Media sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ialah database *pubmed* dan *google scholar*. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi kriteria inklusi: Jurnal terbitan tahun 2016 – 2023, Berbahasa Inggris atau Indonesia, dapat diakses secara *full text*. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini berupa jurnal dengan ahasa selain ahasa inggris atau Indonesia, artikel atau jurnal sekunder (misalnya artikel ulasan atau *review*), jurnal tidak dapat diakses penuh ataupun jurnal yang terbit dibawah tahun 2017. Terdapat sekitar 20 jurnal dengan pencarian menggunakan kata kunci “*premarital screening*”, “*skrining*

*pranikah*”, “*premarital checkup*”, “*konseling pranikah*”, “*Hepatitis B Premarital Screening*”, dan “*HIV Premarital Screening*” di *google scholar* dan *pubmed*. Proses *screening* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi menghasilkan 6 jurnal yang akan dilakukan telaah.

## Hasil dan Pembahasan Hasil

Tabel 1. Karakteristik Jurnal Berdasarkan Bukti berbasis Ilmiah

No	Judul Penulis dan Tahun Terbit	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesiapan Tes HIV Pranikah di Iran (Akhondimeybodi et al., 2019)	Penelitian Potong-lintang menggunakan sampel <i>random sampling</i> . Sebanyak 1000 catin (2000 responden) sehat dengan histori negatif hepatitis dilakukan diberikan kuesioner tervalidasi untuk mengukur kesiapan pemeriksaan HIV pranikah. Responden dibagi menjadi kelompok usia kurang dari 20 tahun, 21-29tahun, dan diatas 29tahun. Hasil diuji deskriptif dan uji analisis menggunakan <i>Chi-Square</i> untuk melihat pengaruh usia terhadap butir pertanyaan	Responden pada Penelitian ini didominasi dari kelompok usia 21-29tahun. Tingkat pemahaman tertinggi juga didominasi usia 21-29tahun. Hasil uji analisis <i>Chi-Square</i> menunjukkan pengaruh usia terhadap pengetahuan mengenai HIV/AIDS. Laki-laki memiliki pemahaman yang lebih tinggi daripada perempuan secara signifikan terhadap HIV/AIDS. Strata pendidikan juga berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan mengenai HIV/AIDS. Usia juga diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap transmisi AIDS, kesiapan tes HIV, kebersediaan tes HIV bagi pasangan, hingga kebersediaan hasil tes yang dibuka kepada keluarga. Sedangkan, jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan tes HIV, kebersediaan tes HIV bagi pasangan, kebersediaan hasil tes HIV dibuka ke pasangan dan keluarga, hingga kebersediaan dilakukan tes HIV walaupun mengeluarkan biaya mahal.
2.	Tingkat Kesiapan Catin terhadap Pemeriksaan Hepatitis B di Yazidi Iran (Ayatollahi et al., 2016)	Penelitian potong-lintang dengan metode <i>random sampling</i> . Sejumlah 1000 pasangan (2000 responden) catin sehat dengan histori negatif hepatitis diberikan kuesioner ( <i>self-quetionnaired</i> ) tervalidasi untuk mengukur kesiapan pemeriksaan Hepatitis B pranikah. Responden dibagi menjadi kelompok usia kurang dari 20 tahun, 21-29tahun, dan diatas 29tahun. Hasil diuji deskriptif dan uji analisis menggunakan <i>Chi-Square</i> untuk melihat pengaruh variable independen	Hasil Penelitian menunjukkan pengaruh signifikan jenis kelamin terhadap keinginan pasangan untuk dites Hepatitis B, keingintahuan hasil tes Hepatitis B milik pasangan, serta rasa penerimaan terhadap hasil positif Hepatitis B milik pasangan. Kedewasaan juga memiliki dampak signifikan terhadap kesiapan menghadapi tes Hepatitis B, keinginan pasangan untuk dites Hepatitis B, keingintahuan hasil tes Hepatitis B milik pasangan, serta rasa kenginan untuk dilakukan pengujian Hepatitis B walau tidak bergejala.

No	Judul Penulis dan Tahun Terbit	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		terhadap butir pertanyaan yang dikelompokkan menjadi pertanyaan respon positif dan negatif.	
3.	Sikap dan Pengetahuan Catin terhadap Skrining Pranikah: Penelitian Potong-lintang (Almoliky et al., 2022).	Penelitian Potong-lintang menggunakan sampel <i>cluster sampling</i> . Sebanyak 189 catin diminta mengisi kuesioner berisikan data sosiodemografi (usia, jenis kelamin, level bekerja, dan edukasi, dan pendapatan), dan pengetahuan terhadap penyakit menular seks, dan sikap terhadap skrining pranikah. Uji analisis One-Way Anova dan Uji T independent dilakukan untuk menganalisis hasil kuesioner yang telah direkap.	Demografi responden pada Penelitian ini didominasi oleh pasangan berusia 15-25 tahun dengan status pernikahan pertama, berpendidikan setara SMA, telah berpenghasilan menengah. Hasil menunjukkan adanya sikap dan perilaku yang baik yang ditunjukkan pada populasi usia dewasa (26-35th) serta pendapatan yang lebih tinggi. Sumber Informasi Hepatitis B dan AIDS terbanyak didapatkan melalui institusi pendidikan, teman, sosial media, keluarga, dan tenaga kesehatan. Responden laki-laki lebih setuju dan tanpa ragu dilakukan skrining pranikah daripada perempuan secara signifikan. Walaupun demikian, baik laki-laki dan perempuan sepakat dalam berpendapat skrining pranikah menjadi tindakan wajib bagi Catin.
4.	Analisis Sikap dan Pengetahuan Calon Pengantin terhadap Pemeriksaan HIV Pranikah (Afrina et al., 2022)	Penelitian potong-lintang berjumlah 72 responden dengan Teknik <i>purposive sampling</i> bertujuan melihat sikap serta pengetahuan Catin terhadap pemeriksaan HIV. Responden akan mengisi 15 pertanyaan kuesioner untuk kemudian dilakukan analisis data menggunakan Uji Chi-Square dan Fisher Exact Test.	Hasil Penelitian menunjukkan Sebagian besar Catin bersedia memberikan hasil pemeriksaan HIV positif kepada pasangannya dan melakukan pengobatan secara rutin dengan pendampingan dari puskesmas apabila tes positif. Pengetahuan responden terhadap HIV didominasi baik, kurang, dan cukup secara berturut-turut. Uji analisis memberikan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan sikap catin untuk memberitahu pasangan akan hasil tes positif HIV yang ia dapatkan. Kemudian, tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan keputusan catin untuk melakukan pengobatan secara rutin terhadap hasil HIV yang ia dapatkan.
5.	Sikap Remaja Usia Pranikah dan Kesiapan Puskesmas dalam Implementasi Program Pemeriksaan Skrining HIV Pranikah	Penelitian deskriptif dengan metode campuran. Sebanyak 72 orang remaja dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner sikap dengan pertanyaan skala <i>likert (cut-off mean 65)</i> . skor $\geq 65$ mendukung dan $< 65$ kurang mendukung.	Sebagian besar usia responden $< 20$ tahun (52,8%), tidak atau belum bekerja (69,4%), memiliki tingkat pendidikan menengah (58,3%), telah berencana menikah dalam waktu 1-3 tahun mendatang (62,5%), dan pernah mendapatkan informasi tentang skrining HIV sebelum menikah (65,7%). Hasilnya,

No	Judul Penulis dan Tahun Terbit	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Angraini & Rizki, 2020)		sebagian besar responden memiliki sikap kurang mendukung dengan adanya program skrining HIV sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan pranikah (57%)
6.	Teori <i>Planned behaviour</i> untuk menganalisis Niat Catin beragama Katolik untuk melakukan Skrining HIV Pranikah di Kota Semarang (Alfaresedes et al., 2021).	Penelitian Potong-lintang. Sebanyak 100 catin beragama katolik yang memenuhi kriteria inklusi diminta mengisi kuesioner data sosiodemografi (usia, jenis kelamin, level edukasi, pekerjaan, sikap, dan <i>perceived behavioural control</i> ). Hasil kuesioner dilakukan analisis univariat, bivariat (Chi-Square), dan multivariat (logistik-regresi).	Hasil deskriptif responden didominasi berusia rerata 28 tahun dengan pendidikan tinggi, bekerja, dan berkenan dilakukan skrining HIV pranikah. Responden juga didominasi oleh pengetahuan yang baik dan <i>behaviour beliefs</i> yang baik. Pada analisis bivariat, <i>behavioural beliefs</i> , <i>behavioural control</i> sikap, norma, dan <i>behaviour control</i> memiliki pengaruh signifikan terhadap kemauan melakukan skrining HIV Pranikah. Sedangkan faktor yang paling memengaruhi kemauan pemeriksaan skrining HIV pranikah secara berurutan ialah, pengetahuan, <i>behavioural beliefs</i> , dan norma (Uji Multivariat).

### Pembahasan

Infeksi HIV dan hepatitis saat ini menyebar dalam proporsi epidemi baik di dunia ataupun di Indonesia. Kedua penyakit tersebut mudah ditularkan kepada pasangan seksual dan bayi yang baru lahir. Kedua penyakit ini tidak dapat disembuhkan, dan tingkat kematian dan morbiditasnya tinggi. Hubungan seksual heteroseksual dan penularan perinatal dapat mempengaruhi janin, menyebabkan infeksi pada bayi yang baru lahir. Bayi yang terinfeksi HIV pada akhirnya akan mengembangkan AIDS. Meskipun pendeteksian HIV pada ibu dan memberikan terapi anti-HIV umum dilakukan, tingkat keberhasilannya tidak jelas dan terdapat kendala keuangan. Hepatitis perinatal tidak selalu menunjukkan gejala, tetapi ada risiko tinggi infeksi menjadi kronis, hanya ada sejumlah obat (terbatas) untuk mengobati infeksi HBV dan HIV (Alharbi et al., 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2019 terdapat 296 kasus HIV di Kota Semarang, dimana usia produktif menjadi penyumbang kasus terbesar akibat perilaku berisiko tinggi HIV/AIDS. Ironisnya, kelompok usia produktif adalah mereka yang dianggap mampu bekerja, yang disebut sebagai aset bangsa. Menurut data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi Hepatitis di Kota Semarang 0,29%, angka penderita Hepatitis menurut tempat tinggal di perkotaan prevalensinya sekitar 0,30% dengan jumlah 46.716 orang yang sudah terkonfirmasi positif Hepatitis. Angka tersebut menunjukkan bahwa kesadaran akan pemeriksaan deteksi dini Hepatitis B masih sangat rendah utamanya pada usia produktif dan ibu hamil (Alfaresedes et al., 2021). Infeksi HIV dan HBV merupakan beban keuangan yang besar bagi layanan kesehatan. Di AS, biaya tahunan yang terkait dengan pengobatan infeksi HIV saja melebihi 600 juta dolar/tahun (Wall et al., 2016).

Mengingat alasan tersebut, banyak negara di dunia mulai memasukkan Tes HIV dan Hepatitis B sebagai program skrining pranikah. Di negara-negara maju, skrining HIV dan HBV pranikah bersifat wajib memiliki potensi untuk berhasil selama populasi target diidentifikasi dengan jelas dan semua masalah etika (termasuk kerahasiaan hasil), agama, budaya, hak asasi manusia, dan kekhawatiran tentang manajemen pasca diagnosis benar-benar diperlakukan dengan tepat (Alswaidi et al., 2009; Rujito, 2023).

### **Pemahaman terhadap Informasi mengenai HIV/AIDS dan Hepatitis B**

Akhondimeybodi dkk (2019) memaparkan bahwa usia dewasa, laki-laki, serta tingkat pendidikan memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik daripada perempuan terhadap HIV/AIDS secara signifikan. Faktor sosial mungkin berpengaruh pada negara berkembang dengan ketidakmerataan akses pendidikan bagi pria dan wanita sehingga memengaruhi pemahaman terhadap HIV/AIDS. Usia juga memengaruhi pemahaman secara signifikan. Hal tersebut dikarenakan tingginya keterpaparan informasi dan pendidikan bagi populasi berusia dewasa. Hal yang sama ditunjukkan Wu dkk (2005) yang memaparkan bahwa usia dewasa dan laki-laki memiliki pemahaman yang lebih tinggi daripada wanita terhadap informasi HIV/AIDS (Wu et al., 2005).

Hal yang sama didapatkan pada Hepatitis B. Faktor Gender (Laki-laki) memiliki tingkat pemahaman yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil tersebut didukung oleh Adibi dkk (2018) yang memaparkan akses pendidikan, usia, dan faktor pekerjaan menjadi faktor signifikan yang memengaruhi pemahaman responden terhadap Hepatitis B (Adibi et al., 2018).

### **Sikap dan Kesiapan Catin terhadap Skrining Hepatitis B dan HIV Pranikah**

Jenis kelamin laki-laki dan usia dewasa memiliki kesiapan tes HIV dan Hepatitis B yang lebih tinggi daripada wanita dan usia muda. Hasil yang sama ditunjukkan oleh Ibrahim dkk (2011) serta Alavian dkk (2008). Walaupun demikian, masih sedikit sekali responden yang mengetahui program pemeriksaan Hepatitis B Pranikah hingga bagaimana mekanisme pelaksanaannya (Akhondimeybodi et al., 2019; Ibrahim et al., 2011; Alavian et al., 2008). Usia dewasa diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan tes, ketersediaan tes bagi pasangan, ketersediaan hasil tes yang dibuka kepada keluarga daripada yang berusia muda, hingga ketersediaan di tes walau tidak menunjukkan gejala. Sedangkan, laki-laki memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan tes, ketersediaan tes bagi pasangan, ketersediaan hasil tes HIV dibuka ke pasangan dan keluarga, hingga ketersediaan dilakukan tes walaupun mengeluarkan biaya mahal. Alasan kemungkinan ketidaksetujuan untuk berpartisipasi dalam tes ialah rasa takut akan stigmatisasi dan penolakan, kekhawatiran ekonomi, dan pemahaman yang keliru tentang status tes mereka karena kurangnya kesadaran tentang berbagai kemungkinan jalur penularan. Diketahui, terdapat stigma seks bebas pada kedua penyakit baik Hepatitis B dan HIV di Masyarakat (Alharbi et al., 2021; Shafai et al., 2022; Saffi et al., 2015).

Di daerah-daerah di mana prevalensi HIV dan HBV tinggi, pengetahuan tentang penyakit-penyakit tersebut dan kemauan pengujian secara sukarela (termasuk pengujian pranikah) rendah. Hal ini mungkin disebabkan karena tingkat literasi dan pemahaman rendah. Budaya dan sikap individu juga berperan dalam kemauan pengujian (Alharbi et al., 2021). Iliyasu et al. melaporkan bahwa pengetahuan tentang HIV di Nigeria rendah, terutama di daerah pedesaan, meskipun negara ini memiliki populasi ketiga tertinggi yang tinggal dengan HIV. Banyak orang Nigeria tidak mengetahui penyebab AIDS atau cara penularannya, dan mereka yang mengetahui tentang penyakit ini akan menolak pengujian karena miskonsepsi dan ketakutan, kesenjangan dalam pengetahuan, hingga akses terbatas ke layanan kesehatan. Pendidikan formal, jenis kelamin laki-laki, dan pengetahuan tentang HIV memprediksi sikap yang lebih baik (Iliyasu et al., 2020).

Dari segi jenis kelamin, Pria menunjukkan sikap yang lebih baik terhadap skrining HBV daripada wanita. Hal ini terjadi karena wanita lebih sensitif terhadap pengucilan sosial bagi seseorang dengan hasil tes yang positif. Dibandingkan dengan pria, wanita lebih percaya bahwa hasil tes yang positif untuk salah satu anggota pasangan akan membuat pernikahan menjadi gagal. Faktor ini, ditambah dengan kekhawatiran sosial, membuat mereka lebih khawatir tentang hasil tes yang positif dan mengurangi persetujuan terhadap

skrining sebelum menikah (Akhondimeybodi et al., 2019; Ayatollahu et al., 2016; Iliyasu et al., 2020).

Dampak budaya tidak bisa diabaikan. Luginaah et al. melaporkan bahwa pengujian HIV memiliki dampak sosial yang luas, terutama bagi orang-orang yang berencana untuk menikah, hingga beberapa komunitas tertentu, di mana *value* ajaran mereka mungkin bertentangan dengan konsep pengujian HIV sebelum menikah. Masalah kerahasiaan juga menjadi isu penting dalam pengujian ini (Luginaah et al., 2006).

Perlu jadi catatan, bahwa pada Penelitian Ayatollahi dkk (2016) dan Akhondimeybodi dkk (2019) menunjukkan kesenjangan persetujuan terhadap pengujian Hepatitis B dan HIV bagi yang tidak bergejala (asimtomatis). Catin menunjukkan penurunan angka kemauan apabila tetap diperiksa walau tidak bergejala (selisih 10% pada HIV dan 12% pada Hepatitis B). Hal itu bermakna, masih ada populasi yang tidak memahami bahwa ada kemungkinan infeksi pada orang-orang yang tidak menunjukkan gejala. Temuan ini menegaskan perlunya penyampaian informasi yang lebih teliti dalam sesi konseling sebelum menikah. Menyampaikan informasi mengenai kemungkinan penularan Hepatitis B dan HIV melalui jalur selain kontak seksual, serta meyakinkan mereka tentang pencegahan yang efektif bagi pasangan dan pengobatan untuk pasien (hasil tes positif), akan mendorong mereka untuk mengetahui status pengujian mereka serta memotivasi mereka untuk menjalani pengujian. Jaminan-jaminan tersebut juga dapat mengurangi kecemasan mereka tentang pernikahan setelah hasil tes pengujian diketahui (Akhondimeybodi et al., 2019; Ayatollahu et al., 2016).

Dua Penelitian diatas juga dapat menyiratkan bahwa jaminan terhadap layanan skrining pranikah berkualitas serta pengobatan yang transparan sangat meningkatkan kemampuan pencegahan penularan HBV dan HIV baik secara horizontal maupun vertikal. Hal tersebut ditunjukkan oleh sebagian besar catin yang lebih memilih memberitahu keluarga mereka, terutama pasangan mereka, dalam kasus hasil tes positif. Selain itu, sebagian besar dari mereka juga ingin diberitahu jika pasangan mereka memiliki hasil tes positif, sehingga turut meminimalisasi angka keengganan terhadap pengujian (Akhondimeybodi et al., 2019; Ayatollahu et al., 2016).

Serupa dengan dua Penelitian diatas, Almoliky dkk (2018) menunjukkan adanya sikap dan perilaku yang baik yang ditunjukkan pada populasi usia dewasa (26-35th) serta pada populasi dengan pendapatan yang lebih tinggi (Almoliky et al., 2022). Diperlukan sosialisasi pada populasi target. Almoliky dkk (2022) juga memaparkan bahwa baik responden Wanita ataupun laki-laki banyak menerima informasi tentang Hepatitis B dan AIDS melalui pendidikan, lingkungan teman, sosial media, keluarga, barulah tenaga kesehatan. Nakes sebagai lini depan diharapkan dapat lebih menyosialisasikan terkait pentingnya skrining (aspek promotif) daripada aspek kuratif. Selain itu, responden laki-laki menurut Almoliky dianggap lebih yakin untuk melakukan skrining pranikah daripada perempuan. Walaupun, baik laki-laki maupun perempuan tetap bersepakat pentingnya skrining hepatitis B dan HIV pranikah (Almoliky et al., 2022)

Di Surabaya, (Sianturi & Wittiarika, 2022) memaparkan bahwa Sebagian besar Catin bersedia dilakukan Skrining HIV pranikah. Sebagian besar Catin juga bersedia memberikan hasil pemeriksaan HIV positif kepada pasangannya dan melakukan pengobatan secara rutin apabila positif. Faktor pengetahuan responden yang baik terhadap HIV berpengaruh secara signifikan terhadap sikap catin terhadap keterbukaan hasil positif kepada pasangan. Walau demikian, tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan keputusan catin untuk melakukan pengobatan secara rutin (komitmen berobat) terhadap hasil HIV yang ia dapatkan (Sianturi & Wittiarika, 2022)

Serupa dengan (Almoliky et al., 2022), Alfaresdes dkk (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan, *behavioural beliefs*, sikap, norma, dan *behaviour control* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kemauan melakuakn skrining HIV Pranikah. Sedangkan faktor yang paling memengaruhi kemauan pemeriksaan skrining HIV pranikah secara



berurutan ialah, pengetahuan, *behavioural beliefs*, dan norma. Hal tersebut dapat dijadikan taktik sosialisasi skrining pranikah bagi Catin di Indonesia (Alfaresedes et al., 2021., 2021; Sianturi & Wittiarika, 2022)

Penelitian sebelumnya tentang niat melakukan tes HIV di Kabupaten Madiun yang menyatakan bahwa stigma terhadap HIV/AIDS menghambat responden untuk melakukan tes HIV secara sukarela. Faktor penghambat kontrol perilaku responden adalah tidak mengetahui informasi tentang tes HIV layanan, di mana mereka hanya mengetahuinya tetapi tidak terlalu memahami detail tes. Penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa yang menyatakan bahwa ketersediaan fasilitas (termasuk biaya gratis) dan konsekuensi yang akan datang akan mempengaruhi niat untuk berperilaku (Eka et al., 2015).

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Secara ringkas, penulis menyimpulkan bahwa mengimplementasikan strategi untuk meningkatkan pengetahuan para pemuda yang akan menikah mengenai hepatitis B dan HIV, dengan mempertimbangkan perbedaan pendidikan, gender, serta usia akan mengurangi rasa takut terhadap stigmatisasi dan reaksi dari pasangan. Penulis percaya bahwa menjalankan program skrining sebelum menikah yang universal dan tanpa biaya akan diterima dengan baik. Sekaligus akan sangat mengurangi penularan virus hepatitis B dan HIV baik secara horizontal maupun vertikal.

### **Saran**

Calon pengantin dalam mempersiapkan kehamilan diharapkan melakukan skrining Hepatitis B dan HIV pranikah. Selain itu, edukasi yang aktif pada populasi target ditambah dengan perbaikan kualitas dengan biaya yang terjangkau ataupun gratis, dapat meningkatkan penerimaan, niat, sikap, serta perilaku Catin dalam Pemeriksaan Hepatitis dan HIV.

### **Ucapan Terima kasih**

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen Pengampu dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

### **Daftar Pustaka**

- Afrina, V., Prasetyo, B., & Dewanti, L. (2022). Analisis Sikap dan Pengetahuan Calon Pengantin terhadap Pemeriksaan HIV Pranikah. *Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(4), 392–401.
- Adibi, P., Hedayati, S., & Mohseni, M. (2007). Attitudes towards premarital screening for hepatitis B virus infection in Iran. *Journal of medical screening*, 14(1), 43–45. <https://doi.org/10.1258/096914107780154495>
- Akhondimeybodi, Z. (2019). Descriptive factors associated to acceptability of premarital HIV testing in the Islamic republic of iran (2016-2017). *AIDS Clinical Research and STDs*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.24966/acrs-7370/100026>
- Alfaresedes, H. J., Shaluhiah, Z., & Suryoputro, A. (2021). Factors influencing the intention of Catholic brides and grooms to do the premarital HIV test as an attempt to prevent HIV/AIDS in Semarang City. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 1–19. <https://doi.org/10.33533/jpm.v15i2.3589>
- Alharbi, I. M., & Aljarallah, B. M. (2018). Premarital hepatitis screening. Attitude towards screening and the risk factors for transmission. *Saudi medical journal*, 39(12),

1179–1185. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.12.23495>

- Almoliky, M., Abdo, A. H., Safe, S. H., Galal, M., Abdu, H., Towfiq, B., Abdullah, S., Waleed, M., & Sultan, M. A. (2022). Knowledge and attitude of engaged and recently married couples toward premarital screening: A cross-sectional study. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/00469580221097424>
- Alswaidi, F. M., & O'brien, S. J. (2009). Premarital screening programmes for haemoglobinopathies, HIV and hepatitis viruses: Review and factors affecting their success. *Journal of Medical Screening*, 16(1), 22–28. <https://doi.org/10.1258/jms.2008.008029>
- Al-Shafai, M.; Al-Romaihi, A.; Al-Hajri, N.; Islam, N.; Adawi, K. 2022. Knowledge and Perception of and Attitude toward a Premarital Screening Program in Qatar: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 19, 4418. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074418>
- Angeleri, P., Levite, V., Vidiella, G., Solari, J., Coronel, E., Adaszko, D., Adaszko, A., Moyano, C., Bouchet, D., Cuello, H., Molfese, V., Skarzauskas, R., Vila, M., Falistocco, C., & Pando, M. A. (2019). Viral hepatitis and *Treponema pallidum* prevalence in persons who underwent premarital blood tests in Argentina. *Scientific Reports*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-45891-9>
- Anggraini, F. D., & Rizki, L. K. (2020). Sikap remaja USIA Pranikah Dan Kesiapan puskesmas Dalam Implementasi program Pemeriksaan Skrining HIV Pranikah. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/10.36696/mikia.v4i1.8>
- Arien, A. . (2021). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Rapid Test HbsAg di Rumah Sakit Umum Daerah K.R.M.T Wongsonegoro Semarang Tahun 2020*. POLTEKKES KEMENKES SEMARANG: Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis.
- Ayatollahi J, Sarab MABN, Shahcheraghi SH and Shahrabaki MS. (2016). The Readiness Rate of Couples Referred To the Premarital Counseling Center for Hepatitis B Virus Infection Testing in Yazd-Iran (2012). *J Hepat Res*. 2(2): 1024
- BKKBN, BPS, KEMENKES, & USAID. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Statictable. <https://www.bps.go.id/statictable/2020/10/21/2111/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>
- Dewi, A. T., Susanti, A. I., Rinawan, F. R., Gondodiputro, S., & Martini, N. (2022). Knowledge and attitudes towards premarital screening among adolescents: A study in a university setting. *Althea Medical Journal*, 9(2), 80–85. <https://doi.org/10.15850/amj.v9n2.2502>
- Fitriani, R. K. (2020). Analisis Kebijakan dan Implementasi Program Premarital Check Up Di Indonesia. *Journal Unair*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33931.52000>
- Iliyasu, Z., Kassim, R. B., Iliyasu, B. Z., Amole, T. G., Nass, N. S., Marryshow, S. E., & Aliyu, M. H. (2020). Acceptability and correlates of HIV self-testing among

university students in Northern Nigeria. *International Journal of STD & AIDS*, 31(9), 820–831. <https://doi.org/10.1177/0956462420920136>

Jamal, S. A., Naqid, I. A., Hussein, N. R., Abdulqader, S. R., Nimet, A. A., Abdulkhdair, H. A., & Qader, R. A. (2021). The prevalence of hepatitis B and C virus infections in the couples attending a premarital screening program in Zakho City, Kurdistan region of Iraq. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, In Press(In Press)*, 2(1), 98–108. <https://doi.org/10.5812/zjrms.99405>

KemenKes, K. K. R. I. (2015). *Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Bagi Calon Pengantin*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018, Kemenkes RI*. Kemkes2.

Luginaah IN, Yiridoe EK, Taabazuing MM. (2006). From mandatory to voluntary testing: balancing human rights, religious and cultural values, and HIV/AIDS prevention in Ghana. *Soc Sci Med*. 61: 1689-700

Manakandan, S. and Sutan, R. (2017) Expanding the Role of Pre-Marital HIV Screening: Way Forward for Zero New Infection. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 7, 71-79. doi: 10.4236/ojog.2017.71008.

Merati, T. P., Karyana, M., Tjitra, E., Kosasih, H., Aman, A. T., Alisjahbana, B., Lokida, D., Arlinda, D., Maldarelli, F., Neal, A., Arif, M., Gasem, M. H., Lukman, N., Sudarmono, P., Lau, C. Y., Hadi, U., Lisdawati, V., Wulan, W. N., Lane, H. C., & Siddiqui, S. (2021). Prevalence of HIV Infection and Resistance Mutations in Patients Hospitalized for Febrile Illness in Indonesia. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 105(4), 960–965. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-1595>

Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Rujito, L. (2023). Educational intervention to improve knowledge and attitudes about thalassemia premarital screening surveys among Muslim societies: A pilot study in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(1), 30–39. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2023.18.1.6253>

Saffi, M.; Howard, N. (2015). Exploring the effectiveness of mandatory premarital screening and genetic counselling programmes for  $\beta$ -thalassaemia in the Middle East: A scoping review. *Public Health Genom*. 18, 193–203

Sianturi, E. R., & Wittiarika, I. D. (2022). The Description of The Knowledge and Attitudes of The Bride and Groom About Premarital Screening HIV. *Jurnal Riset Kesehatan*, 14(2), 1–9.

Susilowati, K., & Kuspriyanto, A. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Umam, A. F. (2021). Urgensi Premarital Check Up sebagai Syarat Pra-Pernikahan. *Equivalent*, 3(1), 9–22.

WHO, W. H. O. (2017). *Global Hepatitis Report 2017*. Geneva: World Health

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Organization.

Wu Z, Rou K, Xu C, Lou W, Detels R. (2005). Acceptability of HIV/AIDS counseling and testing among premarital couples in China. *AIDS Educ Prev.* 17(1):12–21

## Yoga Prenatal untuk Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bajangan Pukesmas Bringin

Alya Fernanda Khairani<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Widayati<sup>3</sup>, Vanisa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, alyafernandak@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vanisav282@gmail.com

Korespondensi Email: vanisav282@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Prenatal yoga, pregnant TM II TM III

Kata Kunci : Prenatal Yoga,hamil TM II TM III

---

### Abstract

*In pregnant women who experience prolonged stress can cause developmental barriers to the fetus, including emotional disturbances after birth. Yoga is a form of exercise that pregnant women can do. By doing yoga, you can flex your back muscles, improve your body's blood circulation and increase your client's awareness so that you can easily respond to pain in your mother's body. Pregnant women in Bajangan Village complain that they experience anxiety. The anxiety is in the form of having sleep disturbances, panic, and fear of facing labor. The solutions given to overcome these problems include providing health education about discomfort during pregnancy, providing yoga movements for those who are useful for reducing discomfort for mothers during pregnancy, providing efforts to reduce discomfort during pregnancy, publishing reports in the form of scientific journals. This activity was held on June 24 2023 at PMB BidanWati Margi Lestari in the presence of 14 pregnant women. The results of the implementation of community service activities can be described through 3 (three) stages of activity, namely preparation, implementation and evaluation. In the preparatory stage, which is the planning of the community service program, activities and coordination with the village midwife are carried out. The village midwife accepts and supports the community service activities carried out by the Community Service Team in the context of prenatal yoga training. The implementation phase was carried out in 5 stages, pre-test, session giving material about anxiety in pregnant women, giving prenatal yoga material, teaching mothers to do prenatal yoga movements, and finally doing a post-test. And at the evaluation stage, the results obtained from a series of activities were that there was an increase in knowledge of pregnant women in Bajangan Village.*

### Abstrak

Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan

---

perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran. Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu. Ibu hamil di Desa Bajangan mengeluhkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa memiliki gangguan tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan. Solusi yang diberikan untuk mengatasi permasalahan tersebut antara lain memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan pada masa kehamilan, memberikan gerakan yoga bagi yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu saat hamil, memberikan upaya cara mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan, terpublikasinya hasil laporan dalam bentuk jurnal ilmiah. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 24 Juni 2023 di PMB Bidan Wati Margi Lestari dengan dihadiri 14 orang ibu hamil. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan serta koordinasi dengan pihak bidan desa. Pihak bidan desa menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian masyarakat dalam rangkapelatihan yoga prenatal. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan 5 tahap, dilakukan pre-test, sesi pemberian materi tentang kecemasan pada ibu hamil, pemberian materi yoga prenatal, mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal, dan yang terakhir dilakukan post-test. Dan pada tahap evaluasi didapatkan hasil dari serangkaian kegiatan bahwa didapatkan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil di Desa Bajangan.

---

## **Pendahuluan**

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Islami & T, 2019).

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi

dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. (Erli, 2015).

Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama dibagian punggung. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis (Dewi, Soeharyo, & Runjati, 2017).

Ibu hamil di Desa Bajangan mengeluhkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa memiliki gangguan tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan. Banyak ibu hamil di Desa Bajangan yang belum mengenal yoga pada saat masa hamil dimana nantinya berguna untuk mengurangi kecemasan.

### **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan ada 5 tahap, yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan kuisioner setelah dilakukannya yoga prenatal.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 5 (lima) yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan kuisioner setelah dilakukannya yoga prenatal.

Penetapan waktu pengabdian masyarakat pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan kesepakatan dengan pihak bidan desa yang dilakukan pada tanggal 24 Juni 2023. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan dari koordinasi dengan bidan desa maka sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu hamil di Desa Bajangan sebanyak 14 orang. Perencanaan materi pengabdian masyarakat, materi pengabdian masyarakat yang telah direncanakan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi pelatihan yoga prenatal.

Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang yoga prenatal dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 di Desa Bajangan. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 14 orang peserta yang berdasarkan arahan bidan desa. Ibu hamil senang mengikuti kegiatan karena melakukan olah raga berupa yoga prenatal. Pada sesi tanya jawab, ibu diminta untuk mengulang kembali beberapa materi yang sudah dijelaskan dalam bentuk pertanyaan yang disiapkan tim pengabdian masyarakat. Proses penyampaian materi menggunakan media dengan *leaflet*, *powerpoint* harapannya dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan *powerpoint* dan *leaflet*.

Beberapa gerakan yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi *Butterfly Pose* dengan manfaat melatih kelenturan otot bagian panggul dan paha dalam serta membantu proses



pembukaan. Yang kedua *Mountain Cross-Legs Pose*, dengan manfaat membenarkan posisi tubuh, memperkuat otot perut, dan mengurangi sakit punggung. Yang ketiga *Revolve Knee-Head*, dapat meregangkan otot-otot panggul kanan kiri dan bagian kaki. mengurangi rasa nyeri pada panggul. Yang keempat *Camel Pose*, yang bermanfaat untuk memanjangkan tulang belakang dan menguatkan jantung. Yang kelima *Bridge*, dapat melatih otot vagina, paha, serta lutut. Yang keenam *Child Pose* (Balasana), mampu melatih tulang punggung (spine) lebih kuat, membuka otot panggul, dan mengatur pernapasan lebih baik khususnya untuk mempersiapkan persalinan. Yang ketujuh *Easy Pose* (Sukhasana), mampu melatih tulang punggung (spine) lebih kuat, membuka otot panggul, dan mengatur pernapasan lebih baik khususnya untuk mempersiapkan persalinan. Yang kedelapan *Cat and Cow Pose*, mampu memperkuat kekuatan perut saat hamil, mengurangi keluhan sakit punggung, dan melancarkan sirkulasi darah. Yang kesembilan *Warrior II*, dapat memperkuat otot kaki serta paha bagian dalam. Dan yang terakhir *Squat Pose* (Malasana), dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu, dan leher serta meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.



Gambar 5.1 mengisi kuisioner (*pre-test*)



Gambar 5.2 pemberian materi terkait yoga prenatal



Gambar 5.3 mempragakan gerakan yoga prenatal bersama



Gambar 5.4 evaluasi peserta dengan diberikan pertanyaan dan mengisi kuisioner (*post-test*)

Menurut Wahyudi (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. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena ibu hamil ikut sebanyak 14 orang dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik, dilakukan *pre* dan *post-test* dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan dari peserta tentang yoga prenatal. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik. Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang terbatas. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Instrument ini menggunakan skala Guttman, apabila benar mendapatkan skor 1 dan salah mendapatkan skor 0. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Arikunto, (2016) yaitu:

Menurut Arikunto (2016) tingkat pengetahuan seseorang diinter

$$\text{Presentase} = \frac{\text{jumlah nilai benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100 \%$$

pretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif, yaitu sebagai berikut:

1. Baik (jika jawaban terhadap kuesioner 76 - 100% benar)
2. Cukup (jika jawaban terhadap kuesioner 56 - 75% benar)

3. Kurang (jika jawaban terhadap kuesioner < 56% benar)

Sehingga didapatkan hasil dari peserta mengisi kuisisioner:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal (*pre-test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		14	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal (*post-test*)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		14	100%

Pada tabel 1 dan 2 terdapat 14 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di PMB Bidan Wati Margi Lestari. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pre-test*, penyampaian materi dan praktik yoga prenatal, sesi mengerjakan *post-test*, dan tanya jawab. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (100%). Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil terdapat data *post test* yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 14 ibu hamil (100%) memahami tentang yoga prenatal dan ketidaknyamanan selama hamil. Sehingga dapat diperoleh pengetahuan dari ibu hamil di Desa Bajangan sudah baik tentang yoga prenatal.

Tabel 3 pengetahuan ibu hamil tentang gangguan kecemasan sebelum diberikan kelas yoga ibu hamil

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.	14	0	100
	Dilakukan berdampingan dengan musik keras	14	0	100
	Gerakan yoga mudah dilakukan	14	0	100
	Yoga dapat dilakukan pada ibu hamil pada usia kehamilan berapapun	12	2	100
	Sebelum melakukan yoga ibu merasa cemas akan persalinan nanti.	4	10	100
	Yoga memerlukan alat yang mahal.	13	1	100
	Yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.	14	0	100
	Salah satu manfaat yoga yaitu untuk mengurangi mual muntah dan nyeri punggung.	13	2	100
	Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan tubuh.	14	0	100

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	Senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil.	14	0	100
	Yoga prenatal harus dilakukan secara teratur.	14	0	100
	Yoga dilakukan untuk mengatasi penyakit dalam.	8	6	100
	Saat melakukan senam yoga badan menjadi pegal dan malas untuk aktivitas.	14	0	100
	Yoga prenatal dapat mengurangi gejala emesis gravidarum. Tetapi yoga prenatal harus secara rutin dilakukan.	14	0	100
	Pada yoga prenatal hal yang paling penting untuk ibu hamil adalah tujuan yang akan dirasakan oleh ibu hamil dan janinnya.	14	0	100

Menurut Suananda (2018) syarat prenatal yoga adalah sebelum melakukan latihan harus dilakukan pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan, latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu, latihan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan untuk otot perut dan menghindari posisi tengkurap, dan latihan tidak meregangkan area perut dengan tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau backbend berlebihan, serta latihan tidak memutar area perut.

Tabel 4 pengetahuan ibu hamil tentang gangguan kecemasan sesudah diberikan kelas yoga ibu hamil

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
1.	Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.	14	0	100
2.	Dilakukan berdampingan dengan musik keras	14	0	100
3.	Gerakan yoga mudah dilakukan	14	0	100
4.	Yoga dapat dilakukan pada ibu hamil pada usia kehamilan berapapun	14	0	100
5.	Sesudah melakukan yoga ibu merasa cemas akan persalinan nanti.	14	0	100
6.	Yoga memerlukan alat yang mahal.	13	1	100
7.	Yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.	14	0	100
8.	Salah satu manfaat yoga yaitu untuk mengurangi mual muntah dan nyeri punggung.	14	0	100
9.	Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan tubuh.	14	0	100
10.	Senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan	14	0	100

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR	JAWABAN SALAH	TOTAL (%)
	untuk semua orang termasuk ibu hamil.			
11.	Yoga prenatal harus dilakukan secara teratur.	14	0	100
12.	Yoga dilakukan untuk mengatasi penyakit dalam.	12	2	100
13.	Saat melakukan senam yoga badan menjadi pegal dan malas untuk aktivitas.	14	0	100
14.	Yoga prenatal dapat mengurangi gejala emesis gravidarum. Tetapi yoga prenatal harus secara rutin dilakukan.	14	0	100
15.	Pada yoga prenatal hal yang paling penting untuk ibu hamil adalah tujuan yang akan dirasakan oleh ibu hamil dan janinnya.	14	0	100

Dengan demikian didapatkan kenaikan pengetahuan pada ibu hamil di Desa Bajangan. Hal ini sejalan dengan tujuan dari dilakukannya yoga prenatal pada ibu hamil di Desa Bajangan, yaitu 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 serta bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

### Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan tanggal 24 Juni 2022 di Desa Bajangan yang dihadiri oleh 1 bidan desa, 14 ibu hamil, 6 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari antusias ibu hamil yang mengikuti seluruh rangkaian dari memperhatikan materi yang disampaikan sampai dengan mengikuti seluruh rangkaian gerakan yoga prenatal yang diperagakan. Setelah dilakukan pengisian kuisioner (*post-test*) didapatkan hasil, terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu *leaflet* dan PPT yang sangat memudahkan ibu hamil. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Desa Bajangan sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang. Sesuai dengan hasil pengolahan data bahwa bidan cukup mampu dalam memberikan informasi kepada ibu hamil sehingga nanti dapat diterapkan dengan sasaran ibu hamil di wilayah Desa Bajangan.

### Simpulan dan Saran

#### Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil berupa kecemasan dan yoga rileksasi melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini diselenggarakan di PMB Bidan Wati Margi Lestari dengan dihadiri sejumlah 23 orang yang terdiri dari 1 bidan desa, 14 ibu hamil, 6 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun, dan 2 dosen pembimbing Universitas Ngudi Waluyo. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan ada 5 tahap, yaitu yang pertama dengan pemberian kuisioner sebelum dilakukannya yoga prenatal. Tahap kedua memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan dan cara mengatasinya. Tahap ketiga memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal. Tahap keempat mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga prenatal. Dan tahap kelima memberikan

kuisisioner setelah dilakukannya yoga prenatal. Dari hasil dilakukannya *pre-test dan post-test* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dari sebelum dilakukan yoga prenatal dan setelah dilakukan yoga prenatal yoga pada ibu hamil.. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil di Desa Bajangan untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil.

#### **Daftar Pustaka**

- Dewi, C. R., Soeharyo, H. S., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-10.
- Islami, & T, A. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 49-56.
- Nurhidayah, S. M. (2022). Penatalaksanaan Kelas Prenatal Yoga Sebagai Solusi Mengatasi Stres pada Ibu Hamil. *Journal of Community Services*.
- Priyani, H. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: STIKES Bethesda Yakkum.
- Pujiastuti, S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita.
- Yesie, A. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

## Smartpunktur untuk Meningkatkan Daya Ingat pada Anak Prasekolah

Nova Oktaviani<sup>1</sup>, Eti Salafas<sup>2</sup>, Nafa Nofitasari<sup>3</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mpanova103@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nafanov03@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Putririendera@gmail.com

Korespondensi Email: mpanova103@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Smartpunktur  
For Kids, Preschool

Kata Kunci :  
Smartpunktur, Daya  
Ingat, Anak

---

### Abstract

Preschool-age children are children between the ages of 3 and 6 years, during this period physical growth slows down and psychosocial and cognitive development increases. Children begin to develop their curiosity, and are able to communicate better. Games are a way that children use to learn and develop relationships with other people (DeLaune & Ladner 2011). Smartpuncture is part of acupressure, a legal alternative complementary therapy, in accordance with the RI Minister of Health Regulation No. 1109/Menkes/PER/IX/2007 concerning the administration of alternative complementary medicine in health care facilities (Sudijayana 2012). This community service activity is carried out through direct counseling. At Kuncup Mawar Kindergarten, several stages are carried out, namely observing children's learning in the classroom, licensing to the school principal, implementing activities for teachers and children. Smartpuncture is part of acupressure, which is an alternative complementary therapy that has a legal basis. Smartpuncture massage is a technique of stimulation to improve the flow of blood, nerves and meridians towards the head and brain. This community service activity is carried out through counseling taking place at the Kuncup Mawar Ngrawan Getasan Kindergarten. Participants in this activity were 18 children aged 5-6 years who attended Kuncup Mawar Ngrawan Getasan Kindergarten. Smartpuncture is carried out 1 time by explaining it to the child and the teacher. All children do smartpuncture well. Parents and teachers get information about smartpuncture in children. Children who are selected to participate in community service can practice smartpuncture. Children can follow the instructions from the servant to do smartpuncture and can practice it at home.

### Abstrak

Anak usia prasekolah adalah anak yang berusia antara 3 sampai 6 tahun, pada periode ini pertumbuhan fisik melambat dan perkembangan psikososial serta kognitif



mengalami peningkatan. Anak mulai mengembangkan rasa ingin tahunya, dan mampu berkomunikasi dengan lebih baik. Permainan merupakan cara yang digunakan anak untuk belajar dan mengembangkan hubungannya dengan orang lain (DeLaune & Ladner 2011). Smartpunktur merupakan bagian dari akupresur, salah satu terapi komplementer alternatif yang legal, sesuai dengan Permenkes RI No.1109/Menkes/PER/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan (Sudijayana 2012). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung Di TK Kuncup Mawar dilaksanakan beberapa tahapan yaitu pengamatan pembelajaran anak di ruang kelas, perizinan kepada pihak kepala sekolah, pelaksanaan kegiatan pada guru dan anak. Smartpunktur merupakan bagian dari akupresur, merupakan salah satu terapi komplementer alternatif yang legal dasar hukumnya. Pijat mencerdaskan otak (Smartpunktur) adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju ke arah kepala dan otak. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan berlangsung di TK Kuncup Mawar Ngrawan Getasan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 18 anak berusia 5-6 tahun yang bersekolah di TK Kuncup Mawar Ngrawan Getasan. 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 dan dapat mempraktikkannya saat di rumah.

---

### **Pendahuluan**

Anak yaitu individu yang memiliki potensi yang perlu ditingkatkan atau ditempa, kita ketahui bersama, anak memiliki kepribadian yang berbeda dari orang dewasa karena anak sangat aktif serta ingin tahu tentang apa yang dilihat, didengar, dirasakannya dan anak selalu bereksplorasi dan ingin mencoba hal baru (Ambara 2014). Masa kanak-kanak atau masa keemasan (sering disebut golden age) merupakan proses yang paling cepat berkembang. Pasalnya proses perkembangan tersebut terjadi saat anak masih dalam kandungan hingga usia enam tahun. Masa bayi (masih dalam kandungan hingga usia empat tahun), masa ini akan menentukan usia anak, karena saat ini proses perkembangannya sangat cepat. Pendidik atau orang tua, selain memberikan pendidikan yang baik untuk anak, juga harus memperhatikan segala aspek perkembangannya, hal ini dikarenakan tahap awal perkembangan akan berperan penting dalam menentukan kelanjutan perkembangan pendidikan anak (Fauziddin & Mufarizuddin 2018)

Smartpunktur merupakan pijat mencerdaskan otak dengan suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf, dan meridian yang menuju ke arah kepala dan otak (Wong 2010) Pijatan ini merangsang untuk melancarkan aliran darah, syaraf, dan meridian yang menuju ke arah kepala dan otak (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 dipijit (Wong & Indraningsih 2011).

Sementara itu, waktu yang paling baik untuk memijat adalah pagi hari sehingga pada malam harinya sikecil dapat tertidur dengan lelap. Atau juga malam sebelum anak tidur. Lokasi pemijitan Smartpunktur :

1. GV 20 (Pai Hui / RatusanPertemuan) Letak: di atasubun-ubun kepala
2. Manfaat : lancer nya darah pada daerah titik ini membuat aliran darah keotak dan jantung terpenuhi sehingga daya piker lebih maksimal. Sakit kepala, pusing, vertigo dan migrain dapat diatasi dengan pemijatan pada titik ini.
3. Yin Tang ( Ekstra 1 ) Letak : di atashidun
4. Manfaat :melancarkan aliran darah keotak, mengatasi keluhan sakit kepala, penyakit hidung, dan kejang. Selain itu, pemijatan titik ini dapat meningkatkan konsentrasi.
5. GV 26 (Ren Cung / Pusat Manusia) Letak : di bawah hidung, di atas tengah bibir
6. Manfaat : meningkatkan konsentrasi dan kesadaran serta mengatasi keluhan sakit kepala dan pingsan.
7. Tay Yang (Ekstra 2) Letak : di samping pelipis mata
8. Manfaat : mengatasi keluhan sakit kepala, migrain, mata bengkak dan merah, serta melancarkan aliran darah dari kepala keotak.
9. Si 19 (Ting Kung / Istana Pendengaran) Letak : depan lubang telinga
10. Manfaat : melancarkan aliran darah keotak, mengatur nafsu makan dan minum, mengatasi sakit kepala, gangguan pendengaran, dan telinga berdenging.
11. TE 17 (I Fung / TiraiAngin) Letak : di belakang telinga bagian bawah
12. Manfaat : melancarkan aliran darah keotak dan pendengaran. (Widyaningsih, Isfaizah & Hirawati 2018)

### **Permasalahan Mitra**

Belum Pernah dilakukan Tes Daya Ingat

Belum pernah dilakukan tes daya ingat untuk meningkatkan daya ingat anak didalam belajar untuk mengingat yang telah diajarkan kepada anak.

Pemberian Pengetahuan dan Pemijatan Tentang Smartpunktur

Setelah diberikan pengetahuan dan pemijatan diharapkan anak dapat menerapkan smartpunktur dirumah guna meningkatkan daya ingat pada anak.

### **Metode Pelaksanaan**

Sasaran dan metode ( bentuk ) kegiatan

1. Pengamatan Proses Pembelajaran
2. Perizinan Kepada Pihak Sekolah
3. Menyiapkan alat LCD, Laptop dan Powerpoint
4. Pelaksanaan (Perkenalan, menjelaskan maksud tujuan kegiatan)
5. Pemberian Pretest smartpunktur
6. Penyampaian materi dan mengajarkan keterampilan pemijatan smartpunktur
7. Pemberian posttest daya ingat smartpunktur

Waktu dan tempat kegiatan

1. Pelaksanaan kegiatan smartpunktur pada anak pra sekolah di laksanakan Di TK Kuncup Mawar tanggal 16 Juni 2023
2. Evaluasi smartpunktur pada tanggal 16 Juni 2023

Sarana dan alat yang digunakan

1. Pemberian pretest dan posttest daya ingat pengelompokkan jenis buah dan warna buah-buah
2. Pelatihan Smartpunktur
3. Penyampaian materi dengan slide presentasi tentang materi materi pelatihan dan leflet smartpunktur

Pihak - pihak yang terlibat

1. Kepala Sekolah
2. Penanggung Jawab Bidang Kemahasiswaan

Kendala yang dihadapi dan upaya mengatasinya

1. Tes Daya Ingat Perlu waktu yang lama untuk memahami jenis-jenis buah, naman nama buah dan pengelompokkan warna sehingga apabila tidak teliti dan terburu – buru daya ingat anak maka akan didapatkan hasil yang tidak maksimal
2. Pelatihan Smartpunktur  
Untuk menentukan titik yang harus dipijat dan bagaimana penekanan yang diberikan pada titik tersebut supaya mendapat hasil yang maksimal, memerlukan latihan yang rutin agar terbiasa.

Penilaian dan instrument yang digunakan untuk menilai keberhasilan  
Kuesioner, leaflet dan powerpoint

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui penyuluhan langsung Di TK Kuncup Mawar dengan mempraktikkan smartpunktur pada anak Di TK Kuncup Mawar sudah terlaksana pada hari jumat, tanggal 16 Juni 2023. Pelaksanaan kegiatan pada jam 08.00-09.00 WIB anak disarankan untuk melaksanakan pada pagi atau sore hari. Peserta dalam kegiatan smartpunktur ini berjumlah 18 anak dari usia 5-6 tahun. Selain itu, ada juga kegiatan yang dilaksanakan dengan guru dan juga anak anak yang diundang sebanyak 18 anak yaitu 10 anak perempuan dan 8 anak laki-laki ikut hadir dalam kegiatan ini.

Tabel 1 Pre test dan posttest smartpunktur

no		jumlah	Presentase
1	Pre test	8	45%
2	Pra test	16	80%

Menurut Walgito, menyatakan daya ingat yaitu kemampuan untuk menerima, menyimpan dan menimbulkan kembali apa yang telah diketahui. Kemam-puan tersebut disebut dengan pengkodean (encoding), penyimpanan (storage) dan pemulihan kembali terhadap apa yang telah dialami atau diketahui (retrival), daya ingat juga terbagi ke dalam dua jenis yaitu daya ingat jangka pendek dan daya ingat jangka panjang, daya ingat jangka pendek yaitu sistem penyimpanan yang dapat menahan informasi dalam jumlah terbatas selama beberapa detik sedangkan daya ingat jangka panjang yaitu sistem daya ingat yang menjadi tempat menyim-pnan informasi dalam kurun waktu yang lama (Nofindra 2019).

Kita ketahui pada proses pembelajaran yang sering kita lakukan, pasti bertemu dengan anak yang sulit untuk memahami suatu pelajaran yang diajarkan atau disampaikan guru saat di kelas. Apalagi jika anak usia dini, dapat kita ketahui anak usia dini yaitu anak yang berusia nol sampai delapan tahun yang masih sangat dini untuk bisa memahami apa yang guru jelaskan, karena anak di usia ini lebih dominan dengan belajar sambil bermain. Kita sebagai calon guru harus pandai memahami apa yang dibutuhkan anak. Mencari tau bagaimana cara agar anak mudah mengingat dan lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran yang diajarkan guru dikelas serta anak wajib mendapatkan perkembangan yang lebih baik, karena pada masa anak usia dini ini yaitu tahap awal untuk membentuk perkembangan anak guna untuk menuju ke tahap selanjutnya. Salah satu cara yang bisa

memudahkan anak dalam memahami dan mengingat suatu pembelajaran yaitu dengan menggunakan pijatan smartpunktur.

Dilihat dari jumlah maupun presentase ada kenaikan, antara sebelum dengan setelah dilakukan penyuluhan tentang smartpunktur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Melna,dkk (2022) walaupun tidak sama seperti pada penelitian Di TK Negeri Pembina Kaliwungu pada akhir posttest semua siswa mempunyai daya ingat yang baik tetapi ada kemajuan yang bagus setelah dilakukan smartpunktur TK Kuncup Mawar Ngrawan, daya ingat baik setelah diberikan informasi sebanyak 80%. Jika dilihat dari karakteristik siswanya antara TK Negeri TK Pembina Kaliwungu dan TK Kuncup Mawar memiliki kesamaan yaitu smartpunktur untuk meningkatkan daya ingat pada anak prasekolah.

Anak-anak TK Kuncup Mawar rata-rata berusia 5-6 tahun, digolongkan dalam Masa anak. Usia memengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga daya ingat yang diperolehnya semakin membaik.

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan meliputi dua kegiatan, yaitu pemberian tes daya ingat kepada anak dan pemberian keterampilan Smartpunktur kepada anak di kelas B

Pemberian tes daya ingat pada anak kelas B

Peksanaan pemberian tes daya ingat dilakukan pada tanggal 16 Juni dikelas B Di TK Kuncup Mawar. Tes daya ingat yang diberikan adalah Test pengelompokkan jenis, dan pengelompokkan warna buah. Setelah dilakukan tes daya ingat, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Tes Daya Ingat

ANGGUR, JAMBU, SALAK
SEMANGKA, MELON, PIR
RAMBUTAN, SAWO, MANGGA

2) Evaluasi Pegetahuan sebelum dan sesudah dilakukan smartpunktur

Tabel 2 Evaluasi Sebelum Dan Sesudah Smartpunktur

Jumlah Anak	Sebelum diberikan smartpunktur	Sesudah diberikan smartpunktur
18	8	16

Rata rata nilai sebelum dilakukan smartpunktur yaitu 8, sedangkan setelah dilakukan smartpunktur anak-anak yang mampu menjawab dengan benar adalah 16 anak dari 18 anak jumlah anak Di TK Kuncup Mawar.

## Pembahasan

### Tahap 1 Pengamatan Proses Pembelajaran Anak

Tahap 1 pengamatan proses pembelajaran anak didapat anak sulit untuk mengingat yang telah diajarkan. Kebanyakan anak fokus dengan aktifitas yang mereka buat sendiri seperti memainkan rambut, memainkan baju, dan tidak memperhatikan guru. Hal ini diperkuat dari wawancara salah satu guru TK saat saya berkenalan kepada mereka: *iya mba anak-anak memang sulit mengingat saat di berikan penjelasan dari guru saat belajar, untuk membuat anak-anak mengingat yang telah diajarkan memang sulit dengan kondisi mereka yang masih fokus dengan dunia mereka sendiri...* guru. Berikut foto saat pengamatan:



Gambar 1 Pengamatan Proses Belajar Anak

### Tahap 2 Perizinan

Pada tahap ini 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 A Dan B. Setelah dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak sekolah mengizinkan dan menyarankan untuk dilakukannya smartpunktur di Kelas B karena usianya sudah 5- 6 tahun. Untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo. Berikut foto saat melakukan perizinan.



Gambar 2 Meminta Perizinan

### Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap 3 yaitu pelaksanaan Smartpunktur di TK yang dilakukan mulai pukul 09.00-10.00 WIB. Anak-anak menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 18 anak. Mereka berbaris yang rapi dan mengikuti arahan yang diberikan oleh tim. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:





Gambar 3 Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan



Gambar 4 test daya ingat sebelum smartpunctur



Gambar 5 melakukan smartpunctur



Gambar 6 evaluasi setelah di lakukan smartpункtur

**GV 26**  
DIBAWAH HIDUNG,  
DIATAS TENGAH BIBIR



Manfaat : meningkatkan konsentrasi dan kesadaran serta mengatasi keluhan sakit kepala dan pingsan.  
Durasi : 1 - 5 menit setiap hari.

**SI 19 (DEPAN LUBANG TELINGA)**



Manfaat : melancarkan aliran darah ke otak, mengatur nafsu makan dan minum, mengatasi sakit kepala, gangguan pendengaran, dan telinga berdenging.  
Durasi : 1 - 5 menit setiap hari.

**SMARTPUNKTUR  
UNTUK MENINGKATKAN  
DAYA INGAT PADA ANAK  
PRASEKOLAH**



**Nova Oktaviani**  
Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan

**PENGERTIAN**

Pijat mencerdaskan otak (smartpункtur) adalah suatu teknik rangsangan untuk melancarkan aliran darah, syaraf dan meridian yang menuju ke arah kepala dan otak (Wong, 2010).



**MANFAAT**

1. Meningkatkan daya ingat
2. Membuat tidur lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi
3. Meningkatkan kecerdasan otak
4. Memberikan dampak rileks pada otak maupun tubuh dengan melancarkan peredaran darah

**LOKASI TITIK PEMIJATAN**

**GV 20**  
LETAK DIATAS UBUN-UBUN KEPALA



Manfaat : lancarnya 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.  
Durasi : 1 - 5 menit setiap hari.

**WAKTU PEMIJATAN**

1. Pagi hari (sebelum berangkat sekolah)
2. Malam hari (Sebelum tidur, sehingga malam hari tidurnya nyenyak)

**YINTANG (DIATAS HIDUNG)**



Manfaat : melancarkan aliran darah ke otak, mengatasi keluhan sakit kepala, penyakit hidung, dan kejang. Selain itu, pemijatan titik ini dapat meningkatkan konsentrasi dan daya kngiat.  
Durasi : 1 - 5 menit setiap hari.

Gambar 7 leflet media yoga anak





Gambar 8 pembagian leflet smartpunktur anak

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kuncup Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan setiap minggu diajarkan di TK oleh guru agar daya ingat anak meningkat dan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang smartpunktur dan manfaatnya. Melalui smartpunktur di harapkan setres dapat berkurang, meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta daya ingat sehingga anak dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Ambara, P., no date, 'Didith, dkk. 2014', *Asesmen Anak Usia Dini. Yogyakarta. Graha Ilmu.*
- DeLaune, S.C. & Ladner, P.K., 2011, *Nursing Fundamentals: Standards & Practice*, Cengage Learning.
- Fauziddin, M. & Mufarizuddin, M., 2018, 'Useful of clap hand games for optimalize cogtivate aspects in early childhood education', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 162–169.
- Nofindra, R., 2019, 'Ingatan, lupa dan transfer dalam belajar dan pembelajaran', *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(1), 21–34.
- Sudijayana, E., 2012, 'Sehat dari Kaki dan Tangan dengan Pijat Refleksi', *Yogyakarta: Cahaya Atma Pusaka.*
- Widyaningsih, A., Isfaizah, I. & Hirawati, H., 2018, 'IbM Sukses Ujian Nasional dengan Reinforcement Minat dan Smart Puncture Siswa Kelas XII', *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(2).
- Wong, M., 2010, *Jaripunktur: PengobatanTerdahsyat.*
- Wong, M.F. & Indraningsih, E., 2011, *Smart Punktur*, Penebar PLUS+.

## Pijat Tui Na untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting di Desa Tolokan

Wahyu Indah Lestari<sup>1</sup>, Ryan Nabela Maha Rani<sup>2</sup>, Cahyaningrum<sup>3</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, whyuindah252@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ranimaha276@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

Korespondensi Email: whyuindah252@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Mothers,  
Nutrition

Kata Kunci : Balita,  
Stunting, Pijat Tui Na,  
Nafsu Makan, Gizi

---

### Abstract

Based on the results of 2023 data, it shows that 17.7% of infants under 5 years of age (toddlers) are still experiencing nutritional problems. This figure consists of children under five who experience malnutrition by 3.9% and those who suffer from malnutrition by 13.8%. Significantly, there are 17 toddlers who are stunted. The incidence of malnutrition in Indonesia is still a major health problem. The incidence of malnutrition in Indonesia among toddlers in 2018 is still high, namely 17.7% compared to the 2019 RPJMN target of 17%. The high incidence of malnutrition has a negative impact, including the physical and mental growth and mindset of toddlers, which can lead to disability and death. This is due to the low knowledge of mothers about nutrition. Impact of stunting in Indonesia Health impact Failure to thrive (low birth weight, small, short, thin), cognitive and motor development barriers, metabolic disorders in adulthood, non-communicable diseases (diabetes, obesity, stroke, heart disease, etc.). Method This Community Service activity is in the form of providing counseling and training to mothers of toddlers who often experience stunting. The training activities were carried out in Tolokan Village, Kab. This Semarang activity was carried out using the lecture method, discussion and practice of implementing tuina massage. Participants in this activity were mothers of toddlers who experienced stunting and often participated in posyandu activities in Tolokan Village as many as 17 mothers of toddlers with stunting.

### Abstrak

Berdasarkan hasil data 2023 menunjukkan 17,7% bayi usia di bawah 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan yang menderita gizi kurang sebesar 13,8%. Secara signifikan tolokana ada 17 balita yang mengalami stunting Angka kejadian gizi buruk di Indonesia masih menjadi salah satu masalah kesehatan

utama. Angka kejadian gizi kurang di Indonesia pada balita pada tahun 2018 masih tinggi yaitu 17,7% dibandingkan target RPJMN 2019 sebesar 17%. Tingginya angka kejadian gizi buruk berdampak negatif, antara lain pertumbuhan fisik mental dan pola pikir pada balita, yang dapat mengakibatkan kecacatan dan kematian. Hal ini disebabkan masih rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Dampak masalah stunting di Indonesia Dampak kesehatan Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motoric, Gangguan metabolik pada saat dewasa risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung, dan lain sebagainya). Metode Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu balita yang sering mengalami stunting. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Tolokan Kab. Semarang Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan pijat tuina. Peserta dari kegiatan ini ibu balita yang mengalami stunting dan sering mengikuti kegiatan posyandu di Desa Tolokan sebanyak 17 orang ibu balita dengan stunting. Sebelum dilakukan penyuluhan pijat tuina ibu yang memiliki balita dengan stunting tidak mengetahui tentang manfaat serta gerakan pijat tuina yaitu untuk meningkatkan nafsu makan. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat tuina dan praktik kepada balita masing-masing didapatkan hasil bahwa ibu dapat mengulang kembali beberapa materi yang telah dipaparkan serta mempraktikkan beberapa gerakan yang sudah diajarkan oleh peneliti.

---

### **Pendahuluan**

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani, 2017).

Berdasarkan hasil data 2023 menunjukkan 17,7% bayi usia di bawah 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan yang menderita gizi kurang sebesar 13,8%. Secara signifikan tolok ada 17 balita yang mengalami stunting Angka kejadian gizi buruk di Indonesia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Angka kejadian gizi kurang di Indonesia pada balita pada tahun 2018 masih tinggi yaitu 17,7% dibandingkan target RPJMN 2019 sebesar 17%. Tingginya angka kejadian gizi buruk berdampak negatif, antara lain pertumbuhan fisik mental dan pola pikir pada balita, yang dapat mengakibatkan kecacatan dan kematian. Hal ini disebabkan masih rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Dampak masalah stunting di Indonesia Dampak kesehatan Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motoric, Gangguan metabolik pada saat dewasa risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung, dan lain sebagainya). Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat

dilakukan dengan cara farmkologi antara lain dengan pemberian multivitamin tanpa memperhatikan penyebab. Hal tersebut akan berdampak negatif jika diberikan dalam jangka waktu yang lama. Dewasa ini telah dikembangkan dari teknik pijat bayi atau pijat sebagai alternatif untuk mengatasi masalah anak kesulitan makan. Pijat sendiri secara definisi berarti sistem pengobatan dengan cara menekan titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital atau Chi guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan .

Salah satu teknik akupresur atau pijat yang saat ini mulai berkembang adalah teknik pijat Tui Na dengan salah satu manfaatnya adalah untuk mengatasi masalah nafsu makan yang kurang. Rangsangan yang berlebihan pada ujung saraf-saraf yang terdapat pada permukaan kulit (pemijatan) akan mengakibatkan permeabilitas membran sel menipis sehingga akan memudahkan pertukaran Ion Natrium (Na) dan Kalium (K) yang akan merangsang terjadinya potensial pada otot dan saraf. Potensial aksi yang terjadi pada saraf simpatis dan para simpatis 4 akan mempengaruhi kerja organ antara lain: perangsangan nervus vagus akan mempengaruhi sistem gastrointestinal yaitu meningkatnya peristaltik sehingga pengosongan lambung meningkat akibat cepat lapar (nafsu makan akan meningkat) dan makannya menjadi lahap. Selain itu juga akan terjadi peningkatan produksi enzim pencernaan yang akan membantu penyerapan zat-zat nutrisi. Nutrisi yang diserap akan masuk ke dalam peredaran darah yang juga meningkat karena rangsangan dari saraf simpatis. Pijat ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (Effleurage atau Tui), memijat (Petrisage atau Nie), mengetuk (tapotement atau Da), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu.

Pijat Tui Na ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, tehnik ini menggunakan penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukandibandingkan akupunktur Manfaat pijat tuina adalah sebagai cara untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara mental, fisik dan social, tujuan dari pemijatan tersebut adalah untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga bisa menjadikan tubuh menjadi rileks, lebih segar dan sebagainya (Dewitasari, 2015).

Menurut Munjidah (2015), yang menyebutkan bahwa pijat Tui Na berpengaruh positif terhadap kesulitan makan pada balita dan menerapkan asuhan inovasi pijat Tui Na untuk membantu meningkatkan nafsu makan pada balita yang diharapkan membantu ibu dalam mengatasi masalah nafsu makan pada balita. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan bagian penyebab terjadinya kekurangan gizi. Cara menghadirkan makanan di pedesaan banyak dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan kebudayaan. Masyarakat seringkali dihadapkan pada pantangan makan, misalnya anak kecil tidak diberikan ikan karena dipercaya dapat menyebabkan cacangan, kacang-kacangan tidak diberikan karena dapat menyebabkan sakit perut atau kembung (Supriasa, 2007).

Bersadarkan uraian diatas pengabdian masyarakat akan dilakukan kegiatan pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan pada balita yang mengalami stunting melalui pendemostrasian kepada orang tua untuk dipraktikkan kepada balitanya.

## **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu balita yang sering mengalami stunting. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Tolokan Kab. Semarang Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan pijat tuina. Peserta dari kegiatan ini ibu balita yang mengalami stunting dan sering mengikuti kegiatan posyandu di Desa Tolokan sebanyak 17 orang ibu balita dengan stunting. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah 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, Tahap Pelaksanaan. Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu balita yang berlangsung 15 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan tentang pijat tuina. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang Pijat Tuina mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah Pijat Tuina. Pelaksanaan simulasi Pijat Tuina bersama didampingi oleh peneliti. Post-test dilakukan 30 menit setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas mengetahui pertambahan pengetahuan pijat tuina. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti. Tahap Akhir Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan fasilitas komputer.

### **Hasil dan Pembahasan**

Masalah yang sering terjadi dalam pemenuhan nutrisi yakni kesulitan makan pada balita yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang atau stunting. Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin, sedangkan non farmakologi antara lain melalui minuman herbal/jamu, pijat, akupresur, dan akupunktur. Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya angka BGM dan kejadian keluhan sulit makan pada anak balita yang berkunjung ke BPM. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi yang digunakan adalah beberapa anak balita yang ada di wilayah Kecamatan Getasan khususnya di Desa Tolokan, dengan jumlah sampel sebanyak 17 responden. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan perlakuan langsung menggunakan job sheet. Dari responden tersebut balita mengalami kesulitan makan. Dengan dilakukan pijat Tuina ini diharapkan dapat meningkatkan nafsu makan pada balita. Pijat Tui Na yang dilakukan sesuai prosedur, dengan 10 rangkaian pijat dapat mengatasi kesulitan makan pada balita. Diharapkan agar ibu balita mampu dan rutin menerapkan pijat ini dalam mengatasi kesulitan makan pada anaknya, bidan dapat memberikan edukasi dan pelatihan pada ibu balita sehingga setiap ibu mampu melaksanakan pijat tui na ini.

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan konsultasi kepada pihak Puskesmas Getasan terkait permasalahan yang terjadi pada anak balita yang kurang nafsu makan di wilayah kerja Puskesmas Getasan. Selanjutnya dilakukan observasi dan pendekatan kepada ibu untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu tentang mengelola nutrisi dan gizi dalam keluarganya dan pijat tuina pada bayi untuk meningkatkan nafsu makannya. Selain itu juga kami melakukan anamnesa kepada ibu bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut. Pendekatan merupakan langkah awal penentuan arah atau suatu ide dalam memandang suatu masalah atau objek kajian yang akan diterapkan terhadap masalah kajian yang akan ditangani. Kegiatan lain yang dilakukan adalah kontrak waktu dengan ibu atas ketersediaan menjadi responden dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Izin menurut definisi adalah perkataan atau pernyataan mengabdikan. Istilah mengizinkan mempunyai arti memperkenalkan, memperbolehkan atau tidak melarang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa izin dapat diartikan pernyataan mengabdikan (tidak melarang dan sebagainya), persetujuan memperbolehkan ia telah dapat melakukan sesuatu. Permasalahan kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan bagian penyebab terjadinya kekurangan gizi Dalam terjadinya kejadian stunting factor yang mempengaruhi kekurangan status gizi atau masalah kurangnya gizi kronis dengan kurangnya tentang pengetahuan pada pola asupan ibu yang di berikan pada anak tersebut terhadap status gizi anak, ibu dalam pola asupan masalah gizi harus mengetahui tentang gizi yang di berikan pada anak tersebut agar tidak terjadinya stunting (Ibrahim, 2014) Stunting adalah dimana keadaan tubuh yang kerdil atau pendek dan dapat di ukur

dengan indeks massa tubuh ( IMT ) dan juga pada tinggi badan ayah dan ibu yang kurang dan tingkat pendidikan orang tua juga rendah, sehingga anak tersebut mengalami stunting karena tingkat pendidikan orang tua sangat penting terhadap gizi keluarga (Olsa, Sulastri, & Anas, 2018). Stunting disebabkan oleh akumulasi episode stress yang sudah berlangsung lama (misalnya infeksi dan asupan makanan yang buruk) yang kemudian tidak terimbangi oleh catch up growth atau kejar tumbuh. Pada masa kehamilan ibu yang tidak memenuhi kebutuhan pola asupan gizi yang salah maka kemungkinan anaknya akan mengalami stunting (Briawan & Drajat Martianto, 2014). Pada bayi yang baru lahir atau dalam keadaan normal kemungkinan akan mengalami stunting 14 karena pada saat dalam mengandung pola asupannya tidak baik untuk mengkonsumsi saat hamil akibatnya kekurangan atau kelebihan zat gizi (Anugraheni & Kartasurya, 2014). Beberapa teori menyebutkan dampak balita stunting adalah berupa rendahnya kemampuan nalar dan prestasi pendidikan serta rendahnya produktifitas kerja dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes, obesitas, jantung koroner, hipertensi, kanker, stroke dan penuaan dini. Maka dari itu untuk menghindari fenomena stunting ini maka ibu harus melakukan langkah preventif dengan salah satu caranya yakni pijat tuina. Berbagai manfaat dari pada pijat diantaranya adalah untuk memberikan rangsangan positif, melancarkan saraf-saraf sehingga bisa menjadikan tubuh menjadi rileks, lebih segar dan sebagainya (Dewitasari, 2015). Menurut Munjidah. Pijat Tui Na efektif dalam mengatasi kesulitan makan pada balita. Berdasarkan hasil penelitian oleh Yusari Asih dkk menyimpulkan pemberian pijat tuina pada anak balita lebih efektif untuk mengatasi kesulitan makan dari pada pemberian multivitamin. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini program yang akan dilakukan yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi dan pijat tuina pada ibu. Setelah pendidikan kesehatan dilakukan dan melakukan evaluasi selanjutnya dilakukan pelatihan pijat tuina. Dengan begitu ibu dapat mengatasi permasalahannya yakni anak yang sedang mengalami kurang nafsu makan.

Bagian hasil dan pembahasan pada telaah literature berisi resume hasil penelitian yang akan ditelaah. Berbagai kesamaan dalam literatur-literatur lainnya adalah Pijat Tui Na ini dilakukan dengan tehnik pemijatan meluncur (Effleurage atau Tui), memijat (Petrisage atau Nie), mengetuk (tapotement atau Da), gesekan, menarik, memutar, menggoyang, dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan tubuh pada bagian tubuh tertentu. Pijat Tui Na ini merupakan tehnik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada anak balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum, teknik ini menggunakan teknik penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan. Perbedaan dari literatur dengan literatur lainnya dapat dilihat dari ibu-ibu balita yang menjawab isian kuisioner posttest dan pastest indikator kesulitan makan. Beberapa indikator tanda kesulitan makan pada balita yakni: kesulitan mengunyah, menghisap, menelan, memuntahkan atau menyemburkan makana yang sudah masuk di mulut, memainkan makanan atau makan berlamalama, sama sekali tidak mau memasukkan makanan kedalam mulut atau menutup rapat mulut, memuntahkan atau menumpahkan makanan, menepis suapan, tidak menyukai banyak variasi makanan, dan kebiasaan makan yang tidak biasa. membandingkan dari literatur lainnya adalah Zhen Huan Liu dan Li ting Cen di Guangzhou tahun 2009 menyebutkan bahwa pijat Tui na berpengaruh positif terhadap perkembangan syaraf dan peredaran darah pada bayi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mehta Berdasarkan hal tersebut peneliti perlu mengkaji lebih lanjut efektifitas pijat Tui Na dalam mengatasi kesulitan makan pada balita, dengan tetap mengedepankan keamanan dan asuhan sayang anak. Menurut literatur terdahulu dan literatur sekarang Kejadian kesulitan makan terbanyak pada anak perempuan, kemungkinan disebabkan karena pengambilan sampel dilakukan dengan teknik consecutive sample, dimana yang diambil sebagai responden adalah anak balita yang berkunjung ke BPM dan mengalami masalah kesulitan makan, kemungkinan faktor penyebab kesulitan makan pada anak balita di Pagelaran yaitu

faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi gangguan pencernaan dan gangguan psikologis. Faktor eksternal meliputi faktor kesukaan makan, faktor kebiasaan makan, dan faktor lingkungan.

Tabel 5. 1 Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Pijat Tuina Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan atau Penyuluhan Kesehatan

	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAKSIMAL
PRE	50,83	59,00	20,00	80,00
POST	81,66	70,00	80,00	100,00

Hasil pre-test ibu didapatkan nilai terendah 20,00 dan nilai tertinggi adalah 80,00. Sementara nilai rata-ratanya adalah 50,83. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi dan pijat tuina. Hal ini disebabkan kurangnya informasi tentang gizi dan pijat tuina dari bidan atau tenaga kesehatan di Puskesmas Getasan setempat dan media masa. Sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi terkait hal tersebut. Pendidikan yaitu suatu bentuk dalam usaha untuk mendapatkan perkembangan bagi keperibadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung hingga seumur hidup. Semakin tinggi dalam pendidikan seseorang maka akan semakin mudah untuk orang tersebut yang akan menerima informasi. Pendidikan yang tinggi bagi seseorang akan mendapatkan suatu informasi yang baik dari orang maupun media massa. Hasil post-test ibu di dapatkan nilai terendah adalah 70,00 dan nilai tertinggi 100,00 sementara nilai rata-ratanya adalah 80,00. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan para ibu.

### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi dan pijat tui na pada balita. Kegiatan diawali dengan observasi keadaan ibu di puskesmas Getasan dan mengurus perizinan untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah kerja puskesmas Getasan. Kemudian diberikan pendidikan kesehatan pada ibu di wilayah puskesmas Getasan yang berjumlah 17 orang ibu yang dilakukan selama 3 minggu. Dari kegiatan tersebut terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan. Kegiatan selanjutnya yakni evaluasi kegiatan bersama ibu dan berkoodinasi dengan puskesmas Getasan berkaitan dengan pendidikan kesehatan tentang gizi dan pijat tui na dan merumuskan tindak lanjut. Saran kepada pada orang tua, agar dapat melaksanakan prosedur pijat tuina dalam mengatasi kesulitan makan pada anaknya. Selanjutnya bagi dinas kesehatan dan puskesmas agar dapat memberikan edukasi dan pelatihan tentang pijat tuina kepada seluruh orang tua yang berkunjung, agar memanfaatkan teknik pijat tuina sebagai cara dalam mengatasi kesulitan makan pada anak balita

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, PMB Bidan Sri Hartini, Kader Posyandu Desa Tolokan, Dosen Pembimbing Praktik, Ibu balita

### **Daftar Pustaka**

Anugraheni, H. S., & Kartasurya, M. I. (2014). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Pati, Kabupaten Pati. *Journal of Nutrition College*.

Dinkes Jateng. Profil kesehatan provinsi jawa tengah 2018. <http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil2018/mobile.index.html> (diakses) 4 Juni 2023



Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Fitriani NL dan andryani S. (2015). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 tahun) tentang makanan jajanan disekolah sd negeri li tanggung apu padalarang kabupaten bandung barat tahun 2015. *Jurnal Pendidikan keperawatan Indonesia*. Vol.1. (7- 26).

Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Nasional 2018 <http://www.depkes.go.id> (diakses) 4 Juni 2023

Nasir,Abd. Abdul Muhith, M.E Ideputri.(2011).Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembuatan Karya Tulis Ilmiah dan Tesis Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika

Saputri M.P, Asti N, Mamat S.(2016). Efektivitas Variasi Makanan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Usia Prasekolah Disemarang Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2016

Sukanta, P. Okta. 2010. Akupressur & Minuman untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

World Health Organization. 2013 Childhood Stunting: Challenges And Opportunities. Switzerland: Department of Nutritio for Health and Development. [www.who.int](http://www.who.int). (diakse) 4 Juni 2023

Zhen Huan Liu., Li-ting Cen. 2011. Effect Tui Na On Neurodevelopment in Premature Infant. *Journal of Acupuncture and Tuina Science*. Vol. 11, Issue 1, pp7-12

## Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Umiyati Desa Kalijambe

Ana Zully Astuti<sup>1</sup>, Jumilah Fitriana<sup>2</sup>, Heni Setyowati<sup>3</sup>, Isfaizah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, astutianazully@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, jumilahfitriana@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email : astutianazully@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Back Pain, Yoga, Pregnant Mother

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Yoga, Ibu Hamil

---

### Abstract

*During pregnancy there are usually many complaints or discomfort that can occur. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. Back pain in third trimester pregnant women is caused by the enlargement of the uterus so that it makes the pregnant woman's body move forward or lordosis. After observing pregnant women at PMB midwife Umiyati, Kalijambe village, many third trimester pregnant women complained of back pain in their pregnancy. One effort to overcome complaints of back pain is prenatal yoga. Prenatal yoga can flex the muscles around the spine and flex the body. The purpose of this activity is to provide complementary yoga therapy to pregnant women in Kalijambe village to treat back pain through counseling and training. Realizing this, the community service team of the Midwifery Study Program, Faculty of Health, feels they are also responsible for providing counseling to pregnant women so that they are able to deal with back pain by practicing yoga. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the first stage of filling out a pre-test questionnaire about prenatal yoga. The second stage provides counseling about overcoming back pain with yoga exercises. The third stage is to carry out direct practice and evaluation with a post test. After being given health education there is an increase in knowledge of pregnant women about discomfort in pregnancy such as back pain, and the discomfort can be overcome by doing prenatal yoga and most mothers experience an increase in attitude and ability in doing yoga movements of pregnant women to reduce back pain.*

### Abstrak

Selama masa kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang bisa terjadi. Salah satunya yaitu nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan semakin bertambah besar rahim sehingga membuat tubuh ibu hamil semakin ke depan atau lordosis. Setelah melakukan observasi pada ibu hamil di PMB bidan Umiyati desa Kalijambe banyak ibu hamil trimester III yang mengeluh mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Prenatal yoga dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan melenturkan tubuh. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan terapi komplementer yoga pada ibu hamil di desa Kalijambe untuk mengatasi nyeri punggung yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil agar mereka mampu mengatasi nyeri punggung dengan metode yoga. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pengisian kuesioner pre tes tentang prenatal yoga. Tahap Kedua memberikan penyuluhan tentang mengatasi nyeri punggung dengan senam yoga. Tahap Ketiga melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test. Setelah diberikan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung, dan ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga dan sebagian besar ibu mengalami kenaikan sikap dan kemampuan dalam melakukan gerakan yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi didalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019)

Masa kehamilan dimulai pada saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung pada hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, triwulan pertama dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 (Saifuddin, 2008 dalam Fitriani, 2018)

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis., et. al, 2011 dalam Richard, 2017).

Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang (Renata, 2009 dalam Wulandari, 2017).

Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan

kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Sun, et. Al, 2010 dalam Rafika, 2018).

Hasil penelitian yang telah dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar pada bulan Januari-Desember 2018. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai  $p=0.000$  yang artinya  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Umiyati Desa Kalijambe "

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memfasilitasi ibu hamil agar dapat belajar cara mengatasi nyeri punggung dengan metode yoga.

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di PMB Bidan Umiyati Desa Kalijambe dengan jumlah ibu hamil yang mengikuti sebanyak 15 orang. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** pengisian pre tes tentang prenatal yoga. **Tahap Kedua** memberikan penyuluhan tentang mengatasi nyeri punggung dengan senam yoga. **Tahap Ketiga** melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test.

## Metode

Terdapat 15 ibu hamil yang dilakukan pengkajian oleh peneliti di PMB Bidan Umiyati, STr, Keb. di Desa Kalijambe mengeluh mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Dari 15 ibu hamil dengan nyeri punggung di desa Kalijambe menjadi responden peneliti untuk diajarkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di balai desa Kalijambe, pada hari Sabtu, 24 Juni 2023 dimulai pukul 10.00-12.00 wib. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pre-test* yang dilakukan pada awal kegiatan pada pukul 10.00-10.15 wib, dilanjutkan melakukan sosialisasi prenatal yoga untuk menangani nyeri punggung dengan tahapan menggali pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan yang dialami dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner kemudian diajarkan tentang materi dan praktek langsung. Nyeri punggung adalah hal yang fisiologis yg dialami oleh ibu hamil pada TM III, nyeri punggung ini bisa diatasi menggunakan metode komplementer yaitu metode yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil penyampaian materi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan ditrimester III berlangsung selama 20 menit pada pukul 10.15-10.35, dan praktik prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada pukul 10.35-11.30 wib, dilanjutkan sesi tanya jawab pukul 11.30-11.45 wib, dan terakhir evaluasi mengerjakan *post-test* pada pukul 11.45-12.00 wib.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu PMB Bidan Umiyati, STr. Keb selaku bidan desa Kalijambe. Perijinan ini mendapat dukungan dari mitra karena melihat manfaat yang di dapatkan ibu hamil dan mitra sangat mendukung program kelas ibu hamil mitra. Tahapan perijinan in adalah menghubungi bidan desa Kalijambe serta menyampaikan proposal kegiatan yang berisi rancangan kegiatan ,maksud dan tujuan serta tahapan pelaksanaan kegiatan. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Hal ini memungkinkan pendekatan yang lebih spesifik dalam program yoga, dengan kelompok yang memiliki kebutuhan yang serupa.

Kegiatan awal ini dilaksanakan pada 24 Juni 2023 pukul 10.00 WIB di Bale Desa Kalijambe. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan terhadap cara mengatasi nyeri punggung dengan metode yoga. Dan ibu hamil dapat mempraktekan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan dan yoga untuk mengurangi nyeri punggung. Kegiatan selanjutnya yaitu praktik prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung. Dalam kegiatan ini ibu hamil dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung.

### **Tahap 2 pelaksanaan**

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari menunggu ibu hamil datang semua untuk mengikuti kelas ibu hamil yang sudah terjadwalkan sesuai undangan kelas ibu hamil.

Kegiatan ini dimulai dari **tahap pertama** yaitu pengenalan dari tim pengabdian kepada seluruh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di PMB bidan Umiyati desa Klijambe yang sudah berkumpul di ruangan, kemudian dilanjutkan dengan Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembaran kertas dan peserta dapat mengisi kuisisioner secara langsung. Beberapa ibu hamil mampu menjawab pertanyaan yang diajukan tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan, dimana yoga prenatal adalah jenis yoga yang dirancang untuk ibu hamil. Yoga prenatal dimaksudkan untuk menciptakan keseimbangan antara dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual pada bumi (Rakhshani, 2010)

Ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung pada trimester III biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang- tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cidera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis., et. al, 2011 dalam Richard, 2017).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri punggung antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik. Pengaruh nonfarmakologis yaitu yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. (Asmadi, 2008).

Selanjutnya **tahap kedua** adalah mensosialisasikan tentang apa itu nyeri punggung pada kehamilan, penyebabnya, dampaknya terhadap kualitas hidup ibu hamil serta menjelaskan manfaat yoga dalam mengurangi keluhan nyeri punggung, seperti meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres. Dari 15 peserta, 65% (9 peserta) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan 35% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum mengikuti penyuluhan.

Materi disampaikan oleh Ana Zully Astuti mahasiswa prodi kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Pengenalan metode yoga sebagai cara efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Dimana materi yang disampaikan dimulai dari ketidaknyamanan yang dialami pada kehamilan seperti nyeri punggung yang terjadi pada trimester III, pengertian prenatal yoga, manfaat dan gerakan-gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti mual muntah, dispnea, insomnia, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan *mood* serta peningkatan kecemasan. Pada umumnya wanita yang sedang hamil sering mengalami nyeri punggung pada trimester III. Jika tidak ditangani maka akan menjadi masalah yang serius.

Nyeri punggung menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama trimester III. Definisi menurut *International Society for The Study of Pain* bahwa "pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun potensial". Nyeri menyebabkan seseorang mengalami

ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya (Purnamasari, 2021)

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis., et. al, 2011 dalam Richard, 2017, p. 2).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil seperti berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, perubahan postur tubuh, posisi tidur, riwayat nyeri pada kehamilan yang lalu, meningkatnya hormon serta kegemukan. Riwayat nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya merupakan faktor resiko yang kuat untuk mengalami nyeri punggung pada kehamilan berikutnya, dengan kemungkinan 85%.

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri punggung antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, namun ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi obat sembarangan. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri punggung, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri punggung membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri punggung dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri punggung yaitu yoga (Asmadi, 2008).

Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri punggung. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi (Amalia, 2015).

Dalam gerakan yoga, terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam yoga juga mampu menurunkan nyeri punggung karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2011).

Beberapa gerakan yoga yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan adalah Mudhasana, Ardha kathi. Setelah dijelaskan berbagai posisi yoga yang dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta pentingnya pernapasan dan relaksasi dalam yoga untuk mengurangi stres dan ketegangan.



Gambar 1 pengenalan dan penyampaian materi

Penyampaian materi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung yang sering terjadi pada trimester III, dan cara mengatasinya dengan prenatal yoga.



Gambar 2 pemutaran video demonstrasi

Pemutaran video yang menunjukkan demonstrasi gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung. Video ini menjadi media visual yang membantu peserta memahami dengan lebih baik gerakan-gerakan yang diajarkan.



Gambar 3 demonstrasi yoga

Setelah memahami gerakan-gerakan yoga, dilanjutkan dengan sesi praktek yoga bersama, menyediakan area yang nyaman dan aman untuk praktek yoga dan mengajarkan peserta tentang posisi yoga yang tepat dan memberikan bimbingan serta koreksi saat mereka melakukannya.

**Tahap 3** adalah **tahap evaluasi** yang dilakukan adalah melakukan post test dengan membagikan lembar soal secara langsung sehingga ibu hamil dapat mengisi kuisioner. Post test dilakukan pada awal kegiatan sebelum penyampaian materi. Setelah pengumpulan soal post test, hasil jawaban peserta dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman, dan sikap peserta terkait nyeri punggung dan metode yoga.



Evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan program penyuluhan. Dalam tabel ini, terdapat dua kategori evaluasi yaitu cukup (<50%) dan baik (>50%). Hasilnya menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (15 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi baik. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang tinggi setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan mencapai tujuan penyuluhan.



Gambar 4 dokumentasi akhir kegiatan

### **Kesimpulan**

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang metode yoga dalam mengatasi nyeri punggung, mitra dan ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap yaitu Tahap Pertama pengisian kuesioner pre tes. Tahap Kedua mensosialisasikan metode yoga untuk mengatasi dismenorea. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi. Dari hasil pre test yang dilakukan pada 15 peserta, 65% (9 peserta) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan 35% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum mengikuti penyuluhan. Dan hasil post test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (15 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

### **Saran**

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

### **Ucapan Terima Kasih :**

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen Pembimbing Praktek Heni Setyowati, S.Si.T, M.Kes
3. Dosen Pembimbing Praktek Isfaizah, S.Si.T, M.Kes
4. PMB Bidan Umiyati, STr. Keb
5. Peserta penyuluhan

**Daftar Pustaka**

- Aini, L. N. 2016. Perbedaan Massage Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.
- Amalia, A. (2015). Tetap Sehat dengan Yoga. Jakarta: Panda Media.
- Andarmoyo, S. 2017. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Arikunto, S. 2018. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani, L. 2018. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata.
- Hakiki, I. N. 2015. Efektivitas Terapi Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan.
- Jeepi, N. 2019. Pengantar Asuhan Kebidanan. Jakarta: C.V Trans Info Media.
- Kantonis, P. A., Kampouroglow, A., Aggelopoulus, K., Kakavelakis, S., Lykoudis, A.,
- Kresnanda, I. P. 2016. Prevalensi dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Wanita Tukang Suun di Pasar Badung Januari 2014.
- Kurniati, dkk. 2017. Hubungan Efektivitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi dengan Pengurangan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017.
- Makrriannakis, K., Alpentaki. 2011. Pregnancy related low back pain.
- Maryunani, A. 2015. Nyeri dalam Persalinan. Jakarta: CV. Trans Info Media. Mediatri, D., Sulaiman., Rosnani., & Jawiah.
- Octavia, A. M., dkk. 2018. Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.
- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rejeki, S. T. & Fitriani, Y. 2019. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal.

## **Literature Review Yoga untuk Dismenorea**

**Martinha Pinto<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Hanifah Khoeriah<sup>3</sup>, Lisa Komalasari<sup>4</sup>, Dania Aprilia<sup>5</sup>, Mila Elvi Ekayanti<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, martinhapinto246@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hapsari.email@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hkhanifah17@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, lisakomalasari1432@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, daniaaprilia10@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, ekayantimilaelvi@gmail.com

Korespondensi Email : hkhanifah17@gmail.com

---

### **Article Info**

#### *Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Adolescence, Yoga, Dysmenorrhea*

**Kata Kunci : Yoga, Dismenorea**

---

### **Abstract**

*Adolescence is a process of transition from childhood to adulthood, characterized by rapid changes in body development. Puberty is an important part of adolescence that emphasizes the biological processes that lead to reproductive ability. Women will experience ovulation and menstruation which is sometimes also accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is a state of pain in the abdomen, cramps, and back pain and can interfere with daily activities. Dysmenorrhea can appear because during painful menstruation there is an increase in prostaglandins (substances that cause the uterine muscles to contract). Dysmenorrhea is divided into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Treatment of dysmenorrhea can be done in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Pharmacologically by taking drugs and non-pharmacology can be done warm compresses, massage, adequate sleep, hypnotherapy, acupressure, yoga etc. Yoga therapy is one of the relaxation techniques that can be used to reduce dysmenorrhea. The benefits of practicing yoga include, increasing blood circulation throughout the body, increasing lung capacity when breathing, reducing body tension, mind and mental, and reducing pain. The method of collecting Literature study data used by the compiler is to use the Literature Review method, which is collecting data by searching and researching journal articles related to the formulation of problems that have been made and published in national online journal publications. Keywords used to search for articles are Yoga, and menstrual pain (dysmenorrhea). Journal articles used in this study through the national*

---

*database including google scholar, and Pubmed. Based on the results of the literature review that has been analyzed by the authors it can be concluded that dysmenorrhea experienced by women before doing yoga scales mild pain, moderate to severe, after doing yoga berkurng pain from great to moderate and mild, some even sudh not experiencing dysmenorrhea. Yoga is effective for reducing dysmenorrhea in menstruating women.*

#### **Abstrak**

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore bisa muncul dikarenakan saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massage, tidur yang cukup, hipnoterapi, akupresure yoga dll. Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Yoga, dan Nyeri Haid (Dismenore). Artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini melalui data base nasional meliputi google scholar, dan Pubmed. Berdasarkan hasil literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa dismenore yang dialami oleh wanita sebelum dilakukan yoga skala nyeri ringan, sedang hingga hebat, setelah dilakukan yoga nyeri berkurng dari hebat menjadi sedang dan ringan, bahkan ada yang sudh tidak

---

mengalami dismenore. Yoga efektif untuk mengurangi dismenore pada wanita yang sedang menstruasi.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (dismenore) (Rahayu, 2018).

Saat masa remaja atau pubertas anak gadis akan mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Salah satu perubahan biologis yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi hal tersebut menandakan bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas berupa haid atau menstruasi yang merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskamsasi) endometrium.

Menstruasi merupakan pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya dismenore ditimbulkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah rendahnya Indeks Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran menstruasi, infeksi panggul, faktor pengaruh genetik, sterilisasi, dan dismenore (Amru, D. E., & Selvia, 2022).

Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore bisa muncul dikarenakan saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah menarche pada usia yang lebih muda, belum pernah hamil dan melahirkan, serta lamanya menstruasi merupakan salah satu faktor penting. Variabel lain yang mungkin menyebabkan dismenore primer termasuk asupan makanan cepat saji. Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Dismenore sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, dan kelainan duktus (Kusmirah, 2011).

Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat (Kemenkes RI, 2017). Dampak dismenorea 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 (Kozier, 2010).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massage, tidur yang cukup, hipnoterapi, akupresure, yoga dll.

Penelitian yang dilakukan oleh Diyah ariyani, Dkk (2020) dan Ayu Mustika Dewi, Dkk (2015) diperkuat oleh hasil penelitian dari Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa hasil analisis data yang menggunakan uji wilcoxon menunjukkan ( $p < 0,05$ ) dimana ada pengaruh pemberian yoga terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja. Yoga diberikan dengan beberapa Gerakan sederhana yang tidak menghentak atau kuat, tetapi dengan pernafasan yang santai dan bisa ditambah dengan music yang harmonis yang membuat kita tenang saat mendengarnya. Yoga ini dapat berefek positif bagi peredaran darah, dan merubah diri

menjadi lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah. Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari, senam desminore lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorfine paling tinggi pada sore hari.

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang di anjurkan untuk mengurangi tingkat dismenore. Latihan- latihan olahraga yang ringan pada terapi yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. 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).

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. 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, I., & Zurimi, 2022). Salah satu peran bidan untuk masalah dismenorea adalah sebagai fasilitator yoga sosialisasi atau promosi kesehatan mengenai yoga untuk dismenore primer.

Dari latar belakang penulis melakukan studi literatur tentang yoga untuk dismenore primer karena belum banyak remaja yang mengetahui penanganan *dismenorea* secara non farmakologi contohnya dengan yoga. Seiring perkembangan zaman sudah banyak orang yang meneliti tentang yoga sehingga penulis tertarik untuk mereview hal tersebut.

## Metode

Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Yoga, dan Nyeri Haid (Dismenore Primer).

Pencarian penelitian ini menggunakan google scholar yang diperoleh dengan jumlah 176 buah artikel. Jenis artikel kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu menggunakan artikel *full text* dengan tahun terbit 2018-2023 dengan menggunakan Bahasa Indonesia, artikel yang dikaji mempunyai variabel terikat yaitu dismenore primer, variabel bebasnya yaitu yoga. Kriteria eksklusinya adalah artikel yang tidak bisa diakses secara bebas. Dari 176 buah artikel yang didapat kelompok hanya mengambil 7 buah artikel dikarenakan 169 artikel tidak memenuhi kriteria yaitu tahun terbit kurang dari tahun 2018 dan artikel tidak bisa diakses secara bebas. Artikel yang diperoleh, di rivew, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literature yang lain dan dikaitkan sehingga menyimpulkan hasil yang sesuai.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil dan Pembahasan

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	“Efektifitas Senam Haid dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan STIKES Kusuma Husada Surakarta”	Penelitian ini menggunakan eksperimental analitik dengan Acak Terkendali Trial(RCT) desain. Sampel penelitian ini dalah 30 orang, diuji dengan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas latihan menstruasi untuk mengurangi nyeri hid. Ini menunjukkan efektivitas yang signifkn statistic untuk mengurangi

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
	Tahun 2018 Wahyu Dwi Agussafutri dan Ika Budi Wijayanti		intensitas nyeri haid.
2.	"Efektifitas Terapi Yoga Terhadap Dismenorea pada Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018" Andi Julia Rifiana, Nita Istiana Sugiarno. Tahun 2018	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimen</i> , yaitu dengan adanya perlakuan (treatment). Dengan metode pretest – posttest <i>control group design</i> . Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari yaitu 178 Siswi, sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 44 responden siswi remaja yang berusia 15-17 tahun yang mengalami dismenorea, tidak menggunakan penanganan atau obat apapun dan mengikuti terapi yoga selama 4 kali pertemuan tidak mengalami haid. Penelitian yang digunakan analisis univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum melakukan yoga untuk dismenore penurunan rasa sakit sekitar 6,00 dan setelah melakukan yoga untuk dismenore menurun sekitar 1,27 sedangkan responden yang tidak diberikan penanganan penurunan rasa sakit sekitar 6,14 dan setelahnya sekitar 5,45 . Maka terdapat pengaruh terapi yoga pada penurunan intensitas nyeri dismenorea. Responden yang diberikan terapi yoga sebagian besar tidak mengalami nyeri haid rata-rata 1,27 dan responden yang tidak diberikan terapi yoga sebagian besar tidak ada penurunan nyeri dismenorea rata 5,05 dengan p-value 0,000
3.	Analisis Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda" Suci Fajria, Iskandar, Maimun Tharida. Tahun 2022	Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan eksperimental desain one group pretest – posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda sejumlah 30 orang. Sampel penelitian ini sejumlah 30 remaja dengan teknik total Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu standar operasional prosedur (SOP) senam yoga dan menggunakan pengukuran skala nyeri Numeric Ranting Scale (NRS). Pengolahan data menggunakan editing,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak dalam kategori dewasa awal sebanyak 16 responden (53,3%), dengan usia menarche sebagian besar berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%) dan dengan lama menstruasi 7 hari yaitu sebanyak 25 responden (83,4%). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data menunjukkan nilai p value $\leq 0,05$ dapat di simpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang akan dilakukan



Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		coding, scoring, tabulating dengan analisa data t-test. Pengambilan data yoga dilakukan sebanyak 3x selama seminggu.	dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxsone. Hasil Analisis descriptive statistic diatas menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,8 dan rata-rata nyeri sesudah pemberian intervensi senam yoga adalah 3,4. Ini menunjukkan ada selisih atau perubahan, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih besar yaitu sebelum 0,406 dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 1,008. Hasil skor nyeri kelompok pretest didapatkan hasil nilai mean adalah 5,8 pada hari pertama dengan standar deviation 0,406 serta nilai rentang 5-6. Sedangkan skor nyeri kelompok post test didapatkan hasil nilai mean adalah 3,40 dengan standar deviation 1,008 serta nilai rentang 2-5. Hasil analisa statistik diperoleh nilai p value = 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perubahan nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga.
4	“Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri” Julaecha. Tahun 2019	Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang terapi non farmakologi atasi nyeri saat mensruasi dengan menjelaskan tentang disminore dengan salah satu gerakan yoga yaitu posisi balasana ini dilakukan di MTS Darussalam Al-Hafiz Kota Jambi, pada tanggal 13-15 April 2019. Adapun metode dan bahan yang digunakan	Dari 63 remaja putri di MTS Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi 54 orang telah mendapatkan menstruasi dan 9 orang belum mendapatkan menstruasi. Dan mayoritas remaja putri mendapatkan menstruasi pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 25 orang. Mayoritas remaja putri

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah leaflet, infokus, leptop, kuesioner dan alat tulis.	mendapatkan menstruasi selama 4-7 hari sebanyak 41 orang. Disminore dapat emnagngu aktivitas perempuan , bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan perkuliahan. darahan dan nyeri. (Wiknjosastro 2008) Nyeri saat menstruasi atau disminore jika tidak segera diatasi maka akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu, oleh karena itu perlu penanganan untuk mengatasi nyeri baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah yoga. Gerakan yoga dapat menjadi salah satu alternatif tindakan manajemen nyeri secara non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai metode untuk menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi, mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapan saja, menstruasi dan cara penanganan nyeri saat menstruasi secara non farmakologi salah satunya gerakan yoga dapat diintegrasikan kedalam mata pelajaran kesehatan reproduksi (Fajria et al., 2019).
4.	“Senam Menurunkan Dismenore pada Remaja” Dian Nur Hadianti, Ferina. Tahun 2021	Yoga Desain penelitian ini bersifat analitik, menggunakan desain <i>quasy experiment pretest-posttest control group design</i> . Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan <i>Purposive sampling</i> sebanyak 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok intervensi. Kriteria inklusi dari sample yaitu remaja putri yang mengalami dismenore skor WaLIDD > 5, mengalami dismenore	Hasil uji statistik menggunakan uji independent samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan yoga selama 8 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuan, artinya ada pengaruh pada senam yoga dalam

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		dirasakan tiap siklus setidaknya dalam 6 bulan terakhir, siklus haid 21-35 hari, usia remaja 12-16 tahun, mengalami dismenore primer, Indeks Masa Tubuh 18-25 kg/m <sup>2</sup> dan bersedia menjadi responden. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data. Analisis data menggunakan analisis data univariat dan analisis bivariat. Hasil uji statistik menggunakan uji independent samples t-test dengan pengambilan keputusan uji statistik dengan menggunakan $\alpha$ sebesar 0,05.	menurunkan dismenore pada remaja dengan p-value (Hadianti & Ferina, 2021).
5.	Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Chori Elsera dan Afifah Cindy Rahmawati. Tahun 2022	Desain Pre-eksperimen dengan rancangan One Group Pre test-Post test Design	Hasil penelitian adalah rerata usia responden 16,83±0,781, rerata usia menarache 12,58±1,152, rerata siklus haid 30,03±3,000, rerata lama haid 6,20±1,091, tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan $p= 0,000 \leq 0,05$
6.	“Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore pada Santriwati Aliyahkelas X Di Pondok Pesantren” Irhas Syah, Rika Zuliani Putri. Tahun 2020	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one group pre test–post test. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala ukur nyeri menggunakan lembar numeric rating scale untuk mengukur intensitas nyeri dengan menggambarkan subjektifitas nyeri dari 0- 10. Analisa data dengan menggunakan Univariat dan Bivariat.	Uji Univariat : Rata–rata nyeri dismenore sebelum pelaksanaan yoga adalah 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 3 dan nilai maksimum adalah 6. Selanjutnya didapatkan Rata–rata nyeri dismenore setelah pelaksanaan yoga adalah 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 1 dan nilai maksimum adalah 5. Uji Bivariat : rata – rata nyeri sebelum pelaksanaan yoga yaitu 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Rata – rata nyeri setelah

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
			pelaksanaan yoga yaitu 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Perbedaan kedua variabel sebesar 1,8. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value = $0,0005 < 0,05$ ( $\alpha$ ) yang berarti $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. Jadi Ada Pengaruh sebelum dan setelah pelaksanaan yoga terhadap nyeri dismenore pada santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2019 dengan nilai p-value = 0,0005. (Kock et al., 2020)

Berdasarkan hasil dari enam artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian yoga menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore primer.

Yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Yoga jika dilakukan dengan teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi. (Triyanto, 2014)

Dari penelitian Kuswardani, Fitratun Najizah, dan Boki Jaleha (2021) menyatakan bahwa hasil beda rerata nyeri haid (Dysmenorrhea) yang dianalisis dengan Paired-Samples t Test pada Kelompok Pre Test  $5,51 \pm 1,22$  dan rerata Post Test yaitu  $3,07 \pm 1,17$  dimana terjadi penurunan nyeri haid (Dysmenorrhea primer) sebesar 2,44. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan hasil yaitu  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa Senam Yoga dapat menurunkan nyeri haid (Dysmenorrhea primer) pada mahasiswa. Dari data tersebut yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat 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.

Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari, senam dismenore lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorphine paling tinggi pada sore hari. Menurut jurnal penelitian internasional yang dilakukan ponplat. Y, Dkk (2017) dan penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W, putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian –penelitian tersebut mengatakan bahwa gerakan yang paling efektif dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, cobra pose, cat pose, fish pose, savasana dan paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seorang terhadap nyeri. Cobra Pose adalah posisi tubuh seperti gerakan push up. Cat Pose adalah

gerakan awal *cat pose* hampir sama dengan *cow pose*. Hanya saja, saat menarik napas, tarik punggung ke atas dan turunkan kepala hingga berada di antara kedua tangan. Keluarkan napas secara perlahan dan lakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali. *Fish Pose* adalah meletakkan bantal di lantai, kemudian berbaring diatas bantal dari bagian kepala hingga bagian pinggang. Letakkan kedua tangan di lantai dengan bagian dalam tangan mengarah ke atas. Bernapaslah secara perlahan hingga merasa lebih nyaman.

### Simpulan dan Saran

Dismenore primer sering terjadi pada wanita yang sedang menstruasi. Berdasarkan hasil literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa dismenore primer yang dialami oleh wanita sebelum dilakukan yoga skala nyeri ringan, sedang hingga hebat, setelah dilakukan yoga nyeri berkurang dari hebat menjadi sedang dan ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami dismenore. Gerakan yoga untuk dismenore antara lain teknik pernafasan sitkari, cobra pose, cat pose, fish pose, savasana dan paschimottanasana. Yoga efektif untuk mengurangi dismenore pada wanita yang sedang menstruasi.

### Ucapan Terimakasih

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dosen Pembimbing kami Ibu Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb. yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel literature review ini.
2. Teman-teman yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.
3. Dan orang-orang yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

### Daftar Pustaka

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 1(3), 22–29.
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(13), 41–46.
- Fajria, S., Tharida, M., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas, P., Yaremchuk, Y. E., Katayev, V. S., Sinyugin, V. V., Julaecha, J., Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom, N. M. A. D., Kuswardani, Fitratun, N., Boki, J., Rifiana, A. J., & Sugiarno, N. I. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 17(3), 43–50. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Kemenkes RI. (2017). *Profil kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kock, F. De, Syah, I., Zuliani, R., Pengaruh, P., Terhadap, Y., Dismenore, N., & Santriwati, P. (2020). Latihan Yogal Menurunkan Nyeri Dismenore Padal Santriwati Alliyah Kelas X Di Pondok Pesantren Email : irhalssyalh86@gmail.com Pendahuluan

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Malsal remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahannya, munculnya berbagai kesempatan dalam seringkali. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 32–38.

Kozier, et al. (2010). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses & Praktik*. EGC.

Kusmirah. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.

Rahayu. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9(53), 1689–1699.

Rovendra, E. (2022). Edukasi Kesehatan Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagaduh Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Empowering Society Journal*. *Empowering Society Journal*, 3(2).

## Pijat Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Long Ikis

Anis Hidayati<sup>1</sup>, Ninik Christiani<sup>2</sup>, Herlina Sari<sup>3</sup>, Marlina Yuliarta<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, hidayatianis382@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Christianininik@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, herlinsari46@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, maya.artha21@gmail.com

Korespondensi Email : hidayatianis382@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords:

Dysmenorrhea

Kata Kunci :

Akupresure, Nyeri  
Dismenore, Remaja,  
Pengabdian Masyarakat,  
konseling, Promosi  
Kesehatan

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is discomfort in the form of pain during menstruation. Dysmenorrhea is defined as pain felt before, during and after menstruation (Kadija et al, 2022). Acupressure massage is one way to reduce dysmenorrhea pain by massaging or pressing on certain points that will increase endorphin levels, so as to reduce pain faster. According to Rifiana AJ et al (2023). Acupressure massage can reduce menstrual pain levels in adolescent girls, because by pressing on the meridian point LI 4 (Hegu) can stimulate the release of endorphins so that it reduces pain faster, the body becomes more relaxed and can respond to immunity. A preliminary study has been conducted on 47 adolescent girls consisting of grades VII and VIII at SMP Negeri 1 Long Ikis. This activity aims to provide complementary obstetric care to female students about acupressure massage to reduce dysmenorrhea pain. The method used in this activity uses several stages including: pre test, distribution of leaflet, Health Education about reducing Dysmenorrhea Pain With Acupressure Budget, Acupressure Practice, Post Test. The results of the Univariate Analysis before counseling were given from 47 respondents there were 7 respondents who had less understanding results, 27 respondents had sufficient understanding results and 13 respondents had good understanding and after counseling was obtained the results of 47 respondents there were 47 respondents who had good understanding results. from the results obtained after counseling there was an increase in respondents' understanding of the material provided. Of the 47 respondents, there were 47 respondents who had a good level of understanding and could practice on their own.*

### Abstrak

Dismenore merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat menstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Kadija dkk, 2022). Pijat akupresur merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri



dismenore dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu yang akan meningkatkan kadar endorfin, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri lebih cepat. Menurut Rifiana AJ dkk (2023). pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri, karena dengan penekanan pada titik meridian L1 4 (Hegu) bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, tubuh menjadi lebih rileks dan dapat merespon kekebalan tubuh. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan karena masih banyak remaja putri yang mengalami dismenore, namun masih bingung bagaimana cara mengatasi atau mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : pre test, pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan pijat akupresur, praktik akupresur dan post test. Hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 47 responden terdapat 7 responden memiliki hasil pemahaman kurang, 27 responden memiliki hasil pemahaman cukup dan 13 responden memiliki pemahaman baik dan sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 47 responden, semua responden memiliki hasil kepaahaman baik. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan kepaahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 47 responden, semua responden memiliki tingkat kepaahaman baik dan dapat mempraktekkan pijat akupresur sendiri. Semoga hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat, terutama bagi para remaja putri dalam mengatasi nyeri haid dengan menggunakan pijat akupresur.

---

## **Pendahuluan**

Masa Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa pubertas menjadi dewasa dengan proses pematangan yang mencakup seseorang mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual dimana haid atau menstruasi yang menjadi salah satu ciri masa pubertas pada perempuan (Andini, 2020). Dismenore merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat menstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Kadija dkk, 2022). Dismenore yang terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, penurunan konsentrasi dan produktifitas dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya mengurangi nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini (Kadija dkk, 2022).

Pijat akupresur merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu yang akan meningkatkan kadar endorfin, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri lebih cepat. Menurut Rifiana AJ dkk (2023), pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Karena dengan penekanan pada titik meridian L1 4 (Hegu), bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, tubuh menjadi lebih rileks dan dapat merespon kekebalan tubuh.

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terlaksananya kegiatan promosi kesehatan tentang pijat akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini disampaikan melalui media promosi berupa leaflet yang dibagikan kepada siswi. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini, diharapkan responden semakin paham tentang bagaimana cara mengurangi nyeri haid khususnya dengan menggunakan pijat akupresure.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMP Negeri 1 Long Ikis yang diikuti oleh 47 responden yang terdiri dari siswi kelas VII dan VIII. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pijat akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri haid.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : pre test, pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan pijet akupresure, praktik akupresure dan post Test. Kegiatan ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Long Ikis pada hari Rabu, 31 Mei 2023. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point, leaflet, dan lembar penilaian pre test dan post test.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Karakteristik Responden**

Pada saat penyuluhan ini dilakukan, dilihat dari umur responden berkisar antara 13-15 tahun. Untuk sasaran responden dalam penyuluhan ini adalah remaja putri yang sudah menstruasi, yaitu 47 siswi yang terdiri dari kelas VII dan VIII. Dari hasil kuisisioner, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore saat menstruasi.

#### **Pengetahuan Subyek Penelitian/Responden**

Berdasarkan hasil penelitian/penyuluhan didapatkan bahwa sebagian subyek penelitian/responden penyuluhan dapat menyebutkan pengertian dismenore, dampak dismenore, pengertian akupresur, asal akupresure, manfaat akupresure dan teknik dan praktek pemijatan akupresur.

#### **Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dilakukan Penyuluhan Pijat Akupresure**

Masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan cara menangani dismenore. Hal yang dilakukan beberapa remaja putri saat mengalami dismenore yaitu dengan menggunakan kompres air hangat dan minum obat anti nyeri. Para remaja putri ini belum mengetahui tentang pijat akupresur yang dapat mengurangi nyeri dismenore.

Kemudian kami memberikan pre test berupa 10 pertanyaan yang akan diisi oleh reponden dengan memberikan tanda silang (X) di salah satu pilihan jawaban yang menurut responden benar, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
PRE	77	80	50	100

Hasil pre test yang dilakukan terhadap 47 siswi dari kelas VII dan VIII, didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 77. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat akupresure sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 47 siswi yang terdiri dari kelas VII dan VIII, didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Pijat Akupresur untuk mengurangi Nyeri Haid sebelum diberikan Materi

No	Kategori	Jumlah	Total (%)
1	Baik	13	27,6
2	Cukup	27	57,5
3	Kurang	7	14,9
Total		47	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore, ada 13 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dalam memahami pengertian, manfaat dan cara melakukan pijat akupresur dengan presentasi 27,6% dan ada 27 responden lainnya yang memiliki tingkat pemahaman cukup dengan presentase 57,5% dan ada 7 responden lainnya yang memiliki tingkat pemahaman yang kurang dengan presentase 14,9%.

Tabel 3 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Menarche	55,3	44,7	100
2	Pengertian Dismenore	91,4	8,6	100
3	Waktu terjadinya Dismenore	97,8	2,2	100
4	Dampak Dismenore	89,3	10,7	100
5	Pengertian Akupresure	97,8	2,2	100
6	Negara Asal Akupresur	72,3	27,7	100
7	Teknik Pemijatan Akupresur	91,4	8,6	100
8	Manfaat Akupresur	100	0	100
9	Gambar Titik Pijat di Tangan	55,3	44,7	100
10	Durasi penekanan pemijatan di kaki	63,8	36,2	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan, menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang teknik dan durasi pemijatan akupresur untuk mengurangi dismenor pada remaja putri. Pada pertanyaan nomor 9 tentang gambar titik pemijatan di tangan, responden yang menjawab salah 44,7% dan pada pertanyaan nomor 10 tentang durasi pemijatan di kaki, responden yang menjawab salah 36,2%. Untuk hasil pre test, nilai terendahnya yaitu 50, sementara nilai rata-ratanya 77. Sehingga dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan belum mengetahui tentang teknik dan durasi pemijatan akupresur untuk mengurangi dismenore.

#### Pengetahuan Remaja Putri Setelah dilakukan Penyuluhan Pijat Akupresure

Dengan situasi seperti ini dan kebetulan kami sedang melakukan praktik di Puskesmas Long Ikis, kami mengundang 47 peserta remaja putri untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini secara langsung di SMP Negeri 1 Long Ikis. Kami memberikan materi berupa dalam bentuk presentasi power point (PPT) dan pembagian Leafet kepada responden.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampil yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan yang kami berikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan kepada para remaja putri yang dapat dilihat pada gambar berikut :



Figur 1 Pengabdian Masyarakat Pijat Akupresur

Berdasarkan gambar dapat dilihat, bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Sesudah diberikannya materi penyuluhan, kami memberikan post test dengan 10 pertanyaan yang akan diisi oleh reponden atau remaja putri dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban menurut reponden, didapatkan hasil post test secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
POST	100	100	100	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa nilai awal minimal saat pre test 50, kemudian mengalami perubahan nilai post test dengan tertinggi 100. Sedangkan nilai rata-rata yang sebelumnya 77, mengalami perubahan menjadi 100. Dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja putri setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Pijat Akupresur untuk mengurangi Nyeri Haid setelah diberikan Materi

No	Kategori	Jumlah	Total (%)
1	Baik	47	100
2	Cukup	0	0
3	Kurang	0	0
	Total	47	100

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa setelah kami memberikan informasi pendidikan kesehatan tentang “Pijat Akupresur Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuisisioner post tes pada pertanyaan no 1-10, seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan yang telah diberikan. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang pijat akupresur.

Tabel 6 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Menarche	100	0	100
2	Pengertian Dismenore	100	0	100
3	Waktu terjadinya	100	0	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
	Dismenore			
4	Dampak Dismenore	100	0	100
5	Pengertian Akupresure	100	0	100
6	Negara Asal Akupresur	100	0	100
7	Teknik Pemijatan Akupresur	100	0	100
8	Manfaat Akupresur	100	0	100
9	Gambar Titik Pijat di Tangan	100	0	100
10	Durasi penekanan pemijatan di kaki	100	0	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa setelah diberikannya informasi pendidikan kesehatan tentang “Pijat Akupresur untuk mengurangi dismenore” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian kuisioner post test, pada pertanyaan nomor 1 sampai 10, seluruh peserta menjawab 100% benar. Sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan atau dengan penyuluhan ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri, yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore.

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan, terutama remaja putri bisa mempraktikkan sendiri pijat akupresur dirumah.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini sejalan dengan penelitian (Indah Ainaya dkk, 2022), yaitu adanya peningkatan pengetahuan responden yaitu dari 30 responden yang terdiri dari siswi kelas VII dan VIII SMP Islam At Tohari Tuntang, pada saat dilakukan pre test, terdapat 15 responden yang memiliki pemahaman yang kurang tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore. Namun, setelah dilakukan post test dan penyampaian materi, terdapat 16 responden yang memiliki kepahaman yang baik tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore dan dapat mempraktikkan sendiri.

Berdasarkan artikel publikasi (Wahyu Kristianingrum, dkk, tahun 2020), dengan jumlah responden 10 orang remaja putri dan kegiatan dibagi menjadi 5 sesi, yaitu: pretest, penyampaian materi dan video praktik akupresur, tanya jawab, post test dan video evaluasi akupresur oleh responden. Untuk soal pre test dan post test terdapat 19 butir soal yang dikerjakan selama 30 menit dengan total skor 19. Setelah dilakukan penyampaian materi dan praktik tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid melalui pre test dan post, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

### Simpulan dan Saran

Dari hasil setelah dilakukan penyuluhan, didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah pada pre test 50, kemudian mengalami perubahan nilai saat post test dengan nilai tertinggi 100. Sedangkan nilai rata-rata yang diraih sebelumnya 77, mengalami perubahan menjadi 100. Dari hasil ini menunjukkan, bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja putri setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat akupresure sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore. Metode penyuluhan dengan media leaflet dan PPT memiliki hasil yang baik, sehingga dapat lebih mudah untuk memahami

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 putri dengan adanya teknik pijat akupresur untuk mengurangi dismenore. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode pijat akupresur sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi dismenore. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan sebagai pengabdian masyarakat selanjutnya.

### **Ucapan Terimakasih**

Terimakasih 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.

Terimakasih kepada pihak UPTD Puskesmas Long Ikis yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

Terimakasih kepada teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, mulai dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Andini, F. &. (2020). Hubungan Kualitas Kelekatan Dengan Kemandirian Remaja Yang Dibesarkan Oleh Orang Tua Tunggal. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 1-7.
- Cahyaning, F. (2020, April 17). Gambaran Lama Haid. From Kesehatan Remaja: [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii](http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii) Diakses Pada Tanggal 20 Mei 2023
- Frisca, D. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen : Penelitian & Pengabdian Volume 1 No. 6. *JURNAL LOCUS*, 459-465.
- Ilham, D. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Sma Negri 1 Darul Imarah Aceh Besar Volume 1, Nomor 1,. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1-7.
- Kadija, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Gizi Diabetik*, 1-7.
- Mar'atul, D. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Volume 3, No. 2. *REAL In Nursing Journal* , 1-7.
- Putri, D. (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Vol 2, No 1. 1-8.

## Pendidikan Kesehatan Pijat Akupresure untuk Mengatasi Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

Nesa Faresa<sup>1</sup>, Erlita<sup>2</sup>, Nabila Putri Pertiwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, nesafaresa@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, violentnayeli1605@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan, nblaptrii1110@gmail.com

Korespondensi Email : nblaptrii1110@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Counseling,  
Pregnant Women,  
Nausea Vomiting,  
Acupressure

Kata Kunci : Pijat,  
Keluhan Mual, Ibu  
Hamil

---

### Abstract

*Nausea and vomiting is one of the signs of pregnancy about 70% of pregnant women will experience it and hyperemesis is the most severe form. It is characterized by persistent nausea and vomiting with ketosis which can lead to depression of electrolyte volume and acid-base-electrolyte imbalance, malnutrition and even death in the mother. Nausea and vomiting usually occurs in the morning, but some occur at any time and at night and occur as a result of changes in the endocrine system that occur during pregnancy, especially the increase in the hCG hormone in pregnancy. One of the nonpharmacological therapies to treat nausea and vomiting is acupressure at the Pericardium 6 (P6) point. The stimulatory effect at that point can increase the release of beta-endorphin in the pituitary and adrenocorticotrophic (ACTH) along the chemoreceptor trigger zone (CTZ) which can inhibit the vomiting center. Based on the results of interviews conducted with pregnant women, they said that they had never heard of the term pericardium 6 and also did not know the benefits of this procedure. Therefore, it is necessary to increase knowledge in an effort to reduce nausea and vomiting in pregnant women. The activity carried out in this community service is to do acupressure at the pericardial point. This activity aims to reduce the intensity of nausea and vomiting experienced by pregnant women. The result of this activity is that there is a change in the intensity of nausea and vomiting felt by pregnant women after acupressure is done at the pericardium 6 point.*

### Abstrak

Mual muntah merupakan salah satu tanda kehamilan sekitar 70% wanita hamil akan mengalaminya dan hiperemesis adalah bentuk yang paling parah. Ini ditandai dengan mual muntah persisten dengan ketosis yang dapat menyebabkan depresi volume elektrolit dan asam basa elektrolit ketidakseimbangan, kekurangan gizi bahkan kematian pada ibu. Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari dan terjadi akibat dari perubahan sistem endokrin



yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormon hCG dalam kehamilan. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah akupresur pada titik Perikardium 6 (P6). Efek stimulasi pada titik tersebut mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan adrenocortikotropik (ACTH) sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil mengatakan bahwa tidak pernah mendengar istilah perikardium 6 dan juga tidak tahu manfaat dari tindakan tersebut. Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan dalam upaya mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan akupresur pada titik perikardium. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi intensitas mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat perubahan intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil setelah dilakukan akupresur pada titik perikardium 6.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita usia produktif, tetapi kurangnya pengetahuan berkaitan dengan reproduksi dapat menimbulkan kecemasan tersendiri (Handayani, 2017). Dalam kehamilan mual muntah adalah gejala yang normal dan sering terjadi pada trimester pertama (Setyawati et al, 2014). Namun, apabila berlebihan dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan keadaan umum menjadi buruk sehingga ibu kekurangan energi dan juga zat gizi yang disebut hiperemesis gravidarum (Rofi'ah et al, 2019).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan atau informasi. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan. (Maulana 2007).

Program penyuluhan ini adalah untuk mengatasi mual muntah ibu hamil dengan menggunakan tehnik akupresure. Akupresur merupakan tehnik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Tehnik ini mirip dengan akupunktur, tetapi tidak menggunakan jarum. Titik Akupresure untuk mengatasi mual muntah terletak di bagian dalam tangan, searah telapak tangan. Jarak titik 3 jari dari pergelangan tangan, dengan cara menekan titik ini dan putar dengan lembut searah jarum jam. Durasi akupresur 4 kali sehari (pagi setelah bangun tidur, siang, sore, dan malam sebelum tidur) selama 10 menit, dan kekuatan pada daya tahan maksimum pasien (dengan tekanan konstan dan tidak dengan pemijatan).

## **Metode**

Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan berupa metode didaktik. Metode didaktik merupakan metode penyuluhan yang perhatian utama kegiatannya ditujukan kepada pemberi materi penyuluhan. Peserta dalam hal ini berperan sebagai pendengar dan tidak diberi kesempatan untuk memberikan pendapat terhadap materi. Jumlah peserta dalam penyuluhan yaitu 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Langkah-langkah dalam penyuluhan yaitu persiapan proposal, satuan acara penyuluhan. Acara diselenggarakan di Puskesmas Mekar Sari Balikpapan pada pukul 14.00 WITA yang dihadiri oleh 10 peserta, dengan menggunakan metode paparan materi dan demonstrasi dengan menggunakan media power poin.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akupresure, Berdasarkan hasil penelitian pada 10 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai

Tabel 1 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Kehamilan	100	0	100
2	Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil	70	30	100
3	Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	70	30	100
4	Pengertian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil	90	10	100
5	Pengertian Akupresure	60	40	100
6	Manfaat Pemijatan Akupresure Pada Ibu Hamil	60	40	100
7	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik pericardium (P-6) atau Neiguan	40	60	100
8	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik usus besar (LI4) atau He Gu	40	60	100
9	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik hati (L) atau Tai Chong	40	60	100
10	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik Titik SP4 (Gongsun)	40	60	100

Table 2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Kehamilan	100	0	100
2	Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil	100	0	100
3	Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	80	20	100
4	Pengertian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil	90	10	100
5	Pengertian Akupresure	50	50	100
6	Manfaat Pemijatan Akupresure Pada Ibu Hamil	90	10	100
7	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik pericardium (P-6) atau Neiguan	90	10	100
8	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik usus besar (LI4) atau He Gu	90	10	100
9	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik hati (L) atau Tai Chong	90	10	100
10	Letak Teknik Pemijatan Akupresure Titik Titik SP4 (Gongsun)	90	10	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pijat Akupresure Sebagai Upaya mengurangi mual-muntah pada ibu hamil” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2,3 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat akupreseure.

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah

semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikkan sendiri dirumah.



Gambar 1 Praktik Akupresure

### **Simpulan dan Saran**

Dari hasil yang di dapatkan terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terkait kelas ibu hamil dan praktik akupresure untuk mengatasi mual muntah . Jumlah peserta yaitu 10 ibu setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pijat Akupresure Sebagai Upaya mengurangi mual-muntah pada ibu hamil” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 1,2,3 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan dan ada beberapa no pertanyaan yang mengalami peningkatan skor benar. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang pijat akupreseure.

### **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 Mekar Sari yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan kelas ibu hamil dan teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Terima kasih kepada ibu Kartika Sari 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**

- Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. NERS Jurnal Keperawatan, 11. <https://doi.org/10.25077/njk.11.1.60-69.2015>
- Fatemeh, dkk (2020). *The Effect of Acupressure on the Severity of Nausea, Vomiting, and Retching in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial*. Research Article / Originalarbeit. DOI: 10.1159/000505637
- Affriyanti, S. (2017). *Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017*.
- Jurnal Human Care, 2. Ardani, A. (2014). *Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempong Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*.
- Elshabrina. (2013). *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*, Cemerlang Publishing Yogyakarta.
- Istiqomah, S. B., Yani, D. P., & Suyati. (2017). *Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum*. Jurnal EDUMidwifery, 1, 103-107.

## Stimulasi Pijat Bayi Sehat di Dusun Pengkol Desa Ceweng Jombang

*Pipit Ariani<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Kusbaryati<sup>3</sup>, Ana Riandari<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Prodi kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
Pipitariani6490@gmail.com*

*<sup>2</sup>Prodi kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com*

*<sup>3</sup>Prodi Kebidanan program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kusbaryati@gmail.com*

*<sup>4</sup>Prodi kebidanan Program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
anariandari941@gmail.com*

*Korespondensi Email :pipitariani6490@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<i>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</i>	<i>The period of infant growth and development is a golden period as well as a critical period for the development of a child aged 0-12 months. It is said to be a critical period because at this time babies are very sensitive to the environment and need nutrition and provide good stimulation for their growth and development. One form of stimulation that is commonly done by parents to babies is tactile stimulation in the form of baby massage. Baby massage provides benefits to both mother and baby. Lack of information about infant massage techniques causes mothers to be unable to massage their babies independently. Therefore this problem is related to efforts to improve healthy baby massage skills for parents who have babies aged 0-24 months in Pengkol Hamlet, Ceweng Village. The purpose of this community service is to provide knowledge and socialization for mothers about massage stimulation for healthy babies. This activity was carried out on June 2, 2023 in Pengkol Hamlet during the Posyandu for babies and toddlers with 17 participants attending along with their babies. The data collection instrument was in the form of pretest and posttest questionnaire sheets. The method used is in the form of counseling about stimulating baby growth and development with baby massage along with the right way to massage babies, practice of baby massage and questions and answers. The result of this community service activity is that community service participants in Pengkol Hamlet understand and are able to practice how to do baby massage in accordance with the procedures that have been submitted. The health center is advised to always carry out counseling or socialization regarding stimulation of baby growth and development with healthy baby massage.</i>
<i>Keywords: Baby Massage, Stimulation of Growth and Development, Posyandu for Babies Under Five</i>	
<i>Kata Kunci : Pijat Bayi, Stimulasi Tumbuh Kembang, Posyandu Bayi Balita</i>	<b>Abstrak</b> <i>Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seorang anak usia 0-</i>

12 bulan. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan nutrisi serta memberikan stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orangtua kepada bayi yaitu stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi. Pijat bayi memberikan manfaat pada ibu dan bayi. Kurangnya informasi tentang tehnik pijat bayi menyebabkan pada ibu tidak bisa memijat bayinya secara mandiri. Oleh karena itu permasalahan ini berkaitan dengan upaya peningkatan keterampilan pijat bayi sehat pada orangtua yang mempunyai bayi usia 0-12 bulan di Dusun Pengkol Kelurahan Ceweng. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan sosialisasi bagi ibu-ibu tentang stimulasi pijat bayi sehat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Juni 2023 di Dusun Pengkol pada waktu posyandu bayi dan balita dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 17 orang ibu sekaligus bayinya. Instrumen pengumpulan data berupa Lembar Quesioner pretest dan posttest. Metode yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang stimulasi tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi beserta cara memijat bayi yang benar, praktek pijat bayi dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta pengabdian masyarakat di Dusun pengkol memahami dan mampu mempraktekkan cara melakukan pijat bayi sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan. Disarankan kepada pihak puskesmas agar selalu melakukan penyuluhan atau sosialisasi mengenai stimulasi tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi sehat.

---

### **Pendahuluan**

Pemberian stimulus yang diberikan sesaat setelah bayi lahir memberikan efek yang sangat penting pada perkembangan kemampuan motorik dan adaptasi sosial di masa perkembangan bayi hingga dewasa nanti. (Posyandu et al., 2019)

Stimulasi yang diberikan oleh orangtua dalam bentuk stimulasi visual, verbal, audiktif, taktil, dan lain-lain. Perhatian, kehangatan, sentuhan, pelukan, senyuman dan kasih sayang yang diberikan orangtua merupakan stimulasi yang penting pada awal perkembangan bayi. Stimulasi rangsangan yang mudah diberikan oleh orangtua secara aktif pada bayi dapat melalui stimulasi taktil dalam bentuk pijatan, menggerakkan kaki dan tangan bayi pada posisi ekstensi serta flexi. (Tiara Carolin & Agustin, n.d.)

Pijat adalah terapi yang telah dilakukan oleh orangtua dahulu dan populer sebagai seni perawatan. Sekarang ini mulai dikembangkan pijat pada bayi atau *baby massage* yang telah banyak dilakukan penelitiannya. Beberapa penelitian terhadap pijat bayi memberikan hasil laporan terkait dengan manfaat pijat bayi. Seperti pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, membina *bonding attachment* antara orangtua dan anak serta dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu. (Ariyanti et al., 2019)

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. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang stimulasi pijat bayi sehat di laksanakan di Posyandu Dusun Pengkol Kelurahan Ceweng. Media yang digunakan adalah leaflet mengenai pijat bayi(Saputri Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Pringsewu & Makam Ghalib No, 2019)

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang arti penting sentuhan bagi bayi usia 0-12 bulan dan mampu melakukan pijat bayi untuk memotivasi orang tua yang memiliki bayi agar bayi diberi terapi sentuh atau pijat bayi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan, bagi ibu mampu menumbuhkan bonding attachment antara ibu dan bayi serta mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, dan bagi profesi menjadi salah satu upaya pemberdayaan masyarakat agar derajat kesehatan dapat ditingkatkan dengan cara memberikan stimulasi mulai dari bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

Dari hasil survey yang dilakukan, sudah pernah dilakukan penyuluhan stimulasi tumbuh kembang bayi dan sudah lama sekali tidak disosialisasikan. Saat ini Sebagian ibu yang memiliki bayi dan balita usia 0-12 bulan tidak begitu paham manfaat lanjut dari pijat pada bayinya begitu juga dengan cara pemijatannya. Oleh karena itu dengan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu melakukan pijat bayi pada bayinya sendiri.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun pengkol Desa Ceweng Wilayah Kerja Puskesmas cukir . Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah terdiri dari :

#### **Tahap Pelaksanaan**

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang stimulasi perkembangan dan pijat bayi pada sasaran yaitu Orang tua yang memiliki balita usia 0-12 bulan di Dusun Pengkol. Pendidikan kesehatan yang diberikan adalah melalui penyuluhan simulasi perkembangan dan demonstrasi pijat bayi sehingga diharapkan ibuibu yang memiliki bayi dan balita memiliki pengetahuan tentang tumbuh kembang anak dan dapat melakukan stimulasi perkembangan pada anaknya sesuai tahapan usianya. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:  
Tahap 1: Assesment

Tahap ini meliputi kegiatan penjajakan penetapan sasaran yang tepat, Pendataan terkait pengetahuan dan keterampilan awal peserta melalui kuesioner pretest. melaksanakan studi pustaka tentang simulasi perkembangan dan teknik pijat bayi, melakukan persiapan alat, materi dan media penyuluhan dan bahan untuk demonstrasi, melakukan uji coba terhadap alat dan bahan yang digunakan serta melakukan kordinasi bersama tim untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

#### **Tahap 2 : Planning and Development**

Perencanaan dan persiapan terkait kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan pengurusan izin kegiatan pengabmas ke puskesmas Cukir dan kantor Desa Ceweng, kemudian melakukan koordinasi dengan Bidan Koordinator kader dan perangkat dusun sebagai mitra yang berperan turut dalam merencanakan jadwal kegiatan pengabmas yang dilaksanakan di Dusun Pengkol di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir

#### **Tahap 3 : Implementation**

Pada tahap ini direncanakan pelaksanaan kegiatan yaitu memberikan Pendidikan kesehatan tentang pemahaman tentang simulasi perkembangan bayi meliputi tahapan perkembangan bayi, manfaat dan prinsip melakukan simulasi perkembangan pada bayi, cara melakukan simulasi pada bayi dan dilanjutkan dengan melaksanakan Demonstrasi Pijat bayi.



#### Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada orangtua bayi yang memiliki bayi usia 0-24 bulan di Dusun Pengkol wilayah kerja Puskesmas Cukir, Kabupaten Jombang dilakukan pada tanggal 2 Juni 2023 pada jam 09.00 wib sampai selesai.

#### Tahap Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan Evaluasi saat pelaksanaan adalah respon peserta selama proses kegiatan pendidikan kesehatan tentang simulasi perkembangan bayi dan melaksanakan pijat bayi secara mandiri

### Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis pengetahuan pada 17 responden sebelum diberikan materi stimulasi tentang pijat bayi sehat, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel.1 Pengetahuan ibu bayi dan balita sebelum dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	2	12%
Cukup	8	47%
Kurang	7	41%
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Hasil pre test yang dilakukan oleh ibu bayi dan balita yang mendapatkan nilai baik ada 2 orang dengan persentase 12%. untuk yang memperoleh nilai cukup ada 8 orang dengan persentase 47% sedangkan untuk nilai kurang sebanyak 7 orang dengan persentase 41%. Nilai rata rata nya 5,24 dengan persentase 52%

Hasil analisis pengetahuan 17 responden setelah diberikan materi stimulasi pijat bayi sehat , didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel.2 Pengetahuan ibu bayi dan balita setelah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	65%
Cukup	6	35%
Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Dari hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai yang baik menjadi 11 orang dengan persentase 65% sedangkan nilai yang cukup sebanyak 6 orang dengan persentase 35% dan tidak ada nilai yang kurang atau 0%. Nilai rata rata nya dari 5,2 % dengan persentase 52% meningkat menjadi 8,2 dengan persentase 82%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan didapatkan kenaikan nilai yang signifikan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikan informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang stimulasi pijat bayi sehat sebagai upaya mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Kegiatan penyuluhan dan praktik pijat bayi dan balita sebagai upaya peningkatan kesehatan anak dimulai dengan menjelaskan tentang manfaat pijat bayi untuk kesehatan anak meliputi, pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Penjelasan juga disertai dengan cara melakukan pijat bayi yaitu cara pemijatan yaitu :1) Usia 0-1 bulan, Usapan halus atau sentuhan saja, bila belum puput pusar hindari pijat pada daerah perut karena bisa menyebabkan sepsis, 2) Usia 0-3 bulan, Usapan dengan tekanan ringan, 3) Usia 3 bulan sampai dengan 2 tahun, seluruh tekanan sesuai kondisi bayi. Pijatan tidak harus mengikuti

urutan pada anak yang bergerak aktif dapat mengikuti gerakan anak. Terapi sentuh seperti pijat bayi dapat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot-otot, fisik yang lebih sehat dan membuat persendian lebih lentur. Kelenturan sendi dan kekuatan otot-otot yang terstimulasi dapat membantu perkembangan motorik halus dan motorik kasar. Pakualaman Yogyakarta terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi yang signifikan saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan babymassage. Pijat bayi merupakan cara orangtua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi dengan memenuhi kebutuhan dasar salah satu contohnya dengan melakukan pijat bayi. Dengan adanya rangsangan melalui pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan, produksi ASI sehingga dapat meningkatkan berat badan secara optimal.(Ariyanti et al., 2019)



Gambar 1. Dokumentasi Pengabdian masyarakat

### Simpulan dan Saran

Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang pijat bayi terlaksana dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pijat bayi.

Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan tentang stimulasi pijat bayi sehat kepada 17 responden terdapat peningkatan pemahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari nilai rata-rata pre test dengan nilai 5,2 dengan persentase 52% dilanjutkan dengan post test didapatkan nilai rata rata 8,7 dengan persentase 87% yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat bayi sehat sebagai upaya mengoptimalkan tumbuh kembang pada bayi. Disarankan kepada pihak Puskesmas Cukir agar selalu melakukan sosialisasi dan penyuluhan mengenai stimulasi tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi sehat.

### Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo Semarang yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah kami pelajari selama masa kuliah.

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Cukir kabupaten Jombang yang telah membantu dalam memfasilitasi kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan Stimulasi pijat bayi sehat kepada masyarakat sekitar di wilayah kerja Puskesmas cukir

Terima kasih kepada teman-teman satu kelompok dan seperjuangan yang sudah meluangkan waktunya sambil bekerja dan membantu kami untuk menyusun kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat sampai selesai.

**Daftar Pustaka**

- Ariyanti, L., Astriyana, S., Ines, F. P., Studi DIV Fisioterapi, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, S. (2019). Kelas Pijat Bayi: Memberikan pijat bayi. *Massage class : Massage Practice info artikel*. In 89 | *Jurnal Kebidanan* (Vol. 8, Issue 2). Posyandu, D., Kecamatan,
- W., Hapsari, J., Sugeng, M., Tarigan, R., & Sari, N. M. (2019). *Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan* (Vol. 4).
- Saputri Prodi DIII Kebidanan Stikes Muhammadiyah Pringsewu, N., & Maka Ghalib No, J. K. (2019). Pentingnya Manfaat pijat Bayi pada bayi usia 0-12 bulan. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 49–52.
- Tiara Carolin, B., & Agustin, C. (n.d.). *Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi*.
- Setiawandari. 2019. *Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press

## **Literature Review : Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum**

**Elpina Ripka Yudi<sup>1</sup>, Liya Ishlahul Afiyah<sup>2</sup>, Elis Widyawati<sup>3</sup>, Anisa Indarti<sup>4</sup>, Oni Elena<sup>5</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, amrahoce@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, afii.rosyadi@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, eliswidyawati32@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, anisaindarti06@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, onnielena3@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: amrahoce@gmail.com

---

### **Article Info**

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Postpartum, Pregnancy*

**Kata Kunci : Kompres, Daun Kubis, Pembengkakan Payudara**

---

### **Abstract**

*During the postpartum period, the mother's body is experiencing recovery or adaptation of the reproductive system to conditions before pregnancy. One of the physical changes during the puerperium is lactation, the inhibition of milk production is influenced by one of the reasons for the release of the hormone oxytocin that is not smooth. This triggers the occurrence of breast engorgement which results in discomfort experienced by the mother during the puerperium. There are various ways to deal with swelling in the breast, one of which is a cabbage leaf compress. Cabbage leaf compress is a non-pharmacological intervention that is safe and easy to do for postpartum mothers. To identify the application of cabbage leaf compresses to reduce the incidence of breast engorgement in postpartum mothers. This research is a literature study of the last 5 years by searching for scientific journals/articles through the Google Scholar database, published between 2020 and 2022. Inclusion and exclusion criteria were used to search for scientific journals/articles. Based on the inclusion and exclusion criteria, there were 5 scientific journals/articles that met the requirements. All studies state that cabbage compresses are effective in reducing the incidence of breast engorgement in postpartum mothers. Cabbage compress is one of the non-pharmacological interventions that can be considered as an alternative action independently by postpartum mothers in reducing swelling in the breast.*

---

### **Abstrak**

**Pada masa nifas tubuh ibu mengalami pemulihan atau**

---

adaptasi system reproduksi ke kondisi sebelum hamil. Salah satu perubahan fisik dalam masa nifas adalah laktasi, terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya karena pengeluaran hormon oksitosin yang tidak lancar. Hal ini memicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas. Ada berbagai cara dalam mengatasi pembengkakan pada payudara, salah satunya adalah kompres daun kubis. Kompres daun kubis merupakan intervensi non farmakologis yang aman dan mudah dilakukan oleh ibu nifas. Mengidentifikasi penerapan kompres daun kubis terhadap penurunan kejadian pembengkakan payudara pada ibu nifas. Penelitian ini merupakan studi literatur dari 5 artikel ilmiah yang diperoleh melalui database google Scholar, dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2022. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdapat 5 jurnal/artikel ilmiah yang memenuhi syarat. Semua penelitian menyatakan bahwa kompres kubis efektif terhadap penurunan kejadian pembengkakan payudara pada ibu nifas. Kompres kubis merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang bisa dipertimbangkan sebagai tindakan alternatif secara mandiri oleh ibu nifas dalam menurunkan pembengkakan pada payudara.

---

## **Pendahuluan**

Masa nifas atau *puerperium* dimulai dari lahirnya placenta sampai 42 hari *post partum*, pada masa ini tubuh ibu mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi ke kondisi sebelum hamil. Selain adaptasi sistem reproduksi adaptasi fisiologis dan psikologis pun akan berpengaruh terhadap ibu dalam menjalani masa nifas dengan lancar. Salah satu perubahan fisik dalam masa nifas adalah laktasi, dalam proses laktasi terdapat beberapa hormon yang berperan yaitu hormon prolaktin dan oksitosin yang perlu dijaga keseimbangannya agar proses laktasi berjalan dengan lancar dan bayi mendapat ASI secara eksklusif.

Terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya oleh karena pengeluaran hormon *oksitosin* yang tidak lancar, sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas (Ratnawati 2017).

Selain pengaruh hormon, ada beberapa penyebab terjadinya *breast engorgement* diantaranya: payudara membengkak, payudara terasa keras dan tegang, payudara terasa panas, payudara berwarna kemerahan serta muncul rasa ketidaknyamanan nyeri pada payudara apalagi ketika tersentuh atau ditekan. Dampak jika *breast engorgement* tidak ditangani akan terjadi *mastitis* dan *abses* pada payudara yang akan mempengaruhi tumbuh kembang pada bayi (Ratnawati 2017) (WHO 2019).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2017 terdapat 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi, diantaranya kesakitan. Kesakitan ibu terdiri atas komplikasi ringan sampai berat berupa komplikasi permanen atau menahun yang terjadi sesudah masa nifas. (WHO, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian, kasus bendungan ASI di Indonesia terbanyak terjadi pada ibu-ibu menyusui yang bekerja (16%). Hal dikarenakan adanya kesibukan keluarga dan pekerjaan menurunkan tingkat perawatan dan perhatian ibu dalam melakukan perawatan payudara sehingga akan cenderung mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kejadian bendungan ASI. (Damayanti, dkk. 2020).

Dampak yang akan ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses pada payudara (Munawaroh,2019). Sehingga perlu penanganan untuk menurunkan pembengkakan, baik secara farmakologis dan non farmakologis seperti penggunaan kompres daun kubis atau kol.(Zuni, dkk.2016).

Daun kol telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit dan menerima banyak perhatian baru dari para profesional laktasi selama 10 tahun terakhir.(Sari RI, dkk. 2019) Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh terhadap zat-zat yang terkandung dalam kol yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kol yang menyebabkan menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara. Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara.(Anik Maryunani, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Widia, Lidia dan Pangestu (2017) yang berjudul pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara apada ibu nifas Di dapatkan setelah diberikan intervensi kompres daun kubis ada 91% ibu postpartum yang tidak mengalami pembengkakan, tetapi 9 % ibu postpartum masih mengalami pembengkakan payudara (Widia, Lidia Dan Pangestu 2017). Berdasarkan uraian tersebut diperlukan gambaran beberapa intervensi non farmakologis untuk menurunkan skala *breast engorgement*, sehingga perlu dilakukan *literature review* terkait Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum

## Metode

Studi ini merupakan suatu tinjauan literature (literature review) yang mencoba menggali pengaruh pemberian kompres daun kubis untuk mengatasi pembengkakan payudara pada ibu post partum. Sumber yang digunakan untuk melakukan tinjauan literature ini dengan menentukan isu penelitian yang akan dikaji, kemudian mencari 5 artikel ilmiah yang diperoleh melalui database Google Scholar dan dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2022 sebagai referensi studi literature. Selanjutnya melakukan analisa serta mengkaitkannya dengan tinjauan pustaka yang kemudian dibuat kesimpulan dan saran.

## Hasil dan Pembahasan

Dari 5 artikel tinjauan literatur (literature review) menunjukkan terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel I.

Tabel I Hasil Literature Review

<i>Authors and years</i> (penulis dantahun) <b>Judul</b>	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis</i> (hasil faktor analisis)	<i>Summary of results</i> (Ringkasan Hasil)
(Vitria Komala Sari, dkk, 2020) <b>Judul :</b> Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas	<b>Desain studi :</b> Quasi experiment dengan Pre-test post-test nonequivalent control group design <b>Sampel :</b> Sampel berjumlah 20 orang yang dipilih secara Purposive Sampling, terbagi 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. <b>Variable :</b>	Kompres daun kubis Efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas	Hasil analisis Bivariat terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care dengan mean 6,10 dan p-value = 0,0005. Dapat disimpulkan terdapat efektivitas

<i>Authors and years (penulis dantahun)</i> <b>Judul</b>	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
(Husna Maulida,dkk, 2022) <b>Judul</b> : Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum	ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebagai variabel dependen sedangkan variabel independen dilakukan kompres daun kubis dingin dilanjutkan breast care pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan breast care saja. <b>Instrument</b> : Lembar questioner berisi Six Point Engorgement Scale (SPES). <b>Analisis</b> : uji Mann Whitney <b>Desain studi</b> : quasi eksperimental dengan desain Posttes Only Control Group Design <b>Sampel</b> : 15 di kelompok eksperimen dan 15 di kelompok control <b>Variable</b> : 1. Kompres daun kubis pada pembengkakan payudara 2. Pembengkakan payudara <b>Instrument</b> : Checklist test skala pembengkakan <b>Analisis</b> : Analisis bivariate menggunakan mann whitney U test.	kompres daun kol berpengaruh terhadap pembengkakan payudara pada Ibu Post Partum	kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara.  Hasil uji statistik dengan menggunakan uji mann whitneyU pvalue 0,000 yang berarti ada pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum
(Riska Rahmayana,dkk, 2022) <b>Judul</b> : Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Pospartum di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh	eksperimental dengan desain pretest-posttest control group design. <b>Sampel</b> : pengambilan sampel dengan accidental sampling yaitu 10 ibu post partum <b>Variable</b> : 1. Pembengkakan Payudara Sebelum Diberikan Kompres Daun Kubis. 2. Pembengkakan Payudara Sesudah Diberikan	Kompres daun kubis (brassica olerace) memiliki efektivitas dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum	Dari 10 responden yang skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum mengalami pembengkakan payudara dengan skala 4 sebesar 60,0% dan skala 5 sebesar 30,0%. Setelah diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum



<i>Authors and years (penulis dantahun)</i> <b>Judul</b>	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
(Ervi Damayanti, dkk, 2020) Judul : Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil	Kompres Daun Kubis <b>Instrument :</b> Checklist test skala pembengkakan <b>Analisis :</b> Analisis bivariate menggunakan mann whitney U test.	kompres daun kubis dingin dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu yang mengalami bendungan ASI.	mengalami pembengkakan payudara lebih banyak hanya skala 4 sebesar 80,0% dan skala 3 sebesar 20,0%. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji Wilcoxon dengan nilai P value 0,046 yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu postpartum Hasil penelitian menunjukkan kompres daun kubis dingin memiliki pengaruh bermakna terhadap penurunan skala pembengkakan, dan intensitas nyeri payudara serta peningkatan jumlah ASI dengan p-value masing-masing 0,000 ( $\alpha < 0,005$ ), namun dalam peningkatan jumlah ASI tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p-value 0,344).
(Iis Tri Utami, dkk, 2020) Judul : Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap	<b>Desain studi :</b> Pre – eksperiment dengan design one group pretest posttest. <b>Sampel :</b> ibu postpartum dengan pembengkakan payudara di mana jumlah responden 38	kompres daun kubis berpengaruh terhadap pembengkakan payudara pada Ibu Post Partum	Hasil Analisa univariat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan

<i>Authors and years (penulis dantahun)</i> <b>Judul</b>	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
Skalapembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Udik	<p><b>Variable :</b> Variabel Independen terdiri dari Daun kubis dingin dan Variabel Dependen adalah Skala pembengkakan payudara</p> <p><b>Instrument :</b> menggunakan Checklist yaitu penilaian langsung kejadian pembengkakan payudara menggunakan six Point Engorgement Scale (SPES)</p> <p><b>Analisis :</b> uji Wilcoxon</p>		dengan skala 4 yaitu sebanyak 14 responden (36,8%) dan sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan dengan skala 2 yaitu sebanyak 23 responden (60,5 %). Hasil analisa bivariat diketahui pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin dalam pengurangan pembengkakan pada Payudara di dapatkan nilai p-value 0,000. Artinya ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum

Menurut Vitria komalasari, dkk (2020) terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care dengan mean 6,10 dan p-value = 0,0005. Dapat disimpulkan terdapat efektivitas kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara. Hal ini berarti Kompres daun kubis Efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas.

Menurut Husna Maulida dkk ( 2022 ) ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan hasil penelitian menggunakan uji mann whitneyU pvalue 0,000 yang berarti ada pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Menurut Riska Rahmayana,dkk ( 2022 ) ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu postpartum Dari 10 responden yang skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum mengalami pembengkakan payudara dengan skala 4 sebesar 60,0% dan skala 5 sebesar 30,0%. Setelah diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum mengalami pembengkakan payudara lebih banyak hanya skala 4 sebesar 80,0% dan skala 3 sebesar 20,0%. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji Wilcoxon dengan nilai P value 0,046. Dapat disimpulkan bahwa Kompres daun kubis (brassica olerace) memiliki efektivitas dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Menurut Ervi Damayanti, dkk, (2020) kompres daun kubis dingin dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu yang mengalami bendungan ASI. Dimana Hasil penelitian menunjukkan kompres daun kubis dingin memiliki pengaruh bermakna terhadap penurunan skala pembengkakan, dan intensitas nyeri payudara serta peningkatan jumlah ASI dengan p-value masing-masing 0,000 ( $\alpha < 0,005$ ), namun dalam peningkatan jumlah ASI tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p-value 0,344).

Menurut Iis Tri Utami, dkk, (2020) ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum, dimana Hasil Analisa univariat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan dengan skala 4 yaitu sebanyak 14 responden (36,8%) dan sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan dengan skala 2 yaitu sebanyak 23 responden (60,5 %). Hasil analisa bivariat diketahui pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin dalam pengurangan pembengkakan pada Payudara di dapatkan nilai p-value 0,000.

Masa nifas atau puerperium atau postpartum merupakan kondisi perempuan mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi seperti kondisi hamil dan membutuhkan waktu 6-8 minggu serta mengalami adaptasi fisiologis yang salah satunya terjadi pada payudara adalah dimulainya proses menyusui (Anik Maryunani, 2017)

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Wulan, 2017). Dampak yang akan ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara (Munawaroh, 2019)

Menurut Wambach (2014) dijelaskan bahwa penyebab pembengkakan payudara diantaranya adalah peningkatan produksi ASI, pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, Pengeluaran ASI yang jarang, dan adanya pembatasan waktu menyusui.

Beberapa cara untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), kompres daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian dan terapi ultrasound (Pratiwi, et al, 2019)

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu/matang setelah penempelan. (Yopi, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rohmah, dkk (2019) Skala kompres daun kubis efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibupost partum dengan nilai p-value sebesar 0,000 p-value  $< \alpha$  (0,000 $<$ 0,005), artinya H<sub>0</sub> di tolak H<sub>a</sub> di terima. Berdasarkan penelitian oleh Apriani, dkk (2018) Ada perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care, nilai p  $<$  0,001 serta Z hitung -3,493, mean skor pembengkakan payudara sesudah perlakuan 2,07 dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan 4,06 artinya penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Dari ke lima jurnal artikel yang sudah di analisa terdapat perbedaan dan penurunan sebelum dan setelah dilakukan kompres daun kubis, sebagian besar ibu yang mengalami

pembengkakan payudara mengalami penurunan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan pengompresan daun kubis secara rutin, yang artinya kompres daun kubis berpengaruh dan efektif mengatasi pembengkakan payudara pada ibu post partum. Kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Daun kubis juga berisi minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heterosides. Asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal ini dapat melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, sehingga menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar (Apriani dkk,2018).

### **Simpulan dan Saran**

Dari ke lima jurnal artikel yang sudah di analisa terdapat perbedaan dan penurunan sebelum dan setelah dilakukan kompres daun kubis, sebagian besar ibu yang mengalami pembengkakan payudara mengalami penurunan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan pengompresan daun kubis secara rutin, yang artinya kompres daun kubis berpengaruh dan efektif mengatasi pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian tentang Pemberian Kompres Daun Kubis Untuk Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan penelitian pada artikel yang telah dipilih. Terimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah EBP yang telah membimbing kami sehingga artikel literature review ini dapat tersusun dengan baik. Terimakasih juga kepada rekan-rekan yang tak kalah luar biasanya telah berkontribusi dengan meluangkan waktu dan mencurahkan pikirannya demi terbitnya artikel literature review ini. Saran dan kritik selalu kami harapkan demi tercapainya manfaat dari penerbitan artikel ini.

### **Daftar Pustaka**

- Yopi. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. In Jurnal Kebidanan. Mataram: STIKes Yarsi Mataram.
- Rohmah, M, Wulandar, A & Sihotang, D.(2019).Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. Journal for Qualityin Women'sHealth, 2 (2), 23-29.
- Apriani, A, Wijayanti & Desy, W (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Brest Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. Jurnal Maternal, 11 (4), 238-243.
- Ratnawati, A. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas (1<sup>st</sup> Ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Anik Maryunani. Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui / Anik Maryunani. Bogor; 2017.
- Damayanti E, Ariani D, Agustin D. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil.J Issues Midwifery. 2020;4(2):54-66. doi:10.21776/ub.joim.2020.004.02.1

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Sari RI, Dewi YI, Indriati G. Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *J Ners Indones.* 2019;10(1):38. doi:10.31258/jni.10.1.38-50

Widia, Lidia Dan Pangestu, D. A. P. 2017. “Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*)

WHO. *Monitoring Health For SDGs.*;2017

Zuni AE, Faridah A, Galih YY. Pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan engorgement di kecamatan bergas. 2016;0:1-9.

Wulan. (2017). *Bunda Menyusui dan MP-ASI.* Jakarta: Gramedia.

## Implementasi Asuhan Kebidanan Komunitas Kelas Ibu Hamil, Pijat Oksitosi, Yoga Maternitas, Pengukuran Gizi Balita, dan Perencanaan Kehamilan Sehat di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin

**Baptisa Marcelina Bulu<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Dita Murtika Sari<sup>3</sup>, Hestin Dwi Rahayu<sup>4</sup>, Nabila Zulfika Sari<sup>5</sup>, Restu Almunawaroh<sup>6</sup>, Ria Angela<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, baptisalin@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ditamurtika@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, hestindwiraahayu6@gmail.com

<sup>5</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nabilazulfikasari@gmail.com

<sup>6</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, restualmunawaroh@gmail.com

<sup>7</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, riaanggela1997@gmail.com

Korespondensi Email : restualmunawaroh@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Community  
Midwifery, Health  
Education

Kata Kunci : Asuhan  
Kebidanan, Gizi Balita

---

### Abstract

Community is a group of people in large numbers and forms social groups that work together to achieve common interests or goals, occupying a certain area for a long time and therefore producing a culture (customs, norms and values) that is made into a common basis, thus forming a social system that can fulfill its own needs, both the need for self-regulation, self-reproduction and self-creation. Community is a collection of people who have at least one common characteristic such as geography, work, ethnicity, interests and others by Riyadi, (2014). In this case, the role of health workers, especially midwives, is required to be able to provide good services from before marriage to the postpartum period and women's health throughout the life cycle both in hospitals and villages that are curative or clinical in nature as well as in efforts to provide services before marriage to postpartum which are promotive, preventive and able to mobilize community participation in maternal and child health efforts, in accordance with the principles of Primary Health Care (PHC). Depkes RI (2016). The activity begins with an assessment conducted by direct interview, observation and door to door secondary data collection in Gogodalem village, Problems in pregnant women who don't understand the danger signs of pregnancy are 57%, in postpartum mothers the milk is still not smooth as much as 12.5%, also the toddlers there are still underweight toddlers as much as 0.92%, there are still prospective bride who still lack knowledge about pregnancy planning and stunting for about 100%, from the results of this activity in pregnant women carried out to find out whether pregnant women already know yoga to reduce back pain

---

*after being given IEC and Demonstration of pregnant women's knowledge have a good result in reducing back pain and maternal knowledge about pregnancy danger signs has increased after being given counseling, after being given education and demonstration, the breast milk production experienced a good increase and good result, after measuring height and weight, most of the toddlers have good nutrition, and in the prospective bride's knowledge of pregnancy planning after being given education, the knowledge of the prospective bride is good, pregnant women can handle back pain and understand the danger signs of pregnancy, postpartum women have been able to smooth their breast milk, early detection in toddlers is quite good, and in prospective brides already understand in pregnancy planning.*

#### **Abstrak**

Komunitas adalah suatu kumpulan orang-orang dalam jumlah yang banyak dan membentuk kelompok-kelompok sosial yang bekerja sama untuk mencapai kepentingan atau tujuan bersama, menempati suatu wilayah tertentu dalam waktu yang cukup lama dan karenanya menghasilkan suatu kebudayaan (adat istiadat, norma dan nilai) yang di jadikan dasar bersama, sehingga membentuk suatu system sisoal yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, reproduksi sendiri maupun penciptaan sendiri. Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain- lain Riyadi, (2014). Dalam hal ini peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan baik dari sebelum menikah sampai dengan masa nifas dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik diinstitusi rumah sakit maupun desa yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan sebelum menikah sampai nifas yang bersifat promotif, Preventif dan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, sesuai dengan prinsip Primary Health Care (PHC). Depkes RI (2016). Kegiatan diawali dengan pengkajian yang dilakukan dengan cara wawancara langsung, observasi dan pengambilan data sekunder secara door to door di desa Gogodalem, Masalah pada ibu hamil yang tidak memahami tanda bahaya kehamilan sebanyak 57%, pada ibu nifas ASI-nya masih tidak lancar sebanyak 12,5%, kemudian pada balita masih terdapat balita gizi kurang sebanyak 0.92% kemudian pada catin masih terdapat 100% catin yang masih kurang pengetahuan tentang perencanaan kehamilan dan stunting, dari hasil kegiatan ini pada ibu hamil dilakukan untuk mengetahui apakah ibu hamil sudah megetahui yoga terhadap penurunan nyeri punggung setelah di berikan KIE dan Demonstrasi

---



pengetahuan ibu hamil cukup baik dalam mengurangi nyeri pinggang dan punggung serta pengetahuan ibu mengenai tanda bahaya kehamilan sudah mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan, setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pengeluaran ASI ibu Sudah cukup baik, setelah dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan didapatkan sebagian besar balita memiliki gizi yang baik, dan pada calon pengantin pengetahuan perencanaan kehamilan setelah diberikan edukasi pengetahuan calon pengantin sudah baik, pada ibu hamil sudah dapat menangani nyeri pinggang serta punggung dan juga memahami tanda bahaya kehamilan, serta ibu nifas dapat memperlancar produksi ASI-nya, deteksi dini pada balita didapatkan cukup baik, dan pada calon pengantin sudah mengerti dalam perencanaan kehamilan.

---

### **Pendahuluan**

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

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

Maka secara analogi kesehatan jiwa pun bukan hanya sekedar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera dan bahagia (wellbeing), ada keserasian antara pikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan dalam sebagian besar kehidupannya serta mampu, mengatasi tantangan hidup sehari-hari (WHO, 2014).

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

Praktek kerja lapangan ini merupakan aplikasi dari teori kami yang kami dapatkan dikampus dalam bidang kebidanan komunitas, sehingga nantinya dapat menghasilkan bidan yang terampil, berkompeten sesuai dengan tugas, peran dan tanggung jawab sebagai bidan. Strategi pendekatan pelaksanaan yang digunakan dalam praktik manajemen kebidanan komunitas adalah berorientasi pada program kerja puskesmas, yaitu program-program Kesehatan ibu dan anak (PHC), yaitu lebih memfokuskan pada upaya

membangkitkan peran serta masyarakat, kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan, sehingga masyarakat mampu mengenal kesehatan sendiri beserta keluarga. Sehingga memberikan kontribusi bagi mencapai SDG's di tingkat keluarga dan masyarakat (Mubarak, 2014).

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

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 7 hari tertanggal 2 Mei sampai 8 Mei 2023, maka telah ditemukan adanya beberapa masalah yang layak diangkat untuk diberikan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada catin, ibu hamil, ibu nifas dan balita. Berdasarkan uraian diatas maka berkewajibabn untuk menanalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnose masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikan sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas di desa Gogodalem dengan mengadakan program implementasi kesehatan.

### Metode

Pelaksanaan asuhan kebidanan komunitas ini dilakukan melau beberapa tahap sesuai dengan alur *problem solving cycle*. Kegiatan diawali dengan pengkajian yang dilakukan dengan cara wawancara langsung, observasi dan pengambilan data sekunder secara *door to door* di desa Gogodalem pada tanggal 2 Mei sampai dengan 8 Mei 2023. Setelah data terkumpul kemudian menentukan masalah, prioritas masalah dan menyusun perencanaan untuk mengatasi masalah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai 9 Mei sampai dengan 16 Mei 2023. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu balita, balita, ibu nifas dan calon pengantin. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2023.

### Hasil dan Pembahasan

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

### Pengkajian

Jumlah Sasaran di Desa Gogodalem

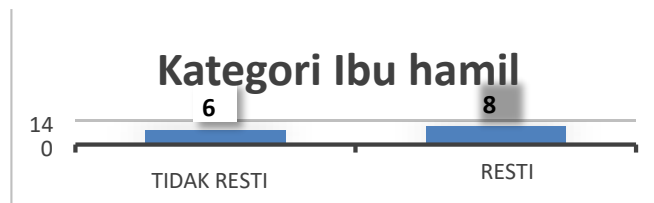
Tabel Kelompok Sasaran

NO	Sasaran	Jumlah
1	Calon Penganten	1
2	Ibu Hamil	14
3	Ibu Nifas menyusui	16
4	Ibu Balita	216

Berdasarkan hasil table 1 pegkajian didapatkan jumlah sasaran asuhan kebidanan Komunitas di desa Gogodalem yaitu pada calon pengantin sebanyak 1 orang , ibu hamil sebanyak 14 orang, balita sebanyak 216 balita , dan ibu nifas menyusui sebanyak 16 orang

### Karekteristik ibu hamil

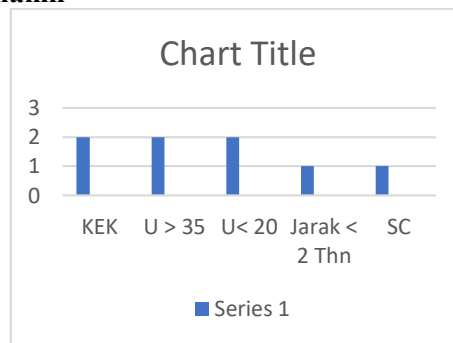
Kategori Kehamilan yang resiko



Grafik 1 Kategori Ibu hamil

Berdasarkan Pengkajian pada desa gogodalem terdapat 14 ibu hamil yang dengan resti berjumlah 8 ibu hamil (57 %) dan 6 ibu hamil (43%) yang tidak resti .

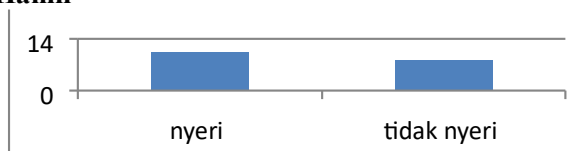
### Risiko tinggi pada ibu hamil



Grafik 2 Risiko tinggi pada ibu hamil

Dari 14 ibu hamil terdapat 2 ibu hamil yang lilanya <23,5 cm, 2 ibu hamil dengan usia di atas 35 tahun, 2 ibu hamil dengan usia di bawah 20 tahun, 1 ibu hamil dengan jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, dan 1 ibu hamil dengan Riwayat SC.

### Nyeri Punggung Ibu Hamil

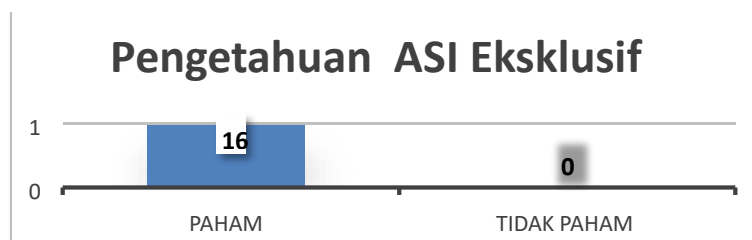


Grafik 3 Nyeri Pinggang dan punggung pada ibu hamil

Dari 14 ibu hamil didapatkan 8 (57%) ibu hamil yang nyeri pinggang dan punggung dan punggung dan 6 (43%) yang tidak nyeri.

### Karakteristik Ibu Nifas

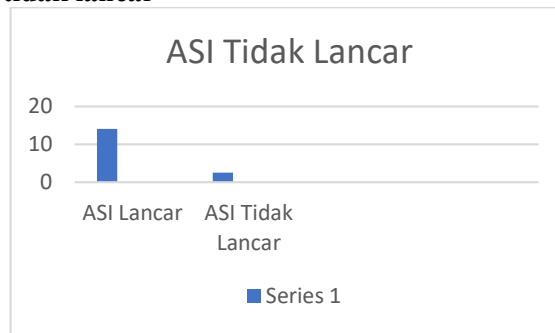
Pengetahuan Ibu nifas tentang ASI Eksklusif



Grafik 4 Pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif

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

### Ibu yang ASI yang tidak lancar

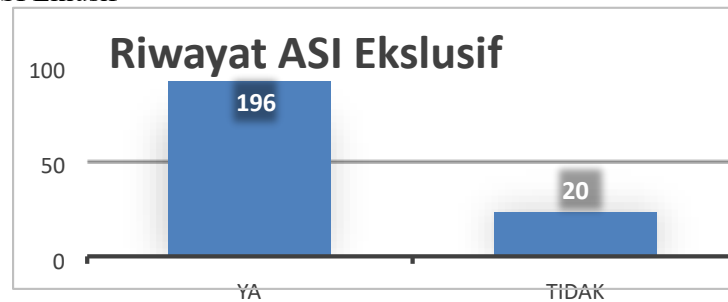


Grafik 5 ASI yang tidak Keluar

Dari 16 ibu nifas di desa gogodalem terdapat 2 ibu nifas (12,5%) yang mempunyai masalah ASI nya tidak lancar.

### Karakteristik Ibu Bayi, Baduta, Balita

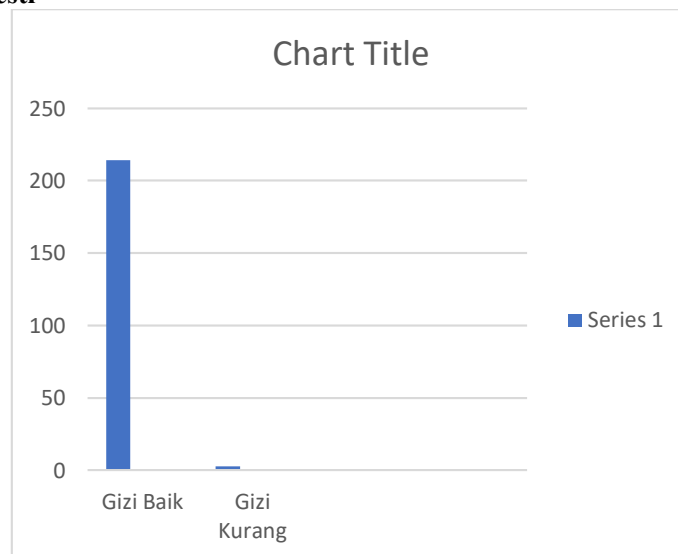
#### Riwayat ASI Eksklusif



Grafik 6 Riwayat ASI Eksklusif

Dari 216 Bayi, Baduta, Balita yang ada di desa gogodalem terdapat 20 anak yang diberikan MP-ASI dibawah usia 6 bulan.

### Balita yang Resti

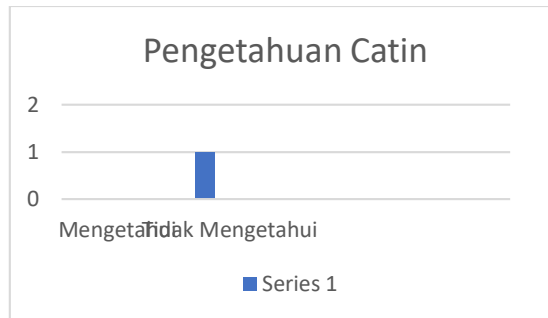


Grafik 7 Balita Resti

Dari 216 Bayi, Baduta, Balita di desa gogodalem yang balita dengan gizi kurang sebanyak 2 anak (0.92%).

### Karakteristik Calon Pengantin

Pengetahuan Catin tentang persiapan dan perencanaan kehamilan



Grafik 8 Pengetahuan Catin Tentang Persiapan Kehamilan  
1 dari 1 Ibu Catin belum mengetahui tentang Persiapan Kehamilan.

### Pengetahuan catin tentang stunting



Grafik 9 Usia Pemberian MP-ASI  
1 dari 1 Ibu Catin belum mengetahui tentang stunting.

### Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan permasalahan sebagai berikut :

#### Tabel Pengkelompokan Masalah

Masalah pada kelompok sasaran hamil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang bahaya KEK sebanyak 2 orang (14,2%)</li> <li>2. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan usia &gt; 35 tahun 2 orang (14,2 %)</li> <li>3. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan usia &lt; 20 tahun sebanyak 2 orang (14,2 %)</li> <li>4. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan jarak kehamilan &lt; 2 tahun sebanyak 1 orang (7,14%)</li> <li>5. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan riwayat SC 1 orang (7,14%)</li> <li>6. Kurangnya pengetahuan Ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan 8 orang (57%)</li> </ol>
Masalah pada bayi, baduta, balita	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bayi, Balita, Baduta dengan gizi kurang 2 orang (0,92%)</li> <li>2. Kurangnya pengetahuan ibu dan penanganan tentang stunting pada balita.</li> <li>3. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.</li> </ol>
Masalah pada kelompok sasaran ibu menyusui	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu menyusui yang memiliki masalah ASI tidak lancar sebanyak 1 orang (12,5 %)</li> </ol>
Masalah pada calon pengantin	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurang pengetahuan perencanaan Kehamilan Sehat</li> </ol>

Berdasarkan rumusan masalah diatas masih terdapat 57% ibu hamil yang memiliki resiko dan 57% ibu hamil dengan nyeri pinggang dan punggung, pada ibu nifas terdapat 12,5% ibu nifas dengan gangguan ASI yang tidak Lancar, pada sasaran balita terdapat masalah 0,92% balita yang belum diberika ASI Eksklusif, kemudaian 100% calon pengantin terdapat permasalahan pengetahuannya tentang perencanaan dan Stunting masih kurang dari hasil perumusan masalah, didapatkan permasalahan yang ada di desa gogodalem, dari permasalahan ini mahasiswa dapat melakukan perencanaan kegiatan yang dapat mengurangi permasalahan di desa gogodalem.

### Prioritas Masalah

Dari hasil empat data sasaran yang dikumpulkan didapatkan hasil rumusan prioritas masalah sebagai berikut yaitu pada sasaran pertama adalah pada ibu hamil permasalahan besar terdapat nyeri pinggang dan punggung ibu hamil dan pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan, sasaran kedua adalah permasalahan balita didapatkan pembagian balita dengan gizi kurang, kemudian sasaran ketiga adalah calon pengantin didapatkan kurangnya pengetahuan dan perencanaan kehamilan, dan sasaran keempat pada ibu nifas dan menyusui masalah yang didapat ASI yang tidak lancar di masa.

### Perencanaan

Tabel Perencanaan Kegiatan

NO	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal
1.	DS : dari 14 ibu hamil terdapat 8 ibu hamil yang mengalami resiko tinggi DO: data yang telah didapatkan di desa Gogodalem adalah ibu hamil yang mengalami resiko lainnya terdapat 7 ibu hamil yaitu : KEK (LILA <23,5 cm) ada 2 orang (12,5%) , jarak persalinan ada 1 orang(6,25%), riwayat SC ada 1 orang (6,25%) dan paritas ada 4 orang (25,0%)	Masih terdapat tingginya kejadian kehamilan resiko tinggi dan kehamilan beresiko	Pendidikan kesehatan	Memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang resiko tinggi dan kehamilan beresiko	Peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang kehamilan dan kehamilan beresiko	Bumil, Kader	Balai Desa	14 Mei 2023
2.	DS: saat melakukan pendataan di Desa Gogodalem sebagian besar ibu hamil yang	Kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi dan permasalahanny	Pendidikan kesehatan	Memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang pemenuhan gizi saat kehamilan	Peningkatan pengetahuan ibu tentang pemenuhan nutrisi ibu hamil	Bumil, kader desa	Balai Desa	14 Mei 2023

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

NO	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal
	mengalami LILA <23,5 cm (KEK) mengatakan bahwa mereka memiliki pola makan yang tidak teratur dan porsi makan yang seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizi didalamnya dan juga mengatakan kurus sejak sebelum hamil DO: data yang telah didapatkan di Desa Gogodalem adalah ibu hamil yang mengalami KEK ada 2 orang							
3.	DS: saat melakukan pendataan di desa Gogodalem terdapat 8 ibu hamil yang belum mengetahui tanda bahaya DO: data yang telah didapatkan di desa Gogodalem adalah 8 ibu hamil dengan pengetahuan kurang terdapat 6 orang dengan paritas primipara dan 2 lainnya	Kurangnya pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan	Memberikan Penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan dan demonstrasi yoga hamil	Memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu tentang tanda bahaya kehamilan dan demonstrasi yoga hamil	Peningkatan pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan dan demonstrasi yoga hamil	Bumi, kader desa	Balai Desa	14 Mei 2023
4.	DS: saat melakukan pendataan di desa Gogodalem terdapat 2 balita dengan tinggi kurang DO: data yang telah	Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak stunting.	Pendidikan Kesehatan	Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak.	Ibu mengetahui tentang pemberian Gizi seimbang untuk anak.	Ibu balita, kader desa	Posyandu dan Door to Door	10,12,13,15,16 Mei 2023

NO	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal
	didapatkan di desa Gogodalem adalah 2 balita dengan stunting							
5.	DS: saat melakukan pendataan di desa Gogodalem terdapat catin yang belum mengetahui tentang perencanaan kehamilan DO: data yang telah didapatkan di desa Gogodalem adalah kurang pengetahuan perencanaan kehamilan 1 orang	Kurangnya pengetahuan tentang perencanaan kehamilan	Pendidikan kesehatan	Memberikan pendidikan kesehatan pada catin tentang perencanaan kehamilan	Peningkatan pengetahuan tentang perencanaan kehamilan pada calon pengantin	Catin, bidan, kader desa	Door to Door	14 Mei 2023
6.	DS: saat melakukan pendataan di desa gogodalem terdapat 2 ibu menyusui yang ASI nya tidak lancar DO: data yang telah didapatkan di desa Gogodalem adalah 2 ibu menyusui dengan menyusui tidak efektif	Kurangnya pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi yang kurang	Pendidikan kesehatan dan cara melakukan pijat oksitosin	Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi asi dan cara melakukan pijat oksitosin	Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi asi dan cara melakukan pijat oksitosin	Ibu menyusui, bidan, kader desa	Door to Door	12-13 Mei 2023

### Implementasi Ibu Hamil

Pelaksanaan ini dilakukan untuk mengetahui apakah ibu mengetahui terapi yoga maternitas terhadap penurunan nyeri pinggang dan punggung pada ibu hamil dan pengetahuan Ibu tentang tanda bahaya kehamilan sebelum diberikan KIE, kemudian mahasiswa memberikan edukasi dan akan dilakukan tanya jawab tentang pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dan tentang penanganan nyeri pinggang dan punggung ibu hamil, dan setelah itu diberikan pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil dapat menerima informasi kesehatan dalam mengurangi nyeri pinggang dan punggung dan tanda bahaya kehamilan. Dari hasil evaluasi tentang nyeri pinggang dan punggung dan tanda bahaya kehamilan, pengetahuan ibu berpengaruh baik.



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

Jika nyeri punggung tidak diatasi akan berakibatkan nyeri pinggang dan punggung jangka panjang seperti tidur yang tidak nyeyak, terjadi stress dan cemas. Dalam mengurangi nyeri pada ibu hamil, mahasiswa akan memberikann alternative untuk mengurangi nyeri yaitu Yoga maternitas merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok.

Terapi yoga maternitas memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya yaitu mrgurangi rasa nyeri dan melatih tubuh untuk mempersiapkan persalinan. Nyeri terjadi karena adanya ketidak seimbangan aliran energy di dalam tubuh dan rasa tegang yang dialami. Yoga maternitas akan menyeimbangkan aliran energi tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri pada ibu hamil.



Gambar 1 Pemberian Yoga

### **Ibu nifas**

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

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



Gambar 2 Pemijatan Oksitosin dan penyuluhan ASI Eksklusif

### **Ibu Balita**

Ibu perlu melakukan pengawasan pada anak terutama pada masa pertumbuhan, dengan cara-cara sederhana ibu bisa mengetahui apakah anaknya mengalami gizi kurang atau buruk, yaitu dengan datang ke posyandu dan memperhatikan garis pada KMS yang ada pada buku catatan perkembangan, apakah garis melewati area waspada atau tidak.



Gambar 3 Kunjungan Balita Stunting

### **Calon Pengantin**

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



Gambar 4 Konseling pada Calon Pengantin

### **Kesimpulan**

Ibu hamil sudah memahami tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan, pada ibu nifas telah dapat memperlancar ASI-nya, pada keluarga balita stunting sudah memahami pemenuhan gizi untuk balita, dan pada calon pengantin sudah mengerti dalam perencanaan kehamilan.

### **Saran**

Diharapkan bidan dan kader di desa gogodalem dapat meningkatkan kesadaran kesehatan terutama pada ibu hamil, Ibu nifas dan menyusui, balita, calon pengantin dan aktif dalam memberikan informasi kesehatan pada masyarakat khususnya pada ibu hamil.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

### **Ucapan Terima Kasih**

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

### **Daftar Pustaka**

- Kartika, R. (2019). *Yoga dan Pilates Pasca Salin (1st ed.)*. Yogyakarta:Deepublish.
- Koentjaraningrat.2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta : Rineka Cipta Niken meilani.2009.*Kebidanan Komunitas*.Yogyakarta: Fitramaya
- Lebang, E. (2014). *Yoga Atasi Backpain. (S. Rinasusanti, Ed.) (1st ed.)*. Jakarta:Puskata Bunda.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga. (S. Rinasusanti, Ed.)(1st ed.)*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rakorpop Kementerian Kesehatan RI, 2015. Dirgen Bina Gizi KIA
- Saifuddin. 2009. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas*. Jakarta: YayasanBina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sumarah.2009.*Kebidanan Komunitas*.Yogyakarta: Fitramaya Syahlan.2010. *Kebidanan Komunitas*. : Yayasan Bina Sumber
- Santoso, 2009.*Perkembangan dan Pertumbuhan anak*.Jakarta: Bumi A.ksara
- Sindhu, P. (2011). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Jakarta: PT Mizan Pustaka.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Tilong, A. (2017). *Yoga dan Meditasi Untuk Mempercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kementerian Kesehatan RI (1st ed.)*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Wulandari, D., & Meira Ernawati. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yoga, R. P. (2016). *Buku Saku Yoga. (Sismantono, Ed.)*. Jakarta: Nuha Publishing

## Gambaran Kelompok Resiko Rujukan Persalinan

*Mardianita Aulia Icwanti<sup>1</sup>, Isri Nasifah<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana,  
*mardianitaaulia069@gmail.com*

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Pendidikan Profesi Bidan *isrinaali@gmail.com*

*Korespondensi Email : isrinaali@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2023-06-22</i> <i>Accepted, 2023-07-02</i> <i>Published, 2023-07-24</i>	<i>The Maternal Mortality Rate (MMR) in the last ten years has decreased by 45%. .In 2022 the MMR in Central Java was 335 per 100 thousand births, while in Semarang Regency there were 0 cases of maternal mortality in the first half of 2023. For to prevent maternal and infant mortality, a midwifery service effort is needed. which aims for early detection of obstetric risks and complications from the basic level and the appropriate referral system and as early as possible. This action can be guided by the Poedji Rochyati score card (KSPR). The phenomenon of referrals in 2022 of 101 cases was confirmed by referrals from the Independent Midwife Practice (PMB) and Community Health Centers (Puskesmas).The purpose of this research is toto know the risk factors for referral of childbirth at the District Bergas Branch Gateway Semarang. this type of research is a quantitative research with a research design used is descriptive. The research population is 101 cases, technique taking samples with total sampling, so the sample is 101 people, tools data collection using reported data and written on the gas branch gateway, using analysis tests frequency distribution. from the results of the study that the number of risk factors, which is divided into 3group, namely the Low Risk Group (KRR) as many as 29 cases (28.7%), then High Risk Group (KRT) as many as 47 cases (46.5%), and the least The Very High Risk Group (KRST) was 25 cases (24.8%). it can be concluded that the group with the most number is the Group High Risk (KRT) as many as 47 cases (46.5%). Increase awareness to always do pregnancy checks routinely for early detection of complications of pregnancy and childbirth.</i>
<i>Keywords: Childbirth</i> <i>Referral Risk Group</i>	
<b>Kata Kunci :</b> Kelompok Resiko Rujukan Persalinan	

### **Abstrak**

Angka Kematian Ibu (AKI) sepuluh tahun terakhir mengalami penurunan 45%. .Pada tahun 2022 AKI di Jawa Tengah 335 per 100 ribu kelahiran, Sementara di Kabupaten Semarang tercatat 0 kasus Kematian Ibu pada semester pertama tahun 2022. Untuk mencegah kematian ibu dan bayi maka diperlukan suatu Upaya pelayanan kebidana. yang bertujuan untuk deteksi dini resiko dan komplikasi kebidanan dari tingkat dasar dan system

rujukan yang tepat dan sedini mungkin. Tindakan ini dapat berpedoman pada kartu skor Poedji Rochyati (KSPR). Fenomena rujukan tahun 2022 sebanyak 101 kasus hal tersebut terkonfirmasi rujukan dari Praktik Mandiri Bidan (PMB) dan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor resiko rujukan persalinan di Gateway Ranting Bergas Kabupaten Semarang. jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian yaitu 101 kasus, teknik pengambilan sampel dengan total sampling, jadi sampel berjumlah 101 orang, alat pengumpulan data menggunakan data yang terlapor dan tertulis di gateway ranting bergas, uji analisis menggunakan distribusi frekuensi. dari hasil penelitian bahwa Jumlah Faktor Resiko, yang terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu Kelompok Resiko Rendah (KRR) sebanyak 29 kasus (28.7%), kemudian Kelompok Resiko Tinggi (KRT) sebanyak 47 kasus (46.5%), dan yang paling sedikit Kelompok Resiko Sangat Tinggi (KRST) sebanyak 25 kasus (24.8%). dapat disimpulkan bahwa kelompok yang paling banyak yaitu Kelomok Resiko Tinggi (KRT) sebanyak 47 Kasus (46.5%). Meningkatkan kesadaran untuk selalu melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin agar terdeteksi sejak dini komplikasi kehamilan dan persalinan

---

### **Pendahuluan**

Penyebab kematian maternal tidak terlepas dari kondisi ibu itu sendiri yang termasuk dalam kriteria 4 “terlalu”, yaitu terlalu tua pada saat melahirkan (>35 tahun), terlalu muda pada saat melahirkan (<20 tahun), terlalu banyak anak (>4 anak), terlalu rapat jarak kelahiran/paritas (<2 tahun). Faktor penyebab kematian ibu yang paling sering terjadi adalah perdarahan (14,29%) dan hipertensi (9,52%) dan penyebab kematian lain-lain (76,195) seperti gangguan peredaran darah (penyakit jantung dan stroke), gangguan metabolisme (DM dan gagal ginjal), gangguan pernafasan (Sesak nafas dan Asma), gangguan pada hepar (Hepatomegali, Hiperbilirubin, Fatty Liver) (Profil Kesehatan Jateng, 2021)

Angka Kematian Ibu (AKI) sepuluh tahun terakhir mengalami penurunan 45%. Pada tahun 2022 AKI di Jawa Tengah 335 per 100 ribu kelahiran, Sementara di Kabupaten Semarang tercatat 0 kasus Kematian Ibu pada semester pertama tahun 2022. Untuk mencegah kematian ibu dan bayi maka diperlukan suatu Upaya pelayanan kebidana. yang bertujuan untuk deteksi dini resiko dan komplikasi kebidanan dari tingkat dasar dan system rujukan yang tepat dan sedini mungkin.

Penelitian Gade Danu Widarta, dkk (2015) menyebutkan Kelompok Resiko sangat Tinggi (KRST) merupakan kelompok resiko ibu hamil yang jumlahnya paling banyak pada kasus kematian maternatal diikuti oleh Kelompok Resiko Tinggi (KRT) dan Kelompok Resiko Rendah (KRR). Hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar, karena meninggal merupakan kondisi yang selalu didahului oleh keadaan penyakit yang sangat berat dengan faktor resiko yang sangat tinggi. Namun masih didapatkan kehamilan resiko rendah, hal ini membuktikan bahwa tidak ada kehamilan yang tidak beresiko. Fenomena rujukan tahun 2022 sebanyak 101 kasus hal tersebut terkonfirmasi rujukan dari Praktik Mandiri Bidan (PMB) dan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor resiko rujukan persalinan di Gateway Ranting Bergas Kabupaten Semarang

### Metode

Desain penelitian ini deskriptif kuantitatif, penskoran berpedoman pada menggunakan KSPR. Populasi dalam penelitian ini adalah data rujukan ibu bersalin yang tercatat dan terlapor di Gateway Ranting Bergas selama tahun 2022 sebanyak 101 kasus, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan total sampling, jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 101 kasus rujukan ibu bersalin yang tercatat dan terlapor di Gateway Ranting Bergas.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Gambaran Kelompok Resiko Rendah (KRR)

Tabel 1 Kelompok Resiko Rendah

Faktor Resiko	Jumlah	Persentase (%)
Terlalu muda, hamil $\leq$ 16 tahu	0	0
Terlalu tua, hamil $\geq$ 35 th terlalu lambat hamil, kawin $\geq$ 4th	2	6.9
Terlalu lama hamil lagi( $\geq$ 10 th)	1	3.4
Telalu cepat hamil lagi(< 2 th)	1	3.4
Terlalu banyak anak, 4/ lebih	1	3.4
Terlalu tua, hamil $\geq$ 35 th	6	20
Terlalu pendek $\leq$ 145cm	1	3.4
Pernah gagal kehamilan	7	24
Pernah melahirkan dengan		
a. Tarikan tang/vakum		
b. Uri dirogoh	1	3.4
c. Diberi infus/ trnsfusi		
Pernah operasi sesar	9	31
Total	29	100

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko rendah berdasarkan KSPR adalah pernah pernah operasi sesar sebesar 31%, dan tidak ada kasus kehamilan terlalu muda yaitu usia ibu di bawah 16 tahun.

Gambaran Kelompok Resiko Tinggi (KRT)

Tabel 2 Kelompok Resiko Tinggi

Faktor Resiko	Jumlah	Persentase (%)
Penyakit pada ibu hamil:		
a. Kurang darah	40	85.3
b. Malaria	0	0
c. TBC paru	0	0
d. Payah jantung	0	0
e. .Kencing manis (diabetes)	0	0
f. Penyakit menular seksual	1	2.1
Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	1	2.1
.Hamil kembar 2 atau lebih	1	2.1
Hamil kembar air (hydramnion)	1	2.1
Bayi mati dalam kandungan	1	2.1

<b>Faktor Resiko</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kehamilan lebih bulan	1	2.1
Letak sungsang	1	2.1
Letak lintang	0	0
Total	47	100

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko tinggi berdasarkan KSPR adalah kurang darah atau anemia sebesar 80.3 %, dan tidak ada kasus rujukan dengan letak lintang.

#### Gambaran Kelompok Resiko Sangat Tinggi (KRST)

Tabel 3 Kelompok Resiko Tinggi

<b>Faktor Resiko</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Perdarahan dalam kandungan ini	2	8
Preeklamsia berat/kejang	23	92
Total	25	100

Berdasarkan tabel 3 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko sangat tinggi berdasarkan KSPR adalah preeklamsia berat sebesar 92 %, dan kasus rujukan dengan perdarahan dalam kandungan ini sebesar 8 %

#### Gambaran Kelompok Resiko Rujukan Persalinan

Tabel 4 Kelompok Resiko Tinggi

<b>Kelompok Resiko</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
KRR	29	28.7
KRT	47	46.5
KRST	25	24,8
Total	101	100

Berdasarkan tabel 4 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah kelompok faktor resiko berdasarkan KSPR yang paling banyak yaitu jumlah KRT sebanyak 47 kasus (46.5%), kemudian skor KRR dengan sebanyak 29 kasus (28.7%), dan yang paling sedikit skor KRST sebanyak 25 kasus (24.8%).

### **Pembahasan**

#### Gambaran KRR

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko rendah berdasarkan KSPR adalah pernah pernah operasi sesar sebesar 31%, dan tidak ada kasus kehamilan terlalu muda yaitu usia ibu di bawah 16 tahun. Keputusan untuk melakukan operasi sesar terutama didasarkan pada pertanyaan tentang apa yang terbaik untuk atau dapat menyelamatkan nyawa ibu dan anak.

Oleh karena itu, indikasi operasi caesar dapat dibagi menjadi indikasi absolut dan indikasi relatif. Operasi caesar elektif, yang dilakukan semata-mata atas keinginan ibu, tanpa indikasi medis apapun, dianggap sebagai indikasi tersendiri. Bekas persalinan sesar memiliki resiko rendah pada persalinan berikutnya bila, jarak kehamilan berikutnya minimal 3 tahun , dan ibu rutin untuk melakukan pemantauan kehamilan berikutnya.

#### Gambaran KRT

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko tinggi berdasarkan KSPR adalah kurang darah atau anemia sebesar 80.3 %, dan tidak ada kasus rujukan dengan letak lintang. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan kejadian anemia pada ibu hamil banyak sekali, diantaranya adalah karakteristik ibu hamil yaitu

pendapatan keluarga, pendidikan ibu, Umur ibu, pengetahuan ibu, kepatuhan konsumsi tablet Fe, jarak kehamilan dan status gizi ibu (Widatiningsih, S., & Dewi, C. H,2017)

Dampak negatif ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi juga terjadi pada outcome kehamilan, yaitu bayi yang baru dilahirkan dapat mengalami intra uterine growth retardation (IUGR), kelahiran prematur atau bahkan keguguran, dan bayi lahir dengan berat badan yang rendah (BBLR)

#### Gambaran KRST

Berdasarkan tabel 3 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah faktor resiko sangat tinggi berdasarkan KSPR adalah preeklamsia berat sebesar 92 %, dan kasus rujukan dengan perdarahan dalam kandungan ini sebesar 8 %.Salah satu cara untuk mencegah timbulnya preeklamsia adalah dengan menghilangkan atau mengurangi faktor risiko terjadinya preeklamsia. Kehamilan jauh ibu merupakan faktor reproduksi, oleh karena itu preeklamsia dapat dicegah, khususnya dengan melaksanakan surveilans dan deteksi dini prevalensi preeklamsia terutama pada ibu hamil > 20 tahun dan > 35 tahun.

Oleh karena itu, ibu hamil berusia > 20 hingga > 35 tahun dapat melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin oleh staf medis untuk mendeteksi komplikasi kehamilan sejak dini dan mengambil tindakan darurat yang akurat. Selain itu, untuk mengurangi risiko preeklamsia, misalnya pada ibu obesitas, sebaiknya menurunkan berat badan sebelum merencanakan kehamilan. Inilah pentingnya konseling antenatal untuk mengurangi faktor risiko preeklamsia, (Rochjati, 2011)

#### Gambaran Kelompok Faktor Resiko

Berdasarkan tabel 4 diatas bahwa sebagian besar dari jumlah kelompok faktor resiko berdasarkan KSPR yang paling banyak yaitu jumlah KRT sebanyak 47 kasus (46.5%), kemudian skor KRR dengan sebanyak 29 kasus (28.7%), dan yang paling sedikit skor KRST sebanyak 25 kasus (24.8%). Akelompok KRT yang paling banyak adalah karena anemia sebesar 40 kasus. Multi factorial terjadinya anemia pada kehamilan. Anemia sangat perlu diperhatikan karena akan berdampak pada ibu saat persalinan, menyusui dan nifas, sedangkan dampak pada bayi yaitu prematuritas, IUGR, maupun IUFD. Penyebab anemia lainnya pada kehamilan adalah kehilangan darah yang berat seperti yang terjadi pada saat menstruasi dan infeksi parasit, kondisi seperti malaria dan HIV yang menurunkan konsentrasi hemoglobin (Hb) darah, dan kekurangan mikronutrien.

Asupan rendah dan penyerapan zat besi yang buruk terutama pada pertumbuhan dan kehamilan bila kebutuhan zat besi lebih tinggi tetap merupakan faktor risiko anemia. Pada ibu hamil, anemia meningkatkan risiko kematian ibu dan anak dan memiliki konsekuensi negatif pada perkembangan kognitif dan fisik pada anak. Semua ibu hamil berisiko terkena anemia, sebab mereka membutuhkan nutrisi yang lebih banyak seperti kalori, protein, lemak, zat besi, asam folat, vitamin dan mineral. Risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia adalah kehamilan ganda (gemeli), jarak kehamilan terlalu dekat, muntah banyak karena morning sickness, ibu hamil terlalu muda, asupan makanan yang rendah akan zat besi, menstruasi berat sebelum hamil (UGM, 2022).

### **Simpulan dan Saran**

#### Simpulan

Kelompok factor resiko rujukan persalinan terbagi menjadi 3 yaitu: KRR,KRT,dan KRST. Masing-masing terdiri dari 10, 8, dan 2 faktor resiko . Maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Sebagian besar dari jumlah kelompok resiko rendah berdasarkan KSPR adalah pernah pernah operasi sesar sebesar 31%, dan tidak ada kasus kehamilan terlalu muda yaitu usia ibu di bawah 16 tahun.

Sebagian besar dari jumlah faktor resiko tinggi berdasarkan KSPR adalah kurang darah atau anemia sebesar 80.3 %, dan tidak ada kasus rujukan dengan letak lintang.



Sebagian besar dari jumlah faktor resiko sangat tinggi berdasarkan KSPR adalah preeklamsia berat sebesar 92 %, dan kasus rujukan dengan perdarahan dalam kandungan ini sebesar 8 %

Sebagian besar dari jumlah kelompok faktor resiko berdasarkan KSPR yang paling banyak yaitu jumlah KRT sebanyak 47 kasus (46.5%), kemudian skor KRR dengan sebanyak 29 kasus (28.7%), dan yang paling sedikit skor KRST sebanyak 25 kasus (24.8%).

#### Saran

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara berkala dengan tujuan untuk mendeteksi dini komplikasi resiko dan penanganan rujukan cepat dan tepat.

#### Ucapan Terima Kasih

##### Kepada :

Ketua Prodi Kebidanan, Kepala Puskesmas Pringapus dan Puskesmas Bergas  
Ketua ranting IBI Bergas, Koordinator Gateway Ranting bergas

#### Daftar Pustaka

- Bruno, L. (2019). Skor Pudji Rochyati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jateng. (2022a). *Buku Saku Kesehatan*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jateng. (2022b). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2021*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021 [Indonesia Health Profile 2021]*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal*.
- Manuaba, I. B. G. (2019). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Penerbit ECG.
- Rochjati, P. (2011). *Skrining Antenatal Pada Ibu Hamil Edisi 2 Pengenalan Faktor Risiko Deteksi Dini Ibu Hamil Risiko Tinggi / Poedji Rochjati Cetakan 1*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair.
- Rohan, & Siyoto. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Nuha Medika.
- Sulfianti, Indriyani, Purba, D. H., & Sitorus, S. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yayasan Kita Menulis.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. CV. Jakad Publishing.
- UGM, K. (2022). Kolaborasi Ponek Dan Poned Dalam Upaya Penurunan AKI. *Kanal Pengetahuan FK UGM*.
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. . (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Trans Medika.

## Pengaruh Minuman Kunyit Dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja

*Bq. Yulia Sri Aprian<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, [baikyuliasriaprian@gmail.com](mailto:baikyuliasriaprian@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, [rinisusanti@unw.ac.id](mailto:rinisusanti@unw.ac.id)

Korespondensi Email : [rinisusanti@unw.ac.id](mailto:rinisusanti@unw.ac.id)

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Menstrual pain or dysmenorrhea is lower abdominal pain to the stage that occurs during menstruation. This can occur because the production of chemicals in the body called prostaglandins increases, causing hypertonicity and vasoconstriction which can cause pain. Symptoms that often appear during dysmenorrhea are lower abdominal pain radiating to the back and along the thighs, generally lasting 1-3 days. To determine the effect of turmeric drink from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah This study used quantitative research with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest design approach. A population of 138 respondents was taken using stratified random sampling and 25 respondents were tested using Wilcoxon. analysis in this study using univariate and bivariate analysis. Of the 25 respondents with a pain scale level before the intervention (treatment) of turmeric drink, 19 respondents (76%) experienced mild pain as many as 6 respondents (24.0%), moderate pain 19 respondents (76.0%) Level of pain scale after intervention (treatment) of turmeric drink 15 respondents (60.0%) experienced no pain, 10 had mild pain (40.0%). as many as 15 respondents (60%). From the Wilcoxon test results obtained p value = 0.000. <math>\alpha &lt; 0.05</math>, so <math>H_0</math> is rejected <math>H_1</math> is accepted. This shows that there is an effect of turmeric drink from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. there is an effect of turmeric drinks from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Dysmenorrhea, Turmeric Drink</p> <p>Kata Kunci : Kelompok Resiko Rujukan Persalinan</p>	<p><b>Abstrak</b> Latar belakang: Nyeri haid atau dysmenorrhea adalah nyeri perut bagian bawah sampai tahap yang terjadi saat haid. Hal ini dapat terjadi karena produksi zat kimia dalam tubuh yang disebut prostaglandin meningkat sehingga menyebabkan hipertonisitas dan vasokonstriksi yang dapat menyebabkan nyeri. Gejala yang sering muncul saat dismenore adalah nyeri perut bagian bawah menjalar ke</p>

punggung dan sepanjang paha, umumnya berlangsung 1-3 hari. Mengetahui pengaruh minuman kunyit industri x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi sebanyak 138 responden diambil dengan menggunakan stratified random sampling dan 25 responden diuji dengan menggunakan Wilcoxon. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Dari 25 responden dengan tingkat skala nyeri sebelum dilakukan intervensi (pengobatan) minuman kunyit sebanyak 19 responden (76%) mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (24,0%), nyeri sedang 19 responden (76,0%) Tingkat skala nyeri setelah intervensi (pengobatan) minuman kunyit 15 responden (60,0%) tidak mengalami nyeri, 10 mengalami nyeri ringan (40,0%). sebanyak 15 responden (60%). Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p = 0,000$ .  $\alpha < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit industri x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja. ada pengaruh minuman kunyit dari industry x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja siswi SMAN 9 Semarang banyumanik, jawa tengah. Tersusunnya jadwal kegiatan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang pengobatan alternative untuk mengurangi nyeri haid sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat dan dapat mengurangi pemakaian obat analgesic bagi siswi yang mengalami nyeri haid.

---

## **Pendahuluan**

Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri, kram perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul yang terlihat. Biasanya timbulnya dismenore primer terjadi saat usia 12-16 tahun atau disebut menarche. Siklus menstruasi terjadi secara priodik setiap bulannya dengan rentan 28 hari normal sedangkan masa haidnya 3-7 hari. Factor fisiologis penyumbang terbesar dismenore primer adalah peningkatan jumlah prostaglandin yang ada dalam cairan menstruasi. Prostaglandin merangsang pengurangan kontraksi myometrium aliran darah uterus dan menyebabkan hipoksia uterus. Hipoksia ini menyebabkan kram pada dismenore primer.

Angka kejadian Dismenore menurut laporan internasional pravelensinya sangat tinggi dan sekitar 50% remaja putri mengalami dismenore dalam siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian di Amerika presntasi kejadian Dismenore sekitar 60%. Dimana Dismenore dialami 30%-50% oleh wanita usia reprodusi dan 10%-15% kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar disekolah, dan kehidupan keluarga. Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% Dismenore primer dan 9,36% Dismenore skunder.

Penanganan dismenore secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi keluhan dismenore yang dirasakan. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologi dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesic dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesic akan berdampak ketergantungan dan akan memberikan efek

samping bagi penggunaannya serta menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, bahkan asma akut. Penanganan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dismenore primer adalah menggunakan minuman kunyit yang Secara ilmiah, kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif terkandung dalam kunyit yaitu curcumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga dapat Mengurangi kontraksi uterus. Curcuminol sebagai analgetik yang akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel yang akan menghambat kontraksi uterus sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri haid atau dismenorea.

Hasil penelitian sebelumnya Pemberian minuman kunyit asam lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit juga membantu melancarkan aliran darah terutama ketika menstruasi. Pengeluaran prostaglandin dan leukotrin pada endometrium yang mengakibatkan kontraksi uterus menjadi kuat sehingga menyebabkan nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan mengkonsumsi kunyit asam (Amelia et al., 2020)

### Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre-eksperimen* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu rancangan yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dari penelitian ini remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore), pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari dua variabel.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Lama Menstruasi, Lama Nyeri Haid, Siklus Menstruasi di SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Tingkat nyeri	Frekuensi	(%)
Nyeri ringan	6	24.0
Nyeri sedang	19	76.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 1 usia dapat diketahui sebagian responden berusia 16 tahun sebanyak 15 responden (60%) dan sebagian berusia 17 tahun sebanyak 9 responden (35%). Berdasarkan tabel lama menstruasi dapat diketahui sebagian responden mengalami lama menstruasi sejumlah 22 responden (88%). Berdasarkan tabel lama nyeri haid dapat diketahui sebagian responden mengalami lama nyeri haid sebanyak 25 responden (100.0%). Berdasarkan tabel siklus menstruasi dapat diketahui sebagian responden mengalami siklus menstruasi 28 hari sebanyak 22 responden (88.0%) yang mengalami siklus menstruasi 21 hari sebanyak 3 responden (12.0%)

Tabel 2 Tingkat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum diberikan Intervensi (Perlakuan) Minuman Kunyit dari Industry X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja siswi SMAN 9 Semarang

Usia Remaja	Frekuensi	(%)
15	1	4.0
16	15	60.0
17	9	36.0
Total	25	100.0

Usia Remaja	Frekuensi	(%)
Lama Menstruasi	Frekuensi	(%)
1-7 Hari	22	88.0
> 6 Hari	1	4.0
< 7 Hari	1	4.0
> 7 Har	1	4.0
Total	25	100.0
Lama Nyeri Haid	Frekuensi	(%)
1-3 Hari	25	100.0
Siklus Menstruasi	Frekuensi	(%)
28 Hari	22	88.0
21 Hari	3	12.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian responden sebelum dilakukan intervensi (perlakuan) minuman kunyit dari industry X yang mengalami nyeri ringan 6 responden (24.0%) , nyeri sedang sebanyak 19 responden (76%).

Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah hingga panggul yang terjadi ketika sedang menstruasi, Gejala-gejala yang sering muncul saat Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung dan sepanjang paha umumnya berlangsung 8-72 jam (1-3) hari terjadi selama priode menstruasi (Laila, 2016).

Hal ini didukung oleh teori Carman dkk., (2018) dismenore gangguan pada wanita yang mengakibatkan menurunnya produktivitas kegiatan sehari-hari, kosentrasi menurun, serta memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup wanita serta menurunnya motivasi belajar akibat nyeri yang dirasakan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Skala Nyeri Menstruasi Sesudah diberikan Intervensi (Perlakuan) Minuman Kunyit dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Tingkat nyeri	Frekuensi	(%)
Tidak Nyeri	15	60.0
Nyeri ringan	10	40.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi (perlakuan) minuman kunyit dari industry X mengalami tidak nyeri dan penurunan nyeri haid sebanyak 15 responden (60%), nyeri ringan 10 responden (40.0%). Secara farmakologi nyeri juga dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik yang dapat menghilangkan nyeri dengan efektif seperti asam mefenamat, ibuprofen, parasetamol dan lain-lain. Non farmakologi seperti minuman kunyit, kunyit kunyit memiliki kandungan curcumine yang mempunya efek yang sama dengan golongan obat-obatan analgesic yang dapt menurunkan nyeri haid atau dismenore. Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi (COX-2) sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus

Tabel 4 Pengaruh Minuman Kunyit dari industry X terhadap Penurunan Nyeri haid (Dismenore) Pada Siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0.0%	15	60.0%
Nyeri Ringan	6	24.0%	10	40.0%
Nyeri Sedang	19	76.0 %	0	0%
Total	25	100 %	25	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat skala nyeri sebelum perlakuan minuman kunyit nyeri ringan sebanyak 6 responden (24.0%) nyeri sedang sebanyak 19 responden (76.0%). Tingkat skala nyeri sesudah diberikan perlakuan minuman kunyit tidak ada nyeri sebanyak 15 responden (60.0%) nyeri ringan sebanyak 10 responden (40.0%).

Berdasarkan hasil perhitungan data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value yaitu  $P = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu berarti ada pengaruh minuman kunyit dari industry X terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja. Secara ilmiah, kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif terkandung dalam kunyit yaitu curcumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya kontraksi uterus.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sabrina, Lily dkk., (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian minuman kunyit terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) curcumin yang terdapat pada kunyit dipercaya dapat mengurangi keluhan dismenore, curcumin menghambat enzim (COX), mengakibatkan penurunan prostaglandin, penurunan faktor pro-inflamasi akan mengurangi terjadinya peradangan sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi rahim, asam kunyit juga mengandung flavonoid anti inflamasi sehingga dapat meredakan nyeri dan memberikan rasa hangat dan nyaman.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Ada pengaruh minuman kunyit dari industry X terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja di SMAN 9 Semarang.

### **Saran**

Tersusunnya jadwal kegiatan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri haid sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat dan dapat mengurangi pemakaian obat analgesic bagi siswi yang mengalami nyeri haid.

## **Ucapan Terima Kasih**

### **Kepada :**

Ketua Prodi Kebidanan, Kepala Sekolah SMAN 9 Kota Semarang

## **Daftar Pustaka**

Amalia, D. R. (2017). *Studi Etnofarmakologi Tumbuhan Sebagai Obat Di Desa Sirau Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga*.

Armour M, Parry K, Manohar N, Holmes K, Ferfolja T, Curry C, et al. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis 1,2. 2019;00(00).

Carman, S., & Terri, K. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri*, Ed. 2, Vol. 2. Jakarta: EGC.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*,3(2), 45.

Hamdayani., (2018). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. Menara Ilmu*, 12(80).

Laila, 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Penerbit : Buku Baru, Jogjakarta.

Safitri, M 2018 : *Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan* 11 (3), 52-58, 2018.

Sebrina Andri Prasetyowati, Lily Marliany Surjadi., The Relationship Between Frequency And Duration Of Consumption Of Kunyit Asam With Dysmenorrhea In Junior High School Students. *Jurnal Biomedika Kesehatan* 2022;5(2):109-115 DOI: 10.18051/JBiomedKes.2022.v5.109-115. Vol. 13(4), p. 2055-2060.

## Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang pada Balita di Dusun Sorogem, Pojoksari, Ambarawa

*Dyah Wahyuningsih<sup>1</sup>, Heni Hirawati Pranoto<sup>2</sup>, Afidah Wahyuni<sup>3</sup>, Hesti Hanafi  
Agustin<sup>4</sup>, Mawar Kusuma Ningrum<sup>5</sup>, Mulia Rahmi Sapitri<sup>6</sup>, Rudy Chawari Setia  
Ningsih<sup>7</sup>*

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
Dyahwahyuningsih6@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
Hirawati25@yahoo.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
afidahwahyuni12@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
hestihanafi18@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
mawarkusuma123.mawar@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
rahmisapitri375@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,  
puputnoviaayu@gmail.com

Email korespondensi: henipranoto071@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p> <hr/> <p>Keywords: Toddlers, Malnutrition, Community</p> <p>Kata Kunci : Balita, Gizi Kurang, Masyarakat</p>	<p>Stunting is a nutritional problem in children that needs attention. The results of the assessment of nutritional status in toddlers in Sorogem Hamlet, Pojoksari Village, there are 9 toddlers who are at risk of stunting. Insufficient nutritional intake in toddlers can be caused by a lack of maternal knowledge about balanced feeding. This encouraged us to conduct balanced nutrition counseling for mothers of toddlers directly at Sorogem Village Hall on May 11, 2023, which was attended by 25 mothers of toddlers. This activity consists of several stages, starting with filling out the Pre-test questionnaire, followed by health education about balanced nutrition in toddlers, questions and answers and filling out the post test and ending with the distribution of prizes for active mothers of toddlers. The results of the pre-test showed that most mothers' knowledge was in the sufficient category 19 mothers (76%). The post test results showed that most mothers of toddlers were in the good category 13 mothers (52%), indicating that there was an increase in knowledge from the pre-test results which were previously in the moderate category, to good after being given education. After counseling activities on nutrition in toddlers, there was an increase in knowledge from mothers.</p> <p><b>Abstrak</b> Stunting merupakan permasalahan gizi pada anak yang</p>



perlu mendapat perhatian. Hasil pengkajian status gizi pada balita di Dusun Sorogem Desa Pojoksari, terdapat 9 balita yang beresiko stunting. Asupan gizi yang kurang pada balita dapat disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian makanan seimbang. Hal tersebut mendorong kami untuk melakukan penyuluhan gizi seimbang pada Ibu Balita langsung di Balai Desa Sorogem pada tanggal 11 Mei 2023, yang diikuti oleh 25 Ibu Balita. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, diawali dengan pengisian kuesioner Pre-test, dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita, tanya jawab dan pengisian post test dan diakhiri dengan pembagian hadiah untuk ibu balita yang aktif. Hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan Ibu dalam kategori cukup 19 Ibu (76%). Hasil post test menunjukkan sebagian besar ibu balita dalam kategori baik 13 ibu (52%), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil pre test yang sebelumnya kategori cukup, menjadi baik setelah diberikan edukasi. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi pada balita, terjadi peningkatan pengetahuan dari para ibu.

---

### **Pendahuluan**

Makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari disebut gizi seimbang. Pemenuhan kebutuhan gizi balita adalah sinyal penting dari proses tumbuh kembangnya. Anak-anak di bawah lima tahun (balita) mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga mereka membutuhkan jumlah gizi yang paling banyak per kilogram berat badannya. Salah satu masalah gizi balita adalah pemenuhan gizi yang tidak seimbang. Hal ini terjadi karena para ibu belum mengetahui apa yang harus dimakan untuk anaknya di masa pertumbuhan. Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa di Dusun Sorogem Desa Pojoksari ada 9 balita berisiko stunting, 1 balita dengan resiko gizi kurang, dan 1 balita resiko gizi buruk. Hal itu menunjukkan bahwa masih ada masalah gizi pada balita yang belum tertangani di Dusun Sorogem, desa Pojoksari.

Oleh karena itu, kami sebagai mahasiswa kebidanan diharuskan untuk mampu menganalisis masalah, merumuskannya, memprioritaskan masalah, menegakkan diagnosa masalah, merencanakan dan melaksanakan kegiatan, dan dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan komunitas, khususnya di Dusun Sorogem Desa Pojoksari. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Dusun Sorogem, Desa Pojoksari

### **Metode**

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 11 Mei 2023 di Balai Desa Pojoksari, Ambarawa, Kabupaten Semarang. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan acara posyandu Dusun Sorogem. Setelah ibu balita posyandu, ibu akan diarahkan untuk mengikuti penyuluhan dari kami. Kegiatan ini dimulai dengan pengisian soal pre test tentang Gizi Balita dan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan ada evaluasi kegiatan melalui post test. Materi disampaikan menggunakan media Power Point. Setelah kegiatan selesai ada sesi pembagian hadiah bagi Ibu Balita yang aktif bertanya dan mendapatkan nilai tertinggi dari hasil test. Kegiatan ini memakan waktu 2 jam. Mulai dari pukul 09.00 – pukul 11.00 WIB. Dari keseluruhan kegiatan terlihat antusiasme dari ibu balita dalam kegiatan ini.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, diawali dengan pengisian kuesioner Pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi pada balita, setelah itu dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita (tentang apa itu gizi seimbang, manfaatnya, apa yang membuat gizi seimbang tidak terpenuhi, jenis makanan yang memenuhi gizi seimbang, isi piringku). Setelah penyampaian materi diadakan sesi tanya jawab dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Post-test sebagai evaluasi kepada ibu mengenai materi yang disampaikan. Di sesi terakhir ada pembagian hadiah untuk ibu balita yang aktif dan mendapatkan nilai terbaik dari pre- dan post-test. Berikut ini kami paparkan rundown acara kegiatan penyuluhan:

Tabel 1 Rundown Kegiatan

No	Kegiatan	Materi	Penyaji
1	Pembukaan		Mulia Rahmi Sapitri
2	Pre-test		Semua Anggota
3	Pemaparan Materi	Gizi Seimbang Pada Balita	Dyah Wahyuningsih
4	Sesi tanya jawab		Semua Anggota
5	Post-test		Semua Anggota
6	Pengumuman pemenang dan sesi foto		Semua Anggota

Berikut dokumentasi dalam kegiatan ini :



Gambar 1. Pengisian pre-test oleh peserta (Sumber; Dokumentasi pribadi)



Gambar 2. Pemaparan materi (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 3. Sesi tanya jawab (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 4. Pengisian post test (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 5. Penyampaian pemenang dari sesi tanya jawab dan hasil test (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 6. Penyerahan hadiah dan dokumentasi bersama ibu balita (Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pre test pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang masa balita

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	5	20
Cukup	19	76
Kurang	1	4
	25	100

Berdasarkan tabel diatas, hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan Ibu dalam kategori cukup 19 Ibu (76%). Berdasarkan jawaban Kuesioner kebanyakan ibu belum mengetahui tentang kekurangan energi dan protein pada balita. Secara teori, KEP atau kekurangan energi protein adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan energi dan protein dalam jangka waktu lama. KEP biasanya ditandai dengan penurunan berat badan dan status biokimia salah satunya adalah albumin. Penurunan konsentrasi albumin dan total protein plasma disebabkan karena kekurangan asupan protein dari makanan (Caso, 2000). Rendahnya asupan protein pada makanan berkaitan dengan pembatasan daya cerna protein akibat penurunan nafsu makan, dan disertai penyakit infeksi (Wykes, 1996)

Peneliti lain mengatakan bahwa balita pada rentang usia antara 12-23 bulan rentan untuk menderita KEP karena pada usia tersebut merupakan masa lanjutan dari periode menyapih. Balita yang disapih mengalami masa transisi pada pola makannya yaitu berupa peralihan dari ketergantungan yang besar terhadap ASI ke makanan semi padat. (Kristijono A, 2002). Dari hasil penelitian Supraiasa, dkk dan buku dari beck ME yang berjudul ilmu gizi dan diet, kejadian KEP meningkat pada masa ini merupakan akibat dari pemberian makanan sapihan yang tidak diberikan dalam jumlah dan frekuensi yang cukup yang dikarenakan oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan ibu dan cara menyajikan makanan. Ahmed dkk dalam penelitiannya dengan pendekatan case control pada balita KEP di Mesir menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian KEP, dimana tingkat pendidikan ibu mempengaruhi cara menyajikan makanan untuk balitanya

Tabel 3 Distribusi Frekuensi post test pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang masa balita

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	13	52
Cukup	12	48
	25	100

Tabel diatas merupakan hasil post test yang menunjukkan sebagian besar ibu balita dalam kategori baik yaitu 13 ibu (52%). Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media power point tentang gizi pada balita, terjadi peningkatan pengetahuan dari para ibu. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan kesehatan tersebut menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi balita. Salah satu metode yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan ini diantaranya adalah metode ceramah.

Metode ceramah dapat dikatakan sebagai satu-satunya metode paling ekonomis untuk menyampaikan informasi dan paling efektif dalam mengatasi kelangkaan literatur atau rujukan yang sesuai dengan jangkauan daya beli serta daya faham peserta didik (Nursalam dan Efendi, 2008). Berdasarkan dari beberapa penelitian metode ceramah sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan kesehatan yaitu pada penelitian Habsari (2015) tentang Efektifitas Pemberian Informasi Dengan Ceramah dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Penanganan Penyakit Diare Kepada ibu-ibu di kabupaten Rembang Surakarta tahun 2015, menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam pemberian informasi dalam metode ceramah dan leaflet terhadap penanganan diare kepada ibu-ibu di kabupaten Rembang Tahun 2015.

Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dan pengetahuan manusia diperoleh / disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat (media) visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi kesehatan (Notoatmojo, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan tanya jawab dalam penyuluhan tersebut efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam permasalahan gizi pada balita.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada balita ini dilakukan secara langsung di Balai Desa Sorogem dan diikuti oleh 25 Ibu Balita. Acara ini berjalan dengan lancar dan diterima dengan bagus, baik dari para kader maupun ibu balita. Terjadi peningkatan pemahaman setelah diberikan pemaparan materi. Metode dan media yang digunakan memudahkan penyampaian materi sehingga mudah dipahami oleh ibu balita. Kegiatan ini diharapkan bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi Ibu Balita dan para kader dalam subyek gizi pada balita. Kader diharap lebih peduli terhadap balita disekitarnya agar permasalahan gizi bisa segera ditangani. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat menggunakan media yang lebih variatif dalam memberikan penyuluhan untuk menarik perhatian ibu balita dalam mengikuti kegiatan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Pada kesempatan ini, kami ucapkan terima kasih kepada Kelurahan Desa Pojoksari, Ambarawa yang telah memberikan tempat tinggal nyaman mungkin, Bidan Desa Pojoksari yang telah membimbing kami selama pengabdian, Kader posyandu Dusun Sorogem, Desa Pojoksari, Ambarawa yang telah membantu memberikan data penelitian, serta tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Ibu balita yang telah antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

### **Daftar Pustaka**

Beck, M. E. (2011). Ilmu Gizi dan Diet. Yogyakarta: Andi.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- Caso, G. &, Marra, L. &, Covino, M. &, Muscaritoli, A. &, Mcnurlan, M. &, Garlick, M. &, . . . Franco. (2000). albumin Synthesis Is Diminished in Men Consuming a Predominantly Vegetarian Diet. *The Journal of nutrition*, 130. 528-33.
- Habsari, N. N. (2015). Efektifitas pemberian Informasi Ddengan Ceramah dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Penanganan Penyakit Diare kepada Ibu- Ibu Di Kabupaten Rembang. Naskah Publikasi Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 10-12.
- Koentjaraningrat. (2009). Pengantar Ilmu Antropologi. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Kristijono, A. (2002). Karakteristik Balita Kurang Energi protein (KEP) yang dirawat inap di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 1999-2000. 4-9.
- Meilani, N. (2009). Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, & Efendi, F. (2008). Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Saifuddin. (2009). Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sumarah. (2009). Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya.
- Supraiasa, D. N. (2002). Penilaian Status Gizi . Jakarta: EGC.
- Syahlan, J. (2010). Kebidanan Komunitas. Jakarta: Yayasan Bina Sumber daya Kesehatan.
- Whittington, R., & Wykes, T. (1996). Aversive stimulation by staff and violence by psychiatric patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 11-20.



## Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan

Rina Pratiwi<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, rinapratiwi296@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

Korespondensi Email : rinapratiwi296@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Baby

Massage, Knowledge

Kata Kunci : Pijat Bayi,  
Pengetahuan

---

### Abstract

Infancy is a stage where growth and development occurs very quickly, up to the age of 12 months (Dewi, 2018). According to WHO, 2017, globally around 20-40% of infants aged 0-3 years experience delays in the development process. National data according to the Indonesian Ministry of Health that in 2014, 13% - 18% of children under five in Indonesia experienced growth and development disorders (WHO, 2019). The purpose of this study is to determine the factors related to mother's knowledge about massage for babies aged 0-12 months in Saka Village, Sangkulirang District, East Kalimantan. This type of quantitative research uses a descriptive analytic design with a cross sectional approach. The population in this study were all mothers who had babies 0-12 months as many as 50 people. sampling technique using Accidental Sampling. the majority had good knowledge, there were 36 (72.0%) mothers. While the majority of respondents had received information on infant massage 0-12 months, there were 46 people (92.0%). Based on the level of education, the majority of respondents with higher education (SMA, PT) were 35 (70.0%). Most of the respondents are in late adulthood (26-35 years), namely there are 35 people (70.0%). There is a relationship between knowledge and sources of information (P-value: 0.029 and OR 9.45), education (P-value: 0.000 and OR 66.0 ), and age (P-value: 0.009 and OR 0.181). The conclusion is all variables have a relationship with knowledge of infant massage.

### Abstrak

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat, hingga usia 12 bulan (Dewi, 2018). Menurut WHO, 2017, secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-3 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%- 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (WHO,2019). Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan Jenis

penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi 0-12 bulan sebanyak 50 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling. mayoritas berpengetahuan baik ada 36 (72,0%) Ibu. Sedangkan mayoritas responden pernah mendapatkan informasi pijat bayi 0-12 bulan ada 46 orang (92,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden berpendidikan tinggi (SMA, PT) ada 35 (70,0%). Sebagian besar usia responden masuk dewasa akhir (26-35 tahun) yaitu ada 35 orang (70,0%). Ada hubungan pengetahuan dengan sumber informasi (P-value: 0,029 dan OR 9,45), pendidikan (P-value: 0,000 dan OR 66.0 ), dan umur (P-value: 0,009 dan OR 0,181). seluruh variable terdapat hubungan dengan pengetahuan pijat bayi.

---

### **Pendahuluan**

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat, hingga usia 12 bulan (Dewi, 2018) Masa ini dikatakan masa *golden age* sekaligus masa kritis perkembangan karena masa ini berlangsung sangat singkat dan termasuk kedalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Kemenkes RI, 2016)

Menurut *World Healthy Organization* (WHO) 2019, secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-3 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Pervelansi masalah perkembangan anak diberbagai negara maju dan berkembang di antaranya di Amerika sebesar 12-16%, Argentina 22%, dan Hongkong 23%. Beberapa penelitian yang telah di evaluasi berdasarkan berdampak kegagalan bahkan memperpendek usia hidup (Bhandari, 2017) Menurut UNICEF tahun 2015 didapat data masih tingginya angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Data nasional menurut Kementrian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%- 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (WHO,2019).

Pijat bayi di Indonesia dalam masyarakat masih di pegang oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi mempunyai banyak manfaat yang besar bagi ibu dan bayi jika dilakukan secara mandiri, namun saat ini ibu belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut jika salah atau kurang puas jika dipijat sendiri oleh ibu, dan lebih suka memijatkan bayinya ke dukun bayi, penyebab dalam hal ini adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri (Amri, 2020)

Pengetahuan merupakan suatu penentu seseorang untuk berperilaku, karena berawal dari pengetahuan seseorang akan memunculkan sebuah perasaan atau pemikiran yang ditunjukkan dengan perilaku baik itu positif maupun negatif. Menurut (Kusbiantoro 2014) faktor yang mempengaruhi perilaku ibu dalam memijat bayi selain pendidikan, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, informasi, kebudayaan dan dukungan keluarga. Pengetahuan ibu merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh ibu, dengan pengetahuan yang kurang tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri akan mempengaruhi pemahaman ibu dalam pelaksanaan pijat bayi (Amri, 2020).

Masalah dalam pelaksanaan pijat bayi pada saat ini adalah masih adanya anggapan dari orangtua atau keluarga yang menganggap bahwa pijat bayi bukanlah bentuk terapi sekaligus alamiah bagi bayi yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara sebagian yang lain, menganggap bahwa pijat bayi hanya dilakukan saat si kecil mengalami sakit,



seperti flu atau masuk angin. Namun fakta berdasarkan hasil penelitian para ilmuwan dan pakar kesehatan menunjukkan bahwa teknik pijatan yang tepat dilakukan secara teratur kepada bayi dan balita bisa dilakukan kapan pun dan baik juga dilakukan saat sikecil dalam kondisi sehat

Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan pijat bayi adalah pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long tasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi merupakan alasan utama yang membuat ibu mau membawa bayi untuk melakukan pijat bayi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman ibu (Notoadmodjo, 2016).

### Metode

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu variabel dependen dan variabel independen dilakukan pada waktu yang sama (Sugiyono, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menalisis faktor umur, sumber informasi dan pendidikan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi.

### Hasil dan Pembahasan

#### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Pengetahuan</b>		
a. Kurang	14	28,0
b. Baik	36	72,0
<b>Informasi</b>		
a. Tidak Pernah	4	8,0
b. Pernah	46	92,0
<b>Pendidikan</b>		
a. Rendah (SD, SMP)	15	30,0
b. Tinggi (SMA, PT)	35	70,0
<b>Umur</b>		
a. 20-25 th (Dewasa Awal)	15	30,0
b. 26-35 th (Dewasa Akhir)	35	70,0

Berdasarkan table 1. menunjukkan bahwa dari 50 responden mayoritas berpengetahuan baik ada 36 (72,0%) Ibu. Sedangkan mayoritas responden pernah mendapatkan informasi pijat bayi 0-12 bulan ada 46 orang (92,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden berpendidikan tinggi (SMA, PT) ada 35 (70,0%). Sebagian besar usia responden masuk dewasa akhir (26-35 tahun) yaitu ada 35 orang (70,0%).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu paling banyak yaitu berpengetahuan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu antara lain, umur, pendidikan, informasi, pekerjaan. Pengetahuan merupakan suatu penentu seseorang untuk berperilaku, karena berawal dari pengetahuan seseorang akan memunculkan sebuah perasaan atau pemikiran yang ditunjukkan dengan perilaku baik itu positif maupun negatif.

Pengetahuan ibu merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh ibu, dengan pengetahuan yang kurang tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri akan mempengaruhi pemahaman ibu dalam pelaksanaan pijat bayi (Amri, 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu dalam melakukan pijat bayi adalah pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting

untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long tasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama 5 pengetahuan ibu tentang pijat bayi merupakan alasan utama yang membuat ibu mau membawa bayi untuk melakukan pijat bayi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman ibu (Notoatmodjo, 2018)

Sejalan dengan penelitian (Julisia & Wulandari, 2021) dengan judul “Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi 0-3 tahun Di Dusun Pandes 2 Wonokromo Pleret Bantul”, hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi di Dusun Pandes 2 Wonokromo Pleret Bantul adalah kategori Cukup sebanyak 15 orang (45.5%). Ibu yang memiliki pengetahuan cukup tentang pengertian pijat dapat disebabkan karena sudah pernah mendapatkan informasi tentang pijat bayi melalui pengalaman, informasi dari media massa atau pun tenaga kesehatan. Pengetahuan cukup tentang pengertian pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi dan pengungkapan rasa kasih sayang orang tua dengan anak.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu maka ibu akan berminat melakukan pijat bayi dan semakin rendah pengetahuan ibu maka ibu tersebut semakin tidak berminat melakukan pijat bayi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kegiatan yang bersifat intelek yang dilakukan.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara sumber informasi, tingkat pendidikan dan umur terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi Usia 0-12.

Tabel 2 .Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan

Variabel	Pengetahuan				Total		P-value	OR
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Informasi</b>								
a. Tidak Pernah	3	6,0	1	2,0	4	8,0	0,029	9,545
b. Pernah	11	22,0	35	70,0	46	92,0		
<b>Pendidikan</b>								
a. Rendah (SD, SMP)	12	24,0	3	6,0	15	30,0	0.000	66,00
b. Tinggi (SMA, PT)	2	4,0	33	60,0	35	70,0		
<b>Umur</b>								
a. Dewasa Akhir (26-35 th)	6	12,0	29	58,0	35	70,0	0.009	0.181
b. Dewasa Menengah (20-25 th)	8	16,0	7	14,0	15	30,0		

### Hubungan Informasi Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi 0-12 Bulan

Berdasarkan tabel 2. didapati bahwa dari 46 responden sebagian besar mendapatkan informasi dengan pengetahuan baik ada 35 (70,0%) ibu dan dari 4 responden sebagian besar tidak pernah mendapatkan informasi dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 (6,0%) ibu. Sedangkan. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa nilai p-value < 0,05 yaitu 0.029 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa faktor sumber informasi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan, dimana nilai OR 9,45 sehingga dapat dikatakan kalau ibu yang pernah mendapatkan informasi memiliki peluang sebesar 9,45 kali memiliki pengetahuan baik tentang pijat bayi 0-12 bulan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pernah mendapatkan informasi dengan pengetahuan baik ada 35 orang (70,0%). Sedangkan

sebagian besar ibu yang tidak pernah mendapatkan informasi dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (6,0%). Berdasarkan hasil penelitian bahwa informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu terhadap pijat bayi. Hal tersebut dikarenakan tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak informasi tentang pijat bayi yang didapat maka pengetahuan tentang pijat bayipun semakin luas.

Sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2015) menyebutkan bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam - macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inofasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula peasan - pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Berdasarkan hasil uji chi-square diketahui bahwa nilai p-value < 0,05 yaitu 0.029 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa faktor sumber informasi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan,

Sejalan dengan penelitian Putri (2016) yang berjudul "*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Memijatkan Bayi Ke Dukun Bayi Di Desa Tunggul Sragen*" dengan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh signifikan faktor informasi terhadap perilaku pijat bayi dengan analisa data menggunakan regresi linear berganda untuk taraf signifikan 5%. Hasil uji regresi linear berganda dengan hasil nilai koefisien regresi untuk variabel pengetahuan sebesar + 0,001 dan nilai koefisien regresi untuk variabel informasi sebesar + 0,285

Diperkuat oleh penelitian Salamah & Adelia, (2021) dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Terhadap Pijat Bayi" Penelitian deskriptif analitik dengan metode pendekatan cross sectional, menggunakan data primer. dengan populasi sampel berjumlah 30 orang. Hasil penelitian dari ibu yang mendapatkan sumber informasi secara langsung sebanyak 17 responden (56,7). Hasil uji chi square didapatkan nilai P value 0,011 artinya ada hubungan signifikan antara sumber informasi dengan pengetahuan pijat bayi dan nilai OR: 10,8% artinya ibu yang mendapatkan sumber informasi secara langsung mempunyai peluang 10,8 kali memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan ibu yang mendapatkan sumber informasi secara tidak langsung.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa semakin baik pengetahuan ibu maka semakin banyak ibu mendapatkan informasi tentang pijat bayi dan semakin kurang pengetahuan ibu maka ibu kurang mendapat informasi tentang pijat bayi.

### **Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi 0-12 Bulan**

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar berpendidikan tinggi dengan pengetahuan baik ada 33 ibu (60,0%). Sedangkan dari 15 responden sebagian besar berpendidikan rendah dengan pengetahuan kurang ada 12 ibu (24,0%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa nilai p-value < 0,05 yaitu 0.000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa faktor pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan, dimana nilai OR 66,0 sehingga dapat dikatakan ibu yang berpendidikan tinggi berpeluang 66,0 kali memiliki pengetahuan baik tentang pijat bayi 0-12 bulan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan tinggi dengan pengetahuan baik ada 33 orang (60,0%). Sedangkan sebagian besar berpendidikan rendah dengan pengetahuan kurang ada 12 orang (24,0%). Tingkat

pendidikan dari responden dapat mempengaruhi kemampuan responden untuk menerima dan memahami informasi yang diberikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuannya semakin luas.

Pendidikan mampu membuat seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasannya mengenai banyak hal yang berada disetiap jenjang tertentu. Selain itu pendidikan SMA/PT memiliki daya serap yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat pendidikan dibawahnya, dikarenakan semakin tinggi jenjang pendidikan yang dilalui oleh seseorang akan menambahkan ilmu dan pengalaman yang mereka dapat (Hidayat, 2017)

Berdasarkan hasil *uji chi-square* diketahui bahwa nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa faktor pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zuliyanti & Laela, 2019) dengan judul “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di BPM Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo*”. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh faktor pendidikan terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi di BPM Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo yaitu pendidikan tinggi 8 (60,0%) dengan nilai  $\chi^2$  hitung sebesar 9,582 dengan  $p=0,048 (<0,05)$ .

Didukung penelitian Wulandari (2021) yang berjudul “*Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu*”, menunjukan dari mayoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 23 orang (46,0%) dan minoritas responden berpendidikan SD sebanyak 5 orang (10,0%) hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pijat bayi dalam kategori cukup juga dipengaruhi pendidikan karena sebagian besar ibu yang mempunyai bayi adalah berpendidikan SMA sebanyak 15 (30,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memaknai pengetahuan yang diperoleh. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula pengetahuannya.

### **Hubungan Umur Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi 0-12 Bulan**

Berdasarkan tabel2 diatas didapati bahwa dari 35 responden sebagian besar ibu berusia dewasa akhir dengan pengetahuan baik ada 29 (58,0%) ibu. Sedangkan dari 15 responden sebagian besar ibu berusia dewasa menengah dengan pengetahuan kurang ada 8 orang (16,0%). Berdasarkan hasil *uji chi-square* diketahui bahwa nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu  $0,009 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa faktor usia berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan, dimana nilai OR 0.181 sehingga dapat dikatakan ibu yang berusia dewasa akhir berpeluang 0.181 kali memiliki pengetahuan baik tentang pijat bayi 0-12 bulan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berusia dewasa akhir dengan pengetahuan baik ada 29 (58,0%) ibu. Sedangkan ibu berusia dewasa menengah dengan pengetahuan kurang ada 8 orang (16,0%). Hasil penelitian menunjukkan usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Menurut Juwita & Jayanti (2019) semakin bertambah usia akan semakin berkembang pada daya tangkap dan pola pikirnya. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua

Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2015) yang menyatakan bahwa “usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik”.

Berdasarkan hasil *uji chi-square* diketahui bahwa nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu  $0,009 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa faktor usia berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zuliyanti & Laela, 2019) dengan judul “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di BPM Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo*”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh faktor umur terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi di BPM Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo yaitu dewasa akhir 8 (57,1%) dengan nilai  $x^2$  hitung sebesar 8,349 dengan  $p=0,015 (<0,05)$ .

Diperkuat oleh penelitian (Nurseha & Komalasari, 2020) yang berjudul “*Hubungan Karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-24 Bulan*” Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik Sampel sebanyak 60 orang, dengan cara Quota sampling. Hasil penelitian bahwa umur ibu berhubungan signifikan (nilai  $P=0,038$ ) dengan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pada penelitian ini umur ibu 25-35 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti berpendapat sebagian besar ibu berumur 26-35 tahun yang mana ibu telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, umur tersebut membantu ibu dalam menerima pengetahuan cukup baik tentang pijat bayi.

### **Simpulan dan Saran**

1. Mayoritas responden berpengetahuan baik ada 36 (72,0%) Ibu.
2. Sumber informasi diperoleh hasil  $p\text{-value} 0,029 = (P \leq 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan faktor sumber informasi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan, dimana nilai OR 9,45.
3. Tingkat pendidikan didapatkan  $p\text{-value} 0,000$  yang berarti  $p\text{-value} \leq 0,05$ , yang berarti faktor pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan tentang pijat bayi 0-12 bulan, dimana nilai OR 9,45.
4. Umur ibu berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan, didapatkan  $p\text{-value} 0,009$  yang berarti  $p\text{-value} < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara umur terhadap pengetahuan ibu tentang pijat bayi dimana, nilai OR 9,45.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

### **Daftar Pustaka**

- Amri, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Pijat Bayi Di Bpm Wulansari Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Kebidanan, Vol 5*,
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.No Title*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik) (Kedapan)*. Rineka Cipta.
- Bakti, S. T. S. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan diBPS Bidan T Bekasi Utara Tahun 2018*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Bhandari, K. (2017). *Bhandari, Krishna (2017). Internationalization and Organizational Ambidexterity for Sustainable Performance: Moderating Effects of Firm-specific Advantages and Competitive Strategies, Acta Wasaensia 379, Vaasan yliopisto,*

*University of Vaasa.*

Dewi, I. (2018). Hubungan Pijat Dengan Perkembangan Motorik Pada Bayi Usia 4-12 Bulan Di Puskesmas Paccerakkang Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.*

Hidayat, A. A. (2017). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus. In *Jakarta: Salemba Medika* (Ed. II). Salemba Medika.

Julianti. (2017). *Rahasia Baby Spa*. Writepreneur Club.

Julisia, G., & Wulandari, S. R. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi 0-3 tahun Di Dusun Pandes 2 Wonokromo Pleret Bantul. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 12(2), 187–195. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.165>

Juwita, S., & Jayanti, N. D. (2019). *Pijat Bayi. Edited*. CV. SARNU UNTUNG.

Kemenkes RI. (2016). *Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan RI.

Mariana, J., & Sopiatur, R. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Pada Bayi Usia 3 Sampai 6 Bulan Di Kelurahan Mandalika Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Tahun 2019. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 134. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.100>

Mubarak, & Wahit, I. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2015). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Cetakan V). In *Jakarta: Rineka Cipta*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018a). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo Soekidjo. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan, Cetakan ke-3*. Rineka Cipta.

Nurseha, & Komalasari, D. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-24 Bulan. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 42–47.

Prawirohardjo. (2018). Buku Ilmu Kebidanan. In *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono.

Putri, R. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Memijat Bayi Ke Dukun Bayi Di Desa Tunggul Sragen. *Skripsi*, univrsitas muhammadiyah surakarta.

Salamah, U., & Adelia. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Terhadap Pijat Bayi. *MJ: Midwifery Journal*, 1(3), 115–120. <https://doi.org/10.33024/mj.v1i3.4873>

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.)*. Erlangga.

Wulandari, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 09(1), 128–133.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

<https://doi.org/https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01>

Zuliyanti, N. I., & Laela, N. U. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di Bpm Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), 29–37.d:%5CDownloads%5CDocuments%5C37-Article Text-74-1-10-20191217\_2.pdf

## Tingkat Pengetahuan Pendidikan Akupresure untuk Meningkatkan Kesehatan di Desa Sawit Jaya RT 009 Kecamatan Long Ikis

Islami Rantika Sari<sup>1</sup>, Husnul Hotimah<sup>2</sup>, Ninik Christiani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Islamirantika0512@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, husnulms0711@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email : Islamirantika0512@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Knowledge Level, Education, Akupresure

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Pendidikan, Akupresure

---

### Abstract

Ordinary acupresure with full-blooded therapy or needling is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation at certain points on the body. Acupresure therapy is a development of the science of acupuncture, so that in principle the method of acupresure therapy is the same as acupuncture, the difference is that acupresure therapy does not use needles in the treatment process. Acupresure is useful for various ailments and relieves tension, fatigue and pain. method using a questionnaire as well as analysis to determine the significance value of the pre test and post test after education about acupresure. After educating the residents of the Kelapa Jaya village, a pro-test was carried out to find out the level of knowledge about acupresure. Weaknesses in writing and dedication are still found in this article. Suggestions are needed in the contents of this article for the future in determining future programs and activities to be better.

### Abstrak

Akupresur biasa dengan terapi totok atau tusuk jarum adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya metode terapi akupresur sama dengan akupunktur yang membedakannya terapi akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya. Akupresur berguna untuk berbagai penyakit dan mengurangi ketegangan, kelelahan serta nyeri. method menggunakan kuisioner pada pre test dan post test setelah dilakukan pendidikan tentang akupresure. Setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya kemudian dilakukan pro test guna mengetahui tingkat pengetahuan tentang akupresure setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya dari hasil post test didapatkan peningkatan dari segi nilai post test yang berarti ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi, yang arti nya didapatkan hasil bahwa



ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya, Dari hasil pengabdian post dan pre test di dapatkan ada nilai signifikasi atau peningkatan setelah dilakukan perilaku terhadap kelompok sampel, pengabdian masih terdapat dalam artikel ini, Saran sangat dibutuhkan dalam isi artikel ini guna kedepannya dalam menentukan program dan kegiatan kedepannya menjadi baik.

---

### **Pendahuluan**

RT 009 dan lainnya, tapi masih kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan untuk diri sendiri di karenakan malasnya warga untuk berobat ke fasilitas kesehatan dan memilih membeli obat ke warung terdekat. Desa/Kelurahan Sawit Jaya dipimpin oleh seorang kepalaRT bernama Ibu Erna Mawanti (43 Tahun), wawancara yang dilakukan bersama ibu RT tentang permasalahan warga yang sering membeli obat di warung untuk sakit-sakit tertentu,ibu RT sendiri kadang sering mengalami gejala seperti sakit kepala dan sakit punggung,mayoritas warga Sawit Jaya yang kebanyakan lansia mengalami sakit kepala,sakit punggung,sakit pinggang dan susah tidur. Warga RT 009 Desa/Kelurahan Sawit Jaya sendiri sudah mempunyai beberapa aktivitas yg sering di lakukan seperti posyandu, Kegiatan kelompok Asman TOGA

Masalah pengobatan untuk berbagai macam penyakit dapat ditempuh dengan pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan yang mengandung berbagai bahan kimia. Pengobatan ini menjadi pilihan utama di kalangan masyarakat karena dianggap lebih cepat menyembuhkan, namun bahan kimia yang terkandung di dalamnya juga memberikan efek negatif bagi tubuh penggunanya. Untuk itu ada beberapa orang yang lebih berminat ke pengobatan farmakologis. Salah satu contoh pengobatan non farmakologis adalah terapi komplementer atau terapi pengganti. Salah satu jenis terapi komplementer yang di sering digunakan adalah akupresur.

Akupresur atau yang biasa dikenal dengan terapi totok atau tusuk jarum adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik- titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya metode terapi akupresur sama dengan akupunktur yang membedakannya terapi akupresur tidak menggunakan jarum dalam proses pengobatannya. Akupresur berguna untuk berbagai penyakit dan mengurangi ketegangan, kelelahan serta nyeri. Proses pengobatan dengan teknik akupresur menitikberatkan pada titik-titik saraf di tubuh. Titik-titik akupresur terletak pada kedua telapak tangan dan kedua telapak kaki. Di kedua telapak tangandan telapak kaki terdapat akupresur untuk jantung, paru-paru, ginjal, mata, kelenjar tiroid, pankreas, sinus dan otak (Fengge, 2012).

Akupresur atau pijat akupuntur kini sudah dikenal luas di Indonesia. Mekanisme kerja akupresur diketahui berdasarkan teori akupuntur atau pengobatan tusuk jarum yang berasal dari Tiongkok (Sukanta, 2008). Salah satu pengobatan tradisional yang murah, mudah dan dapat dilakukan untuk pengobatan sendiri di rumah yaitu akupresur. Akupresur merupakan salah satu bentuk dari akupunktur, merupakan suatu cara penyembuhan yang dilakukan dengan cara penekanan pada ujung-ujung jari tangan pada daerah atau titik tertentu di permukaan tubuh (Maureen A, 1997).

### **Metode**

Metode dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Pre test dan Post test terhadap sebuah kelompok yang sama yang sudah ditentukan sample dan populasi nya oleh mahasiswa. Menggunakna kuisisioner pre test dan post test setelah dilakukan perlakuan edukasi tentang akupresur.

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian dilaksanakan di rt 009 Desa Sawit Jaya ini, telah dilakukan observasi untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 7 juni 2023 hari rabu pagi bertempat di posyandu desa sawit jaya, Rt 009 dengan peserta yang berjumlah 12 orang warga desa sawit jaya dengan tindakan observasi dan edukasi tentang akupresure kepada warga desa sawit jaya yang menjadi responden, pengabdian ini menggunakan metode pre dan post test guna menentukan nilai dari tingkat pengetahuan tentang akupresure sebelum dan sesudah di edukasi.

Dari hasil yang didapat pre test bahwasan warga desa sawit jaya masih banyak yang mendapatkan nilai rendah yang artinya kurangnya pengetahuan terhadap akupresure, setelah mengetahui permasalahan bahwa masyarakat kurang pahan dan kurang mengetahui apa itu akupresure ditentukan dalam pengabdian ini melakukan edukasi akupresure guna meningkatkan pengetahuan warga tentang akupresure dalam edukasi dijelaskan pengertian dan langkah-langkah akupresure serta tata cara melakukan akupresure kepada warga desa sawit jaya.

Setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya kemudian dilakukan post test guna mengetahui tingkat pengetahuan tentang akupresure setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya dari hasil post test didapatkan peningkatan dari segi nilai post test yang berarti ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi, yang artinya didapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi kepada warga desa sawit jaya.

Tabel 1 hasil pre dan post test tingkat pengetahuan

AKUPRESURE	
PRE TEST	POST TEST
29	80
49	83
65	91
80	95
50	85
62	90
46	85
52	83
70	92
60	83
81	97
65	89
12 RESPONDEN	



Gambar 1 Pelaksanaan edukasi akupresur

### **Simpulan dan Saran**

Dari hasil pengabdian post dan pre test di dapatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan Pendidikan tentang akupresur setelah di lakukan edukasi. Kekurangan dalam penulisan dan pengabdian masih terdapat dalam artikel ini,

Saran sangat dibutuhkan dalam isi artikel ini guna kedepannya dalam menentukan program dan kegiatan kedepannya menjadi lebih baik.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terima kasih kepada ibu desa sawit jaya kecamatan long ikis.

Terima kasih juga kepada pihak universitas ngudi Waluyo yang sudah memfasilitasi dalam hal surat-menyurat perijinan sehingga mempermudah kami melakukan pengabdian

Tak lupa terima kasih kepada teman dan sahabat keluarga yang sudah ikut serta dalam membantu dan mensupport kegiatan kami, kami ucapkan terima kasih yang sebesar besar nya.

### **Daftar Pustaka**

Iwan, R., & Widya Hartono. (2012). *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*. Jakarta

Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer* (1st ed.). Yogyakarta: *Nuha Medika*.

Arsip Ketua RT 009 Desa Sawit Jaya Kecamatan Long Ikis Kabupaten Paser Tahun 2023

Anna, L.K. (2014). *Pijat Akupresure untuk diri sendiri*. Online. Tersedia.

Hartono. R.I.W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta : *Rapha/Andi Publishing*

Kemenkes.RI (2014). *Panduan akupresure mandiri bagi pekerja di tempat kerja*. Jakarta : Kemenkes.RI

Pendidikan kesehatan *terapi komplementer penerapan akupresure untuk meningkatkan kesehatan*, Volume 2 No.2 (Agustus, 2021): 130-135, *Empowering Society Journal*

Islami rantika sari dan Husnul hotimah.2023."Permasalahan tentang pentingnya akupresure bagi kesehatan untuk warga di RT 009 di Desa Sawit Kecamatan Long Ikis Kabupaten Paser". Hasil Wawancara Pribadi: 15 Mei 2023, Long ikis.

## Implementasi Akupresure Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di RT 03 Dusun Keraban Desa Banying Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak

Widetri Plantika<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widetriplantika97@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email : widetriplantika97@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnant Women, Acupressure Nausea Vomiting,

Kata Kunci : Ibu Hamil, Akupresure Mual Muntah

---

### Abstract

Development in the health sector has an important meaning in national life, especially in maintaining and improving health. To achieve this success is closely related to the development and development of human resources as the basic capital of national development. The development of human resources is a big effort, so it is not only done by the government without the involvement of the community. To support the increase in knowledge and welfare of the community, the role of health workers is to study problems that occur and to plan for problems through health promotion programs. Community service activities carried out on May 16 2023 to May 23 2023 in the form of public health counseling for pregnant women, teenagers and mothers with babies or toddlers. However, the focus of this community service is carried out on pregnant women who experience nausea and vomiting by giving acupressure to reduce nausea and vomiting in pregnant women. Emesis gravidarum is physiological, but if it is not treated immediately it will become pathological. Most emesis gravidarum can be treated with outpatient treatment and the administration of sedatives and anti-emetics, but a small number of pregnant women cannot cope with ongoing nausea and vomiting so that it interferes with daily activities, and falls into a condition called hyperemesis gravidarum. Not all pregnant women can undergo therapy using drugs there are some mothers who do not really like when they have to take drugs so non-pharmacological therapy is needed here. One non-pharmacological therapy that can be used to treat emesis gravidarum is massaging the P6 point with acupressure. Nausea, vomiting is a common symptom that occurs in pregnant women, many factors influence this. So alternative care is needed, such as herbal acupressure treatment. Acupressure is a non-pharmacological treatment that mothers can do independently at home. Acupressure is carried out using heat stimulation techniques at points P6 and ST36 for 5 days (7 minutes per day). Point P6 is located on the inside of the wrist, 2-

---

*3 fingers (2 cun) above the wrist between the tendons and point ST 36 is located 3 cun (4 fingers) below the lower border of the patella. So after being given counseling and demonstrations to pregnant women, mothers are able to do acupuncture about nausea, vomiting, mothers can do it independently and their knowledge increases about high-risk pregnancies.*

#### **Abstrak**

Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023 dalam bentuk penyuluhan kesehatan masyarakat kepada ibu hamil, remaja dan ibu yang memiliki bayi atau pun balita. Namun fokusnya pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan pemberian akupresure untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum. Tidak semua ibu hamil dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak terlalu suka apabila harus mengkonsumsi obat-obatan maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum adalah pemijatan titik P6 dengan akupresur. Mual muntah merupakan gejala umum yang terjadi pada ibu hamil banyak faktor yang memengaruhi hal tersebut. Maka diperlukan perawat alternatif seperti pengobatan herbal akupresure. Akupresure merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan ibu secara mandiri dirumah. Akupresure dilakukan dengan teknik stimulasi panas pada titik P6 dan ST36 dalam 5 hari (7 menit perhari). Titik P6 terletak di

---

pergelangan tangan bagian dalam, 2-3 jari (2 cun) diatas pergelangan diantara tendon dan Titik ST 36 terletak 3 cun (4 jari) di bawah batas bawah patela. Maka setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pada ibu hamil maka ibu mampu melakukan akupresure tentang mual muntah ibu bisa melakukannya secara mandiri dan pengetahuan ibu meningkat tentang kehamilan resiko tinggi.

---

## **Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan adalah bagian integral dari program pembangunan secara keseluruhan. Jika dilihat dari kepentingan masyarakat, pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan kegiatan swadaya masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perbaikan status kesehatan. Jika dilihat dari kepentingan pemerintah, maka pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan usaha memperluas jangkauan layanan kesehatan baik oleh pemerintah maupun swasta dengan peran aktif dari masyarakat sendiri. Keberhasilan pelaksanaan pembangunan dalam bidang kesehatan sangat tergantung pada peran aktif masyarakat yang bersangkutan (Meilyana, 2020).

Untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur maka pembangunan dilakukan di segala bidang. Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Marni, 2020).

Hal ini merupakan suatu upaya yang besar sehingga tidak dapat dilaksanakan hanya oleh pemerintah melainkan perlu peran serta masyarakat. Untuk mempercepat angka penurunan tersebut diperlukan keaktifan peran serta masyarakat dalam mengelola dan memanfaatkan team kader yang bertugas membantu dalam menyelesaikan masalah di tiap-tiap keluarga di daerahnya (Indrawati, 2020). Dikarenakan masih minimnya kesadaran tentang masalah kesehatan ibu dan anak di masyarakat sehingga cenderung mengabaikan masalah yang ada khususnya pada ibu hamil, bayi balita dan remaja. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat maka tenaga kesehatan berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi serta melakukan perencanaan terhadap masalah melalui program promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan memfokuskan edukasi pada ibu hamil, ibu yang memiliki bayi balita dan remaja (Peraten, 2020).

Desa Banying merupakan Desa yang terletak di Kecamatan Sengah Temila, Kabupaten Landak, dimana pada program pengabdian masyarakat pada ibu hamil, ibu nifas, dan bayi balita serta remaja namun pada saat pengkajian di Desa Banying tidak ditemukan adanya data calon pengantin, melainkan terdapat 2 ibu hamil, 7 bayi, 18 balita dan 12 remaja maka ditemukan beberapa permasalahan tentang kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang resiko tinggi selama kehamilan dan mual muntah, disminore pada remaja, kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, kurangnya pengetahuan ibu dalam melakukan pengolahan MP ASI, dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

Maka dalam program pengabdian masyarakat di Desa Banying adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya dan resiko tinggi selama kehamilan, meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara menangani dismenorea dan anemia, serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi dan pentingnya pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita. Bersama ibu-ibu kader dan bidan desa di Desa Banying memberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang tanda bahaya dan resiko tinggi



selama kehamilan, meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea dengan terapi pijat akupresur, dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian MPASI sesuai dengan usia bayi dan pentingnya pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita.

Menyadari hal tersebut, team pengabdian masyarakat prodi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo merasa ikut bertanggungjawab untuk memfasilitasi ibu, bayi balita maupun remaja agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan tentang kesehatan ibu, remaja maupun bayi dan balita.

### **Metode Penelitian**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, Remaja dan ibu bayi dan balita di Desa Banying sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku, keadaan lingkungan rumah dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara kepada Bidan Desa, Kader, Ibu Hamil, Ibu balita dan Remaja. Kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 sampai tanggal 23 Mei 2023 di Puskesmas dengan mengumpulkan ibu hamil, remaja, dan ibu bayi ataupun balita untuk diberikan penyuluhan tentang resiko tinggi selama kehamilan, pemberian MPASI pada bayi, pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita dan pendemonstrasian pijat akupresur untuk menangani mual muntah pada ibu hamil dan untuk menangani dismenorea pada remaja putri dengan menggunakan teknik ceramah, diskusi dan demonstrasi. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan menggunakan media *leaflet*, Buku KIA, *flipchart*.

### **Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi team pelaksana, ibu kader dan bidan desa serta kepala dusun untuk mengetahui permasalahan mitra secara langsung. Team pelaksana melakukan persiapan materi dan media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan.

### **Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Hamil**

Kegiatan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan terapi akupresur untuk menangani mual muntah selama kehamilan pada ibu hamil dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023 yang diikuti oleh 2 orang. Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pre-test, media yang digunakan saat penyuluhan yaitu *leaflet* dan Buku KIA, ditutup dengan sesi tanya jawab, sesi evaluasi pada ibu hamil dan terakhir post test. Dan dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu hamil sudah paham tentang materi yang diberikan dan terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu hamil mampu menjawab pertanyaan secara bergantian.

Menurut Notoatmojo (2018) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinue akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Penyuluhan dilakukan secara berkelompok melalui ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan ini memungkinkan komunikasi dua arah atau timbul balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan adanya salah tafsir (Notoatmodjo, 2014).



Materi penyuluhan disampaikan oleh team mitra yaitu informasi mengenai resiko kehamilan dan batasan resiko dan terapi akupresur untuk menangani mual dan muntah. Materi disampaikan dengan media *leaflet* dan Buku KIA. Ibu cukup aktif dengan mau bertanya dan menyampaikan pendapat mereka. Ibu telah memahami tentang faktor-faktor penyebab kehamilan risiko tinggi antara lain: karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan), kondisi fisik ibu (TB  $\leq$ 145cm, jarak anak), faktor medis hamil lebih bulan (serotinus), riwayat obstetri jelek, riwayat persalinan, hidramnion,kehamilan ganda, kelainan letak, janin mati dalam kandungan, penyakit, perdarahan antepartum, preeklamsi dan eklamsi) serta faktor non medis (sosial ekonomi, sarana dan fasilitas pelayanan, tradisi dan kepercayaan) (Rochjati, 2017).

Menurut penelitian Pontoh (2018) menunjukkan umur ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi mayoritas pada usia  $\geq$  35 tahun sebanyak 39 orang (92,86%) dibandingkan pada ibu hamil yang berumur 20 - < 35 tahun tidak mengalami kehamilan risiko tinggi sebanyak 114 orang (80,28%). Hal ini sesuai dengan pendapat Rochjati bahwa pada umur  $\geq$  35 tahun organ kandungan menua, fungsi sistem dan organ (otot, syaraf, endokrin, reproduksi mengalami penurunan), terdapat perubahan jaringan alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi sehingga berisiko terjadinya persalinan macet dan perdarahan. Pada umur 35 tahun atau lebih mulai terjadi penyakit seperti (Hipertensi, Diabetes militus, jantung, anemia) sehingga apabila terjadi kehamilan maka penyakit tersebut akan memperberat kehamilannya dan akan berisiko terhadap kehamilan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faqihati (2021) menunjukan bahwa ibu hamil yang berusia < 20 tahun mengalami komplikasi dalam kehamilan remaja mencapai 60%. Remaja yang hamil 15-19 tahun mengalami anemia dengan *p value* 0,013 dan defisiensi gizi *p value* 0,400. Hal ini sesuai dengan Kemenkes (2017) menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan bayinya karena akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Ibu hamil yang terkena anemia jika tidak ditangani dengan baik maka akan melahirkan BBLR, perdarahan persalinan dan juga kelahiran prematur.

Jarak kehamilan adalah jarak interval waktu antara dua kehamilan yang berurutan dari seorang wanita. Jarak kehamilan yang pendek secara langsung akan memberikan efek pada kesehatan wanita maupun janin yang dikandung. Wanita setelah melahirkan membutuhkan waktu 2 sampai 3 tahun untuk memulihkan tubuhnya dan mempersiapkan diri untuk kehamilan dan persalinan selanjutnya. Bila jarak kehamilanterlalu dekat maka cenderung menimbulkan kerusakan pada system reproduksi wanita baik secara fisiologis ataupun patologis sehingga memberi kemungkinan terjadi anemia pada ibu bahkan sampai dapat menimbulkan kematian (Sawitri dkk, 2014). Melahirkan kembali dengan jarak kehamilan < 2 tahun memiliki risiko lebih dibandingkan dengan jarak kehamilan  $\geq$  2 tahun (Natturini, 2019). Jarak kehamilan anak yang < 2 tahun, rahim dan kesehatan dari ibu belum mengalami pemulihan secara optimal atau secara sempurna. Pada kehamilan tersebut kemungkinan dapat terjadi gangguan yang menyertai.

Kemudian keseluruhan ibu hamil telah mampu melakukan pemijatan akupresure setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi. Menurut Bochari (2020) Penatalaksanaan mual muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan tergantung dari beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan. Akupresur titik perikardium 6 yaitu sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tertentu (titik perikardium 6 atau tiga jari dibawah pergelangan tangan).

Untuk sesi evaluasinya dalam bentuk memberikan post test berisi pertanyaan dari pemateri komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhan yang telah diberikan dengan membandingkan hasil pre-test dan post test peserta.

Tabel 1. Karakteristik pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure tentang mual muntah :

Kategori	Jumlah	Presentasi
Kurang	1	50 %
Cukup	1	50 %
Total	2	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan yaitu 50%.

Tabel.2 Karakteristik pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang kehamilan resiko tinggi dan akupresure tentang mual muntah

Kategori	Jumlah	Presentasi
Baik	1	50 %
Sangat Baik	1	50 %
Total	2	100%

Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata nilai tentang kehamilan resiko tinggi dan cara melakukan akupresure mual muntah pada ibu hamil maka diketahui pengetahuan rata-rata ibu baik dan sudah bisa melakukan akupresure mual muntah secara mandiri.



Gambar 1 penyuluhan pada ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi

### **Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Remaja**

Promosi Kesehatan dilakukan di desa Banying tepatnya di poskesdes desa banying. Jumlah peserta yang mengikuti berjumlah 12 orang remaja putri, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 21 Mei 2023 media yang digunakan media *leaflet*. Keseluruhan remaja mampu melaksanakan dan menerapkan materi sesuai yang diberikan tim pelaksana.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2017) adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi Efendi (2019).

Remaja putri biasa mengalami haid pertama (menarche) pada usia sekitar 11-14 tahun. Biasanya remaja akan merasakan ketidaknyamanan seperti mudah tersinggung, sakit kepala/ pusing, payudara bengkak, mudah emosi dan mudah tersinggung. Haid biasanya berlangsung 3-7 hari dan jumlah darah yang keluar biasanya sekitar 35 cc. Bila darah haid yang keluar lebih dari 80 cc biasa menimbulkan kekurangan hemoglobin yang menyebabkan anemia Faisal (2018).

Menurut Zuhrah (2020) anemia merupakan suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (HB) didalam darah lebih rendah dibanding nilai normalnya. Kadar normalnya HB pada remaja putri berusia 12-15 tahun adalah 12 g/dl. Anemia dapat dicegah dengan

meningkatkan makanan yang mengandung zat besi dan meminum suplemen yang mengandung zat besi seperti tablet tambah darah (TTD). Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan WUS merupakan salah satu program pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia. Maka pemerintah menetapkan kebijakan program dalam pemberian TTD pada remaja putri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan permenkes yang berlaku.

Maka untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD di konsumsi dengan buah-buahan sumber vitamin C dan minum air putih, serta mengkonsumsi protein hewani yang cukup. Hindari mengonsumsi TTD dengan minum kopi atau teh karena akan mengganggu penyerapan zat besi, tablet kalsium (kalk) dosis tinggi atau susu hewani yang umumnya mengandung kalsium dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus dan obat sakit maag mengandung kalsium yang berfungsi melapisi permukaan lambung akan menyebabkan terhambatnya zat besi Kemenkes (2018).

Sebagian besar wanita di Indonesia mengalami disminore atau yang sering dikenal dengan nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati diri sendiri dengan analgesik atau sampai memeriksakan diri ke dokter. Dismenore berat adalah nyeri haid yang disertai dengan mual muntah, diare, pusing, nyeri kepala dan (terkadang) pingsan. Dismenore juga dikaitkan dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat, sebagai pengganti jaringan indung telur setelah melepaskan sel telur yang matang setiap bulan. Bila hormon progesteron yang dihasilkan tinggi maka timbullah keluhan dismenore. Dismenore dapat dicegah dengan olahraga, memperbaiki pola makan seperti mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayuran, kacang-kacangan, ikan dan daging (Setyowati 2018).

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala yang timbul akibat dismenore yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang digunakan berupa, analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus, pengobatan yang hormonal berupa obat-obatan KB yang kombinasi untuk menghambat pelepasan telur dari ovarium (Setyowati, 2018). Selain itu nyeri dapat ditangani dengan terapi non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai bulu-bulu panas, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TRANS) akupuntur, dan akupresur (Morgan & Hamilton, 2018; Potter & Perry, 2017). 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 (Ali, 2005). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge, 2020).

Pelaksanaan penyuluhan tentang Anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 2 dapat dilihat bahwa para remaja antusias mengikuti kegiatan.

Hasil ini juga ditunjukkan dengan nilai pre test dan post test sebagai berikut:  
Tabel 3 Berikut ini hasil dari pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja:

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	7	39 %
Cukup	7	39 %
Kurang	2	22 %
Total	18	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan penyuluhan yaitu 7 orang (39%) dengan kategori Baik, 7 orang (39%) dengan kategori sedang, 4 orang (22%) dengan kategori kurang, dari total jumlah keseluruhan remaja yaitu 19 orang.

Tabel. 04 Berikut hasil Berikut ini hasil dari pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja:

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	14	78 %
Sangat Baik	4	22 %
Total	18	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresure tentang mengurangi nyeri haid sesudah diberikan penyuluhan yaitu 14 orang (78%) dengan kategori baik, 4 orang (22%) dengan kategori sangat baik, total keseluruhan yaitu 18 orang.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan, remaja sudah paham dengan materi yang diberikan terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri remaja mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas penyuluhan ini menggunakan media leaflet. Dan penyuluhan dibagi menjadi tiga sesi, dalam bagian sesi pertama pemberian pretest dan pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga melakukan evaluasi dan post test.

### **Pelaksanaan Kegiatan Pengolahan MP ASI Pada Bayi**

Pelaksanaan kegiatan pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengolahan MP ASI yang dilaksanakan secara individu dengan pemberian pendkes yang dilaksanakan tanggal 23 Mei 2023 pukul 15.00 WIB sampai selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan penyampaian materi tentang pengolahan MP ASI dan contoh bahan makanan dengan leaflet dan flipchart isi piringku yang mudah diperoleh disekitar ibu.





Gambar 4 Pendkes mengenai Pengolahan MP ASI

### **Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Balita**

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya pemantauan tumbuh kembang pada ibu balita dilakukan pada tanggal 16 Mei 2023 yang diikuti oleh 4 orang. Penyuluhan ini dilakukan di rumah salah satu ibu balita dengan jumlah ibu balita yang hadir berjumlah 4 orang dan penyuluhan diberikan dengan buku KIA. Setelah dilakukan penyuluhan ibu yang memiliki balita paham dan akan membawa anaknya ke posyandu pada bulan berikutnya untuk pemantauan tumbuh kembang.

Pemantauan tumbuh kembang adalah suatu kegiatan untuk menemukan secara dini adanya penyimbangan pertumbuhan (status gizi kurang atau buruk, anak pendek), penyimpangan perkembangan (bicara terlambat) dan penyimpangan mental emosi anak (gangguan konsentrasi dan hiperaktif). Pemantauan tumbuh kembang bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta menemukan secara dini adanya gangguan tumbuh kembang sehingga dapat segera ditindak lanjuti. Pemantauan tumbuh kembang bayi dianjurkan untuk dilakukan tiap bulan. Bagi anak usia 12-24 bulan dianjurkan tiap 3 bulan, dan anak usia 24 bulan sampai 72 bulan dianjurkan tiap 6 bulan (Pemenkes RI, 2014)

Pemantauan tumbuh kembang balita merupakan fase yang penting karena menentukan kualitas kesehatan, kesejahteraan, pembelajaran dan perilaku dimasa mendatang. Pengetahuan ibu sangat diperlukan pada masa tumbuh kembang balita, karena ibu berpengaruh langsung serta berperan besar dalam pemantauan tumbuh kembang balita.



Gambar 5 Pemberian penyuluhan tentang pemantauan tumbuh kembang balita

### **Evaluasi**

Kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023 di poskesdes, kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan penanggung jawab dan menyusun rencana tindak lanjut. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan penanggungjawab. Setelah diberikan penyuluhan dan diberikan materi dan menggunakan media *leaflet*, buku KIA dan *Flipchart* isi piringku serta mendampingi ibu secara langsung. Hasil dari edukasi didapatkan keseluruhan peserta memiliki pengetahuan yang baik pada tentang materi dan demonstrasi saat penyuluhan.

### **Simpulan dan Saran**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di bidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti penyuluhan tentang resiko tinggi selama kehamilan, penanganan mual muntah dengan terapi akupresur, pemberian MPASI yang sesuai usia bayi, cara untuk menangani anemia dan dismenorea pada remaja putri dan pentingnya deteksi tumbuh kembang bayi dan balita. Ibu dan remaja yang telah diberikan dengan melakukan secara mandiri dirumah bersama keluarga sehingga dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk menunjang perkembangan ibu dan janinnya, kesehatan pada remaja putri dan pertumbuhan anak diusia emasnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
3. Desa Banying yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

### **Daftar Pustaka**

- Afriyani L D dan Salasaf E.(2019). *Efektifitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif*. Jurnal Siklus. Vol 8 (1).60-66.
- Distyana Nunung Hapsari. 2016. *Upaya Penanganan Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Grogol Jakarta*. Jurnal Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fengge, A. (2018). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Fengge, A., (2021). *Terapi Akupresur Manfaat dan Pengobatan*. Crop Circle Corp: Yogyakarta.
- Fitria., Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*. Jurnal Ners dan Kebidanan. Volume 7, Nomor 1, hlm. 073–081
- Fitriana, D.(2017). *Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok*. PrimA:Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 2021 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020).

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Hafni, N.S., (2019), *Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

Hartati, S.(2018). *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan Dan Ganas*. Pustaka Dunia Sehat: Jakarta

Hartono.(2018). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit, Rapha Publishing*. Yogyakarta.

Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). *Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 1, 1–11.

Hendrik.(2019). *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis*. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri: Solo.

Judha, M.S.(2019)., *Teori Pengukuran Nyeri*. Nuha Medika, Yogyakarta.

Kurniawan, E.H. (2018). *Terapi Komplementer Alternatif Akupresure dalam Menurunkan Nyeri*. Nurseline Journal Vol. 1 No 2.

Kusmiran, E.(2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.

Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.

Lowe, S., & Steinweg, K. 2022. *Management of Hyperemesis Gravidarum and Nausea and Vomiting in Pregnancy*. *Emergency Medicine Australasia*, 34(1), pp.

Meilyana, E., Karo, Marni. B., Indrawati, L., & Peraten, A. M. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Pasca Pandemi COVID-19 Memasuki Masa New Normal dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat*. *Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Noviyana, et al. (2020). *Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol 5 No 1, May 202

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

## Literatur Review : Pengaruh Metode Persalinan Terhadap Transisi Sirkulasi pada Bayi Baru Lahir

*Nurul Hikmah Annisa<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Program Studi Profesi, Kebidanan, STIK Budi Kemuliaan, ayoehira@gmail.com*

*Korespondensi Email: ayoehira@gmail.com*

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Pregnant Women, Newborns*

*Kata Kunci : Ibu Hamil, Persalinan, Bayi Baru Lahir*

---

### Abstract

*Newborns experience major changes in their blood circulation when they adapt to life outside the womb. Some methods of delivery, such as vacuum delivery or forceps-assisted delivery, can affect the circulatory transition in the newborn. In addition, the method of delivery can also affect the risk of the baby experiencing complications such as hypoxia or neonatal asphyxia. Therefore, it is important to understand the effect of the method of delivery on the circulatory transition in newborns in order to provide appropriate midwifery care and minimize the risk of complications to the baby. to provide an understanding of the effect of the method of delivery on the circulatory transition in newborns. The type of research used is the type of search used is a literature search. This study focuses on analyzing the effect of the method of delivery on the circulation transition in newborns. The method of collecting data in this study uses a literature survey or literature study. This technique is carried out by reading, studying and evaluating literature such as books, documents, journals, journals, previous research or scientific articles and previous research related to the effect of the delivery method on the circulation transition in newborns. from the 10 journals listed above the authors conclude that there is influence from each journal and has similarities with the titles that researchers take. Based on the search results, it can be concluded that the method of delivery can affect the circulation transition in newborns. The four most dramatic and rapid aspects of the transition in the newborn are the respiratory system, circulation, ability to generate heat, and ability to take up and use glucose.*

### Abstrak

Bayi baru lahir mengalami perubahan besar dalam sirkulasi darahnya saat mereka beradaptasi dengan kehidupan di luar rahim. Beberapa metode persalinan, seperti persalinan vakum atau persalinan dengan bantuan forceps, dapat mempengaruhi transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Selain itu, metode persalinan juga dapat mempengaruhi risiko bayi mengalami komplikasi seperti hipoksia dan asfiksia neonatorum. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh metode persalinan



terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir agar dapat memberikan asuhan kebidanan yang tepat dan meminimalkan risiko komplikasi pada bayi. Untuk memberikan pemahaman tentang pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Jenis penelitian yang digunakan adalah Jenis pencarian yang digunakan adalah pencarian literatur/perpustakaan. Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survey literatur atau studi literatur. Teknik ini dilakukan dengan cara membaca, mempelajari dan mengevaluasi literatur seperti buku, dokumen, jurnal, jurnal, penelitian terdahulu atau artikel ilmiah dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. dari 10 jurnal yang tercantum diatas penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh dari masing-masing jurnal dan memiliki kesamaan dengan judul yang peneliti ambil. Berdasarkan hasil pencarian, dapat disimpulkan bahwa metode persalinan dapat mempengaruhi transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Empat aspek transisi pada bayi baru lahir yang paling dramatis dan cepat terjadi adalah sistem pernapasan, sirkulasi, kemampuan menghasilkan sumber panas, dan kemampuan mengambil dan menggunakan glukosa.

---

### **Pendahuluan**

Bayi baru lahir mengalami perubahan besar dalam sirkulasi darahnya saat mereka beradaptasi dengan kehidupan di luar rahim. Beberapa metode persalinan, seperti persalinan vakum atau persalinan dengan bantuan forceps, dapat mempengaruhi transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Selain itu, metode persalinan juga dapat mempengaruhi risiko bayi mengalami komplikasi seperti hipoksia dan asfiksia neonatorum. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir agar dapat memberikan asuhan kebidanan yang tepat dan meminimalkan risiko komplikasi pada bayi. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir, seperti yang terdapat dalam beberapa artikel yang tercantum dalam hasil pencarian.

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Diharapkan dengan adanya penulisan ini, tenaga kesehatan dapat memberikan asuhan yang tepat dan efektif pada bayi baru lahir dalam penyesuaian fisiologisnya: Literature review.

Manfaat dari penulisan ini adalah untuk memberikan informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan pada bayi baru lahir. Selain itu, penulisan ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti atau mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir

### **Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Jenis pencarian yang digunakan adalah pencarian literatur/perpustakaan. Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survey literatur atau studi literatur. Teknik ini dilakukan

dengan cara membaca, mempelajari dan mengevaluasi literatur seperti buku, dokumen, jurnal, jurnal, penelitian terdahulu atau artikel ilmiah dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Menganalisis data dimulai dengan penelitian, ditinjau dalam urutan paling penting, paling penting, paling penting. Cara lain bisa, misalnya dengan melihat tahun penelitian dimulai dari tahun terakhir kemudian secara bertahap berpindah ke tahun yang lebih panjang. Pertama, baca abstrak dari setiap penelitian untuk menilai apakah isu yang diangkat konsisten dengan yang ada dalam penelitian. Sambil mencatat bagian-bagian penting dan esensial dari masalah penelitian agar peneliti tidak melakukan plagiarisme, hendaknya juga mengidentifikasi sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka. Ketika informasi sebenarnya berasal dari ide atau penelitian orang lain. Buatlah catatan, kutipan, atau informasi yang disusun secara sistematis sehingga penelitian mudah diakses saat dibutuhkan.

### Hasil dan Pembahasan

Dari 10 artikel dan buku diterbitkan dari 2016-2023. Masing-masing dari artikel yang dipilih untuk dibaca dengan cermat dari abstrak, tujuan data analisis dari pertanyaan awal penelitian untuk mengumpulkan informasi tentang pengaruh metode persalinan terhadap transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Studi literatur ini di dapatkan 10 artikel dan buku yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil studi literature 10 jurnal.

Pada penelitian jurnal 1, oleh Sari, F., Marliani, M., & Hutabarat, D. S. (2021). Efektivitas Lotus Birth Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Bayi Baru Lahir Sebagai Strategi Pencegahan Anemia. Bayi baru lahir memiliki 80 ml darah dari plasenta pada 1 menit setelah kelahiran dan 100 ml pada 3 menit setelah lahir, volume ini akan memasok 40-50 mg/kg ekstra besi untuk memiliki 75 mg/kg besi tubuh bayi yang cukup bulan yang dapat mencegah kekurangan zat besi pada tahun pertama kehidupan. Oleh karena itu pemotongan tali pusat yang terlalu cepat setelah persalinan akan mengurangi kandungan besi sekitar 15-30%, sedangkan bila ditunda 3 menit dapat menambah volume sel darah merah sekitar 58%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode persalinan lotus dengan sirkulasi darah pada bayi baru lahir. (Sari, F., Marliani, M., & Hutabarat, 2021)

Pada penelitian jurnal 2, oleh Sumi, S. S., & La Isa, W. M. (2021) Adaptasi Fisiologis Bayi Baru Lahir melalui Persalinan Normal dengan Lotus Birth dan Tanpa Lotus Birth. Pada metode lotus birth dimana tidak dilakukan pemotongan tali pusat ataupun penjepitan tali pusat saat lahir sehingga dapat meningkatkan suplai zat besi pada bayi. Bayi akan menerima tambahan 50-100 ml darah yang dikenal dengan transfusi plasenta. Darah ini mengandung zat besi, sel darah merah, sel induk, sel batang dan bahan gizi lain, yang akan bermanfaat bagi bayi dalam tahun pertama kehidupannya. Saat tali pusat terhubung dengan plasenta darah mengalir dari plasenta ke janin melalui umbilikus yang terdapat dalam tali pusat. Jumlah yang mengalir melalui tali pusat sekitar 125 ml/kg/BB/m atau sekita 500 ml per menit. (Sumi & Isa, 2021)

Pada penelitian jurnal 3, oleh Steer-Massaró, C. (2020) *Neonatal omphalitis after Lotus birth*. Omphalitis adalah infeksi lokal pada umbilikus yang terutama menyerang neonatus. Risiko omphalitis meningkat ketika bayi baru lahir terpapar plasenta berkepanjangan setelah kelahiran, seperti yang terjadi selama lotus birth. Setelah lahir, nekrosis tali pusat terjadi karena trombosis dan kontraksi pembuluh darah umbilikus. Jaringan umbilikal kaya akan substrat, dan ketika mengalami devitalisasi, rentan terhadap kolonisasi bakteri. (Steer-Massaró, 2020)

Pada penelitian jurnal 4, oleh Sulistyani, D. D., Santi, M. Y., & Setya, D. N. (2020) Hubungan Jenis Persalinan Sectio Caesarea Dengan Kejadian Ikterus Neonatorum Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2018. Persalinan dengan SC meningkatkan risiko bayi mengalami asfiksia, asfiksia ini menyebabkan redistribusi aliran darah (refleks diving)

ke otak, jantung dan kelenjar adrenal sehingga aliran darah ke 39 organ lain akan berkurang selain itu terjadi metabolisme anaerob yang menyebabkan keadaan asidosis. Mekanisme refleksi diving dan asidosis akan menyebabkan disfungsi hati. Manifestasi klinis dan laboratorium yang dapat terjadi pada disfungsi hati adalah ikterus, perubahan warna tinja, peningkatan enzim hepatoseluler dan bilier.<sup>17</sup> Asfiksi juga dapat menyebabkan terganggunya asupan oksigen pada organ tubuh bayi, salah satunya organ hati atau hepar sehingga fungsi kerja organ tersebut tidak maksimal. Tidak maksimalnya fungsi kerja organ hepar menyebabkan hipoperfusi hati yang kemudian akan mengganggu uptake dan metabolisme bilirubin. (Sulistiyani, D. D., Santi, M. Y., & Setya, 2020)

Pada penelitian jurnal 5, oleh Syaiful, Y. (2016) *The Factors Causing Asphyxia Neonatorum in Gresik Muhammadiyah Hospital*. Faktor penyebab terjadinya Asfiksia Neonatorum karena adanya persalinan dengan tindakan yaitu penggunaan alat pada tindakan vakum ekstraksi dan adanya penggunaan obat bius dalam tindakan seksio sesarea. Bayi yang lahir melalui ekstraksi vakum dan Sectio Caesarea (SC) tidak ada pengurangan cairan paru dan penekanan pada thoraks sehingga mengalami paru-paru basah yang lebih persisten. Situasi ini dapat mengakibatkan takipnea sementara pada bayi baru lahir. (Syaiful, 2016)

Pada penelitian jurnal 6, oleh Fahriani, M. (2019) Hubungan Induksi Persalinan dan Seksio Sesarea dengan Kejadian Asfiksia pada Neonatal di Rumah Sakit Umum Daerah Kepahiang Tahun 2017. Bayi yang lahir melalui sectio caesarea, terutama jika tidak ada tanda persalinan, tidak mendapatkan manfaat dari pengurangan cairan paru dan penekanan pada toraks sehingga mengalami paru-paru basah yang lebih persisten. Situasi ini dapat mengakibatkan takipnea sementara pada bayi baru lahir. Di samping itu bayi lahir dengan sectio caesarea yang mengalami asfiksia juga berkaitan dengan tindakan anestesi yang mempunyai pengaruh depresi pusat pernafasan bayi (13). Hasil penelitian juga menunjukkan nilai 2,46 artinya bayi neonatus yang lahir dengan operasi seksio sesaria memiliki resiko 2,46 kali untuk mengalami asfiksia dibandingkan dengan bayi yang lahir tidak operasi seksio sesaria. (Metha fahriani, 2019)

Pada penelitian jurnal 7, oleh Kusumawati, L. P., Maryanti, S. A., & Wildan, M. (2019) Risiko Derajat Asfiksia Neonatorum Berdasarkan Jenis Persalinan. Pada induksi persalinan yang menyebabkan bayi lahir dengan asfiksia adalah hipertoni pada uterus yang menyebabkan kurangnya suplai oksigen ke janin mengakibatkan fetal distress dan bayi lahir dengan asfiksia. Adanya tekanan pada kepala dapat menyebabkan perdarahan intrakranial yang menyebabkan terganggunya proses sirkulasi oksigen ke otak. seringkali komplikasi pada ibu bersalin tidak begitu diperhatikan dalam memberikan induksi persalinan yang menyebabkan terjadi gawat janin karena gangguan sirkulasi retroplasenta pada tetania uteri atau solusio plasenta, yang menyebabkan partus presipitatus, trauma pada janin, trauma pada jalan lahir dan asfiksia. (Kusumawati et al., 2019)

Pada penelitian jurnal 8, oleh Rahayu, D. T., & Kusumaningtyas, R. I. (2019) Hubungan Antara Induksi Infus Oksitosin Dengan Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir Di Rsud Kabupaten Kediri Tahun 2018. Komplikasi yang mungkin terjadi dan penting untuk diperhatikan pada induksi persalinan dengan oksitosin adalah ketuban pecah pada pembukaan kurang dari 4 cm yang disertai pecahnya vasa previa dengan tanda perdarahan dan diikuti gawat janin, darah merah segar, prolapsus bagian kecil janin terutama tali pusat juga dapat terjadi. Pada beberapa kondisi juga terjadi gawat janin karena gangguan sirkulasi retroplasenta pada tetania uteri atau solusio plasenta. Tetania uteri yaitu his yang terlalu kuat dan sering, sehingga tidak terdapat kesempatan untuk relaksasi otot rahim, akibatnya yaitu, terjadinya partus presipitatus atau partus yang berlangsung dalam waktu 3 jam, yang mengakibatkan hal yang fatal seperti terjadinya persalinan tidak pada tempatnya, terjadi trauma pada janin, trauma jalan lahir ibu yang luas, dan dapat menyebabkan asfiksia. Induksi dengan oksitosin mempunyai sejumlah efek terhadap sistem kardiovaskuler yaitu aliran darah dari uterus terjadi penurunan terutama disebabkan oleh tahanan ekstravaskuler

di sekitar pembuluh – pembuluh darah uterus sebagai akibat peningkatan kontraksi rahim. Beberapa kasus menunjukkan bahwa tanda - tanda fetal distress lebih dijumpai pada ibu bersalin yang menerima tetesan oksitosin bila dibandingkan dengan yang persalinan tanpa rangsangan atau induksi. (Rahayu, D. T., & Kusumaningtyas, 2019)

Pada penelitian jurnal 9, oleh Vidiri A, Zaami S, Straface G, Gullo G, Turrini I, Matarrese D, Signore F, Cavaliere AF, Perelli F, Marchi L. (2020) *Waterbirth: current knowledge and medico-legal issues*. *Water birth* dapat mengurangi kemungkinan trauma pada kepala bayi akibat jalan lahir. Hal ini disebabkan karena saat ibu berendam dalam air hangat, otot-otot ibu di sekitar panggul menjadi lebih rileks, perineum dan vulva menjadi lebih lentur saat merenggang. Namun ada risiko masuknya air ke dalam pernafasan bayi. Hiponatremia terjadi disebabkan karena bayi menghirup sejumlah air yang berada pada kolam air. Air akan cepat diabsorpsi melewati paru-paru dan dibawa menuju ke sirkulasi, dimana nanti akan menyebabkan dilusi intravaskular dan kelebihan cairan. terjadinya infeksi dimana paling banyak disebabkan oleh *Pseudomonas aeruginosa*, biasanya bakteri ini terdapat pada keran air. (Vidiri et al., 2022)

Pada penelitian jurnal 10, oleh Rahayu, N. A., Ganap, E. P., & Kartini, F. (2022) *Studi Kualitatif: Pengalaman Ibu Bersalin Dengan Metode Water Birth Di RS Happy Land Yogyakarta*. Perlu diperhatikan pada persalinan water birth ketika bayi lahir harus segera dibawa ke permukaan air, untuk mencegah air terhirup ke dalam paru-paru. Pernafasan awal biasanya dimulai ketika dada telah dilahirkan. Jika bayi terlalu lama berada dalam air, maka air dapat terhirup dan diabsorpsi ke dalam paru-paru dan akhirnya menuju ke sirkulasi. (Rahayu et al., 2022)

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pencarian, dapat disimpulkan bahwa metode persalinan dapat mempengaruhi transisi sirkulasi pada bayi baru lahir. Empat aspek transisi pada bayi baru lahir yang paling dramatis dan cepat terjadi adalah sistem pernapasan, sirkulasi, kemampuan menghasilkan sumber panas, dan kemampuan mengambil dan menggunakan glukosa. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode persalinan lotus dengan pernafasan, sirkulasi, dan termoregulasi pada bayi. Selain itu, lotus birth menjadi salah satu metode persalinan yang dilakukan dalam proses persalinan normal yaitu dengan menunda pemotongan tali pusat sehingga plasenta dan bayi tetap terhubung. Pada sistem kardiovaskuler bayi yang baru saja dilahirkan, terjadi penutupan foramen ovale dan duktus arteriosus. Namun, pada bayi prematur, terkadang tidak mengalami fase transisi ini dikarenakan kondisi kesehatannya yang belum sepenuhnya siap.

### **Saran**

Hasil Literature Review ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan koleksi di perpustakaan guna menunjang sarana untuk meningkatkan ilmu pengetahuan.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menunjang literature review atau penelitian selanjutnya, namun disarankan agar menggunakan database yang lebih banyak lagi sehingga hasil yang didapatkan akan lebih optimal.

### **Daftar Pustaka**

Kusumawati, L. P., Maryanti, S. A., & Wildan, M. (2019). Risiko Derajat Asfiksia Neonatorum Berdasarkan Jenis Persalinan. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 96. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i1.359>

Metha fahriani. (2019). Hubungan Induksi Persalinan dan Seksio Sesaria dengan Kejadian Asfiksia pada Neonatal di Rumah Sakit Umum Daerah Kepahiang Tahun 2017. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(3), 77–81.

- Rahayu, D. T., & Kusumaningtyas, R. I. (2019). Hubungan Antara Induksi Infus Oksitosin Dengan Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir Di Rsud Kabupaten Kediri Tahun 2018. *In Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan, 1*.
- Rahayu, N. A., Ganap, E. P., & Kartini, F. (2022). Jurnal Kesehatan As-Shiha Studi Kualitatif: Pengalaman Ibu Bersalin Dengan Metode Water Birth Di Rs Happy Land Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan" As-Shiha", 2(2)*, 137–144.
- Sari, F., Marliani, M., & Hutabarat, D. S. (2021). Efektivitas Lotus Birth Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Bayi Baru Lahir Sebagai Strategi Pencegahan Anemia. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 12(1)*, 190–198. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.681>
- Steer-Massaró, C. (2020). Neonatal Omphalitis After Lotus Birth. *Journal of Midwifery and Women's Health, 65(2)*, 271–275. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13062>
- Sulistiyani, D. D., Santi, M. Y., & Setya, D. N. (2020). Hubungan Jenis Persalinan Sectio Caesarea Dengan Ejadian Ikterus Neonatorum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2018. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Sumi, S. S., & Isa, W. M. La. (2021). Adaptasi Fisiologis Bayi Baru Lahir melalui Persalinan Normal dengan Lotus Birth dan Tanpa Lotus Birth. *Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1)*, 148–155. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2683>
- Syaiful, Y. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum di RS Muhammadiyah Gresik. *Journals of Ners Community, 7(1)*, 55–60.
- Vidiri, A., Zaami, S., Straface, G., Gullo, G., Turrini, I., Matarrese, D., Signore, F., Cavaliere, A. F., Perelli, F., & Marchi, L. (2022). Waterbirth: current knowledge and medico-legal issues. *Acta Biomedica, 93(1)*, 1–6. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12617>

**Implementasi Asuhan Kebidanan Komplementer Pranikah, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Balita untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Keluarga di RT.21 Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara Provinsi Kalimantan Timur**

*Hestin Endah Yustika<sup>1</sup>, Sri Susilowati<sup>2</sup>, Yusinta Annisawati<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Hestinendah@gmail.com*

*<sup>2</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, watisilo01.bpn@gmail.com*

*<sup>3</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yusinta14@yahoo.co.id*

*Korespondensi Email : watisilo01.bpn@gmail.com*

---

**Article Info**

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Community, Complementary therapy Midwifery services.*

*Kata Kunci : Komunitas, Terapi Komplementer, Pelayanan Kebidanan.*

---

**Abstract**

*Community is a collection of people who have at least one characteristic in common such as geography, occupation, ethnicity, interests and others. Alternative complementary medicine is non-conventional treatment aimed at improving public health status including promotive, curative, preventive and rehabilitative efforts. Public health can be improved by providing information about health through counseling activities. Providing information on premarital, pregnancy, breastfeeding mothers, and toddlers can increase the knowledge of mothers so that it influences their behavior during premarital, pregnancy, breastfeeding mothers, and toddlers. The implementation is by counseling about premarital knowledge, counseling about back pain for pregnant women TM 3, counseling for breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding and complementary therapies such as oxytocin massage, as well as counseling on nutrition and tui na massage for toddlers. This activity involves household mothers. 21 and the community, especially pregnant women and postpartum women. This community was carried out at RT.21 Graha Indah, North Balikpapan District, implementation time in May 2023. Participants in this Community activity were catin women with a total of 3 people, pregnant women with a total of 4 people, toddlers with a total of 20 people and breastfeeding mothers through the door to door. Activities carried out with stages (1) provide an explanation of the purpose of the activity; (2) providing education about premarital knowledge, counseling about low back pain in pregnant women TM 3, counseling to breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding and complementary therapies such as oxytocin massage, as well as counseling on nutrition and tui na massage for toddlers. The activity showed that there was an increase in the knowledge of the prospective bride regarding marriage planning,*

---

*pregnancy, breastfeeding mothers, mothers of toddlers regarding nutrition and tui na massage for toddlers, Knowledge of pregnant women regarding back pain in TM 3 and postpartum mothers about complementary therapies such as oxytocin massage, after being carried out counseling and education for prospective brides and toddlers, then breast care and oxytocin massage for pregnant women and postpartum women who feel there are benefits for physical and psychological health. After carrying out this community activity, there was an increase in community knowledge, especially prospective brides, mothers of toddlers, pregnant women, postpartum mothers regarding counseling on pregnancy planning, back pain in pregnant women tm 3, nutrition and tui na massage for toddlers, as well as counseling for postpartum mothers on breast care, oxytocin massage, and after counseling the bride and groom, mothers of toddlers, pregnant women, postpartum mothers want to take part in this community activity.*

#### **Abstrak**

Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lain. Pengobatan komplementer alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, kuratif, preventif dan rehabilitatif. Kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan dengan pemberian informasi pada tentang kesehatan melalui kegiatan penyuluhan. Pemberian informasi pranikah, kehamilan, ibu menyusui, dan balita dapat meningkatkan pengetahuan ibu sehingga mempengaruhi perilakunya pada saat pranikah, kehamilan, ibu menyusui, dan balita. Pelaksanaan adalah dengan penyuluhan tentang pengetahuan pranikah, penyuluhan tentang sakit pinggang pada ibu hamil TM 3, penyuluhan pada ibu menyusui tentang pemberian asi eksklusif serta terapi komplementer seperti pijat oksitosin, serta penyuluhan pada gizi dan pijat tui na pada balita, Kegiatan ini melibatkan ibu RT.21 dan masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu nifas. Komunitas ini dilakukan di RT.21 Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara, waktu pelaksanaan pada bulan Mei tahun 2023. Peserta kegiatan Komunitas ini adalah catin wanita dengan jumlah 3 orang, ibu hamil dengan jumlah 4 orang, balita dengan jumlah 20 orang dan ibu menyusui melalui door to door. Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; (2) memberikan edukasi tentang pengetahuan pranikah, penyuluhan tentang sakit pinggang pada ibu hamil TM 3, penyuluhan pada ibu menyusui tentang pemberian asi eksklusif serta terapi komplementer seperti pijat oksitosin,

---

serta penyuluhan pada gizi dan pijat tui na pada balita Kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan calon pengantin wanita mengenai perencanaan nikah, kehamilan, ibu menyusui, ibu balita mengenai tentang gizi dan pijat tui na pada balita, Pengetahuan ibu hamil mengenai sakit pinggang pada TM 3 dan ibu nifas tentang terapi komplementer seperti pijat oksitosin, setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi untuk calon pengantin wanita dan balita, kemudian perawatan payudara dan pijat oksitosin ibu hamil dan ibu nifas merasakan ada manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Setelah dilakukan kegiatan komunitas ini terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya calon pengantin wanita, ibu balita, ibu hamil, ibu nifas tentang penyuluhan perencanaan kehamilan, sakit pinggan pada ibu hamil tm 3, gizi dan pijat tui na pada balita, serta penyuluhan ibu nifas perawatan payudara, pijat oksitosin, dan setelah dilakukan penyuluhan calon pengantin wanita, ibu balita, ibu hamil, ibu nifas mau mengikuti kegiatan komunitas ini.

---

### **Pendahuluan**

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

Terapi komplementer menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat terutama bagi wanita hamil, bersalin, nifas. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti bidan, hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak pada kepuasan klien, sehingga dapat menjadi peluang bagi bidan untuk berperan memberikan terapi komplementer. Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun membantu memberikan terapi langsung. Perlu dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian (evidence-based practice) agar dapat dimanfaatkan untuk mengurangi intervensi medis dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer ( Altika, 2021).

Kebidanan komunitas merupakan rangkaian ilmu pengetahuan, skill atau keterampilan yang dimiliki oleh seseorang bidan dalam melaksanakan asuhan kebidanan komunitas pada individu, keluarga atau masyarakat yang berada di wilayah tertentu atau pada daerah tertentu.

Konsep promosi kesehatan merupakan pengembangan dari konsep pendidikan kesehatan yang berlangsung sejalan dengan perubahan paradigma kesehatan masyarakat definisi promosi kesehatan adalah segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan ekonomi, politik, dan organisasi yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi Kesehatan.

Yang bertujuan adalah untuk meningkatkan kemampuan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang



bersumber dari masyarakat, serta terciptanya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut

Selama Praktik pengkajian ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan pergerakan peran serta masyarakat serta mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga keluarga mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan.

### **Metode**

Komunitas ini dilakukan di RT.21 Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara, Provinsi Kalimantan Timur, waktu pelaksanaan pada bulan Mei tahun 2023. Peserta kegiatan Komunitas ini adalah ibu hamil, ibu nifas, balita, dan catin (calon pengantin) wanita yang ada di RT.21 dengan dilakukan pendataan di RT.21 untuk data didapatkan, 3 catin, 4 ibu hamil, ibu nifas, 20 balita. Untuk catin Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, (2) memberikan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin sehat. Hasil evaluasi bahwa catin wanita merasakan bertambahnya pengetahuan dan manfaat dari penyuluhan yang disampaikan dan jika ada penyuluhan selanjutnya mereka bersedia mengikutinya untuk menambah pengetahuan. Untuk ibu hamil dan ibu nifas Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; memberikan edukasi tentang sakit pinggang yang dialami pada ibu hamil TM 3, terapi komplementer dan manfaatnya bagi Kesehatan ibu, (3) memberikan perawatan payudara, pijat oksitosin pada ibu nifas. Hasil evaluasi bahwa ibu hamil dan ibu nifas merasakan ada manfaat teknik relaksasi, perawatan payudara (breast care) dan pijat oksitosin bagi fisik dan psikis. Setelah mengikuti kegiatan komunitas ini, ibu hamil dan ibu nifas akan melaksanakan kegiatan tersebut dirumah masing-masing dan jika ada kelasibu maka mereka bersedia untuk mengikutinya secara rutin. Untuk balita kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan, (2) memberikan edukasi dan penyuluhan tentang gizi dan pijat tui na pada balita.(3) memberikan contoh pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan balita. Hasil evaluasi bahwa ibu balita merasakan ada manfaat dari pijat tui na untuk balita, setelah mengikuti kegiatan komunitas ini ibu akan menerapkan dirumah masing-masing dan jika ada posyandu makan mereka bersedia untuk mengikuti secara rutin.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan komunitas diikuti oleh catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, balita yang merupakan masyarakat RT.21 berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan komunitas adalah sebagai berikut :

### **Asuhan Pranikah**

Untuk catin wanita peserta dilakukan melalui penyuluhan, Kegiatan komunitas ini meliputi persiapan saat hari H yang jadwalnya akan memberikan edukasi (Penyuluhan), materi disampaikan oleh tim komunitas tentang calon pengantin sehat. Persiapan pertama dimulai dengan menentukan jadwal pelaksanaan, persiapan tempat (pustu rt.21), persiapan pre-test, persiapan materi penyuluhan dan ditutup dengan sesi tanya jawab, sesi evaluasi pada calon pengantinwanita, dan terakhir persiapan pengisian post-test. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, calon pengantin wanita sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, calon pengantin wanita mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, leaflet. Sebelum dilakukan penyuluhan calon pengantin wanita diminta untuk mengisi pre-test terlebih dahulu, kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri dan tim komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhanyang telah diberikan

dengan memebandingkan hasil pri-test dan post-test peserta.

Tabel 1. Berikut karakteristik pengetahuan calon pengantin sebelum dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin sehat:

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Kurang	1	33 %
Cukup	1	33 %
Baik	1	34 %
Total	3	100%

Berdasarkan tabel 1. Diketahui rata-rata pengetahuan catin sebelum diberikan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin sehat yaitu 33%.

Tabel 2. Berikut karakteristik catin setelah dilakukan penyuluhan perencanaan kehamilan:

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	2	67 %
Sangat Baik	1	33 %
Total	3	100%

Berdasarkan tabel 2. Diketahui rata-rata pengetahuan catin setelah diberikan penyuluhan tentang pengetahuan calon pengantin sehat yaitu 50%.

### **Asuhan Balita**

Penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penjelasan pada peserta ibu balita tujuan komunitas dengan tema tentang Gizi dan pijat tui na pada balita, dan dilanjutkan dengan pengisian post-test.

Tabel 3. Berikut hasil dari pengetahuan ibu balita sebelum dilakukan penyuluhan tentang Gizi dan pijat tui na pada balita:

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	7	35%
Cukup	5	25 %
Sedang	8	40%
Total	19	100 %

Berdasarkan diatas dapat diketahui pengetahuan ibu balita tentang Gizi dan pijat tui na pada balita sebelum diberi penyuluhan yaitu 7 orang (35%) dengan kategori sedang, 5 orang dengan kategori cukup (25%), 8 orang dengan kategori sedang (40%), dari total jumlah keseluruhan yaitu 19 orang.

Tabel 4. Berikut hasil dari pengetahuan ibu balita sesudah dilakukan penyuluhan tentang Gizi dan pijat tui na pada balita:

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Sangat baik	8	42%
Baik	11	58 %
Total	19	100 %
Total	19	100 %

Berdasarkan diatas dapat diketahui pengetahuan ibu balita maupun tentang Gizi dan pijat tui na pada balita sesudah diberi penyuluhan yaitu 8 orang (42%) dengan kategori sangat baik, 11 orang dengan kategori baik (58%), total jumlah keseluruhan yaitu 19 orang.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu balita sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri ibu balita mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan

melibatkan peran serta tim komunitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, leaflet. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu balita dimininta untuk mengisi pre-test terlebih dahulu, kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan setelah di berikan materi dan dalam penyuluhan yang telah diberikan dengan memebandingkan hasil pri-test dan post-test peserta.

### **Asuhan Terapi Komplementer Ibu Hamil**

Untuk ibu hamil peserta kelas ibu hamil berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut : Penyuluhan terapi komplementer Penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test kemudian dilanjut pemberian penjelasan pada ibu hamil tujuan dari penyuluhan, dengan tema pengetahuan ibu hamil pada TM 3 mengenai sakit pinggang dalam pelayanan kebidanan, terakhir pemberian post-tes.

Berikut karakteristik pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan ibu hamil pada TM 3 mengenai sakit pinggang:

Tabel 5. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan ibu hamil pada TM 3 mengenai sakit pinggang

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	1	28%
Cukup	2	49 %
Sedang	1	23%
Total	4	100 %

Berdasarkan soal yang terlampir rata-rata jawaban dari 4 peserta dengan kategori baik (28%), kategori cukup (49%), kategori sedang (23%).

Tabel 6. Setelah dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan ibu hamil pada TM 3 mengenai sakit pinggang

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	3	47%
Sangat baik	1	53%
Total	4	100 %

Berdasarkan soal yang terlampir rata-rata jawaban dari 4 peserta dengan kategori baik (47%), kategori sangat baik (53%).

Kegiatan komunitas ini meliputi persiapan saat pertemuan sebelum dan pada saat hari H yang jadwalnya akan memberikan edukasi (Penyuluhan), materi disampaikan oleh tim komunitas tentang pengetahuan ibu hamil pada TM 3 mengenai sakit pinggang. Persiapan pertama dimulai dengan menentukan jadwal pertemuan, persiapan tempat, persiapan materi penyuluhan dan ditutup dengan sesi tanya jawab dan sesi evaluasi pada ibu hamil. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, ibu hamil sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu hamil mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta tim komnitas. penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa powerpoint, laptop, leaflet dan infocus. Kegiatan diawali pengisian pre-test kemudian Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga evaluasi, dan terakhir pengisian post-test. Untuk Sesi evaluasi dalam bentuk memberikan post-test berisi pertanyaan dari pemateri dan tim komunitas untuk mengetahui pemahaman peserta dalam penyuluhan yag telah diberikan dengan membandingkan hasil pri-test dan post-test peserta.

### **Asuhan Terapi Komplementer Ibu Nifas**

Untuk ibu nifas peserta dilakukan dirumah ibu nifas berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: Penyuluhan terapi komplementer penyuluhan diawali dengan pemberian penjelasan pada ibu nifas tujuan dari penyuluhan, dengan tema terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan dilanjutkan dengan materi terapi komplementer dalam kebidanan yaitu perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin, kemudian melakukan demonstrasi perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin ke ibu nifas, kemudian mengevaluasi ibu nifas dapat melakukan perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan tim komunitas, ibu nifas sudah paham dengan materi yang diberikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ibu nifas mampu menjawab setiap pertanyaan secara bergantian. Penyuluhan dilaksanakan

Dengan melibatkan peran serta tim komunitas. Penyuluhan ini menggunakan media informasi berupa leaflet. Kegiatan Penyuluhan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama pemberian materi, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga memberikan demonstrasi perawatan payudara dan memberikan asuhan pijat oksitosin secara langsung pada ibu nifas. Untuk Sesi evaluasi dilakukan dengan memberikan kesempatan ibu nifas untuk mengulangi gerakan yang telah di demonstrasikan dan ibu nifas dapat mengulangi dengan baik .

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan komunitas yang dilaksanakan diikuti oleh catin wanita, Ibu Hamil, ibu nifas, dan Balita, melalui kegiatan ini catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, dan balita merasakan dampak yang baik bagi kesehatan catin wanita, ibu hamil, ibu nifas, dan kesehatan balita dengan demikian dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Pelayanan komplementer ini perlu mendapat dukungan dari berbagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dalam asuhan komplementer.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan dan penyelesaian stase komunitas ini dan terutama kepada pembimbing Ibu Moneca Diah Listianingsih, S.SiT., M.Kes yang sudah dengan sabar membimbing dari awal sampai selesai stase komunitas ini dan juga terimakasih saya ucapkan seluruh masyarakat RT.21 dan pihak Universitas Ngudi Waluyo.

### **Daftar Pustaka**

- Asih, Yusari dan Risneni. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. (2020). Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. *Seminar Nasional UNRIYO*.
- Suherni, dkk. 2010. *Perawatan Masa Nifas*. Jakarta: Trans Info Media
- Sutanto A.V, 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta, Pustaka Baru Press.

## Yoga Ibu Hamil pada Trimester III di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Windi Fitriyani<sup>1</sup>, Azelia Dewianti<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>, Putri Rahmawati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, windyfitriyani266@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, azeliadewianti03@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
putrirahmawati889900@gmail.com

Korespondensi Email : putrirahmawati889900@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy there are physiological and psychological changes due to an increase in estrogen and progesterone. The gestation period is a beautiful time, but major changes in the body with a short time often cause some disorders and complaints that reduce pleasure during pregnancy. Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors are often associated with occupational conditions. Efforts to overcome complaints of back pain with pregnancy yoga exercises (Prenatal Gentle Yoga) is part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. The results of this service showed community service activities with the theme of prenatal yoga for third trimester pregnant women which were followed by 14 third trimester pregnant women. Held on Tuesday, May 30, 2023 at 09.00-11.45 WIB in Tambak Selo Village, Ambarawa District, walking with and and third trimester pregnant women are excited to take part in prenatal yoga activities. The results of maternal knowledge were obtained after prenatal yoga with good results. The advice that can be given from this community service activity is that after participating in this activity, it is hoped that prenatal yoga can become a routine activity in the class of pregnant women at the Ambarawa Health Center. And it is expected that students can make scientific publications in journals / proceedings.</i></p>
<p>Keywords: Pregnancy, Prenatal</p>	
<p>Kata Kunci : Yoga, Ibu Hamil</p>	

### 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. 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. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Hasil pengabdian ini menunjukkan Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga. Didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan prenatal yoga dengan hasil baik. Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi kegiatan rutin di kelas ibu hamil di Puskesmas Ambarawa.

---

## **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. 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).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. 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. 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 (Pratigny, 2014).

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topik “Yoga Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Trimester III Di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang”

## Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester III untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Praktikum) dan Tahap Evaluasi. Pada tahap I ini peneliti mencari responden yaitu ibu hamil trimester III di desa tambak selo untuk dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Pada tahap II Melakukan pengisian kuesioner pre-test pada ibu hamil trimester III untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal yoga. Pada tahap III ini Melakukan penyuluhan dan pendampingan pada ibu hamil trimester III untuk melakukan prenatal yoga menggunakan media leaflet. Pada tahap V Dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III secara langsung di Desa Tambak Selo, dan pada tahap V Melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari prenatal yoga pada ibu hamil trimester III untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah di lakukannya pengabdian dengan melakukan pengisian kuesioner post-test.

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Selasa, 30 Mei 2023 di Desa tambakselo yang diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai selesai pelatihan. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Didapatkan hasil sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang Pranatal yoga sebesar 7, 14% dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 85,71%. Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai prenatal yoga. Selanjutnya Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang Prenatal yoga didapatkan hasil peningkatan ibu tentang prenatal yoga dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%. Berdasarkan Pendidikan SD didapatkan 2 responden (14,3%) Sedangkan responden dengan Pendidikan SMP dengan 5 responden (35,7%), Pendidikan SLTA dengan 5 responden (35,7%), dan Pendidikan Sarjana dengan 2 responden (14,3%). Sedangkan berdasarkan usia ibu hamil trimester III, rentang usia 20-25 tahun didapatkan 4 responden (28,6%) dan rentang usia 26-35 tahun didapatkan 10 responden (71,4%).

Pada identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu hamil trimester III. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai *prenatal yoga* dan manfaatnya, selanjutnya di lakukan demonstrasi *prenatal yoga* dan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang *prenatal yoga*. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan yang meliputi definisi yoga, manfaat yoga, langka-langkah yoga. Senam yoga merupakan program olahraga ringan dimana latihannya menggabungkan prinsip-prinsip yoga. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan

otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Wiadnyana, 2011).

Tujuannya senam yoga yaitu untuk melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis. Latihan pernafasan yang dilakukan selama yoga juga akan membuat ibu terbiasa melakukan nafas pendek dan cepat dengan ritme yang teratur serta panjang dan dalam baik saat menghirup maupun melepaskan udara. Pelatihan nafas bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina (Aswitami, 2017). Manfaat yoga antenatal dikatakan memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil (Rusmita, 2015).

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	12	85,71%
2	Cukup	1	7,14%
3	Kurang	1	7,14%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang Pranatal yoga sebesar 7,14% dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 85,71%. Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai prenatal yoga.

Tabel 1.2 Pengetahuan ibu ibu hamil tentang prenatal Yoga setelah diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	-%
3	Kurang	0	-%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%.





Gambar 1.1 kegiatan penyuluhan



Gambar 1.2 kegiatan pendataan



Gambar 1.3 Demonstrasi dan Praktik

### Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti pelatihan dan praktik *prenatal yoga* yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu mengenai *prenatal yoga* setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 14 ibu menjadi berpengetahuan baik (100%) efektifitas pelatihan ini di lakukan dengan tatap muka secara langsung.

### Simpulan dan Saran

#### Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga. Didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan prenatal yoga dengan hasil baik.

#### Saran

Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi kegiatan rutin di kelas ibu hamil di Puskesmas Ambarawa.

#### 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 mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

**Daftar Pustaka**

- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- 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*, 1(1), 47–53.
- Prabowo, W. dan E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke III. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119–129.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>

## Akupresure untuk Mengurangi Disminore atau Nyeri Haid pada Remaja Putri

Tyas Sulistiyani<sup>1</sup>, Alia Agustina<sup>2</sup>, Isri Nasifah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tsulistiyani0@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Aliaagustina085@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email : tsulistiyani0@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders in adolescent girls. Adolescent girls who have experienced menstruation often complain of menstrual pain (dysmenorrhea). Signs of dysmenorrhea symptoms have very varied physical symptoms (De Sanctis, et al, 2016). Dysmenorrhea is not harmful to health, but if not treated it can cause discomfort that can interfere with adolescent activities, both daily activities and activities at school. Dysmenorrhea has a high impact on women's lives, resulting in restrictions on daily activities, lower academic achievement in adolescents, and poor sleep quality, as well as having a negative effect on mood, causing anxiety and depression. From the problems mentioned above, there are several problems that can affect This community service is carried out in stages, namely the selection of young women, licensing of village midwives, implementation of activities, evaluation. This devotion aims to study acupressure massage to overcome dysminore pain or menstrual pain. This devotional population is 10 young women. This activity uses PPT media and leaflets and is carried out offline (face-to-face)</i></p>
<p>Keywords: Dysmenorrhea</p>	
<p>Kata Kunci : Akupresure Esukasi</p>	
	<p><b>Abstrak</b> Disminore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (disminore). Tanda gejala disminore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Sanctis, et al, 2016). Disminore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Disminore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi. Dari masalah tersebut di atas, ada beberapa masalah yang bisa mempengaruhi Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan yaitu pemilihan remaja putri, perizinan</p>

pada bidan desa, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji pijat akupresur untuk mengatasi nyeri disminore atau nyeri haid. Populasi pengabdian ini adalah remaja putri 10 orang. Kegiatan ini menggunakan media PPT dan leaflet dan dilakukan secara luring (tatap muka).

---

## **Pendahuluan**

*World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian *dismenore* sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (Apriyanti, dkk, 2018). Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami *dismenore* (Proverawati dan Misaroh, 2012 dalam Apriyanti, dkk, 2018). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, 2016). Berdasarkan penelitian di Manado, sebesar 54,5 % pengetahuan remaja tentang *dismenore* dalam kategori kurang sehingga mempengaruhi perilaku remaja dalam melakukan penanganan *dismenore*.

Angka kejadian *dismenore* menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% (Lestari, dkk, 2019). Berdasarkan penelitian oleh Purnamayanthi (2017), sebesar 44,1% remaja putri memiliki pengetahuan cukup dan 55,8 % berperilaku kurang baik dalam melakukan penanganan *dismenore* serta ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan *dismenore*.

*Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri, kram spasme di perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul makroskopik yang terlihat (Dawood, 1987 dalam Iacovides, *et al*, 2015). *Dismenore* memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan *dismenore* secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan kompres hangat. Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani *dismenore* primer menggunakan kompres hangat.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* primer menggunakan kompres hangat, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Notoatmodjo, 2014 dalam Dewi, 2018). Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan kompres hangat. Selain itu, media PPT dan *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan Akupresure di posyandu remaja desa Purworejo Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok remaja yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan Akupresure pada remaja dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan Akupresure dengan menggunakan media PPT dan *leaflet* yang dilakukan pada hari jumat 26 Mei 2023-selesai di desa Purworejo, kegiatan ini diikuti oleh 10 remaja putri.

## Hasil dan Pembahasan

### Persiapan

Kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan dengan melakukan perijinan dengan mitra. Perijinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Perijinan merupakan upaya advokasi yaitu pendekatan dengan pimpinan untuk mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan.

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan Akupresure dalam mengatasi *desminore* atau nyeri haid pada remaja dilaksanakan pada hari jumat tanggal 26 Mei 2023 di desa Purworejo kab Semarang yang diikuti oleh 10 peserta remaja putri kegiatan dimulai dari jam 13.00 sampai selesai pelatihan. Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pre test ,pre test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang nyeri *disminore* mengenai pijat akupresure untuk menangani nyeri *disminore* adapun hasil dari pre test sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Pre Test Tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri *Disminore*

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	20%
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	3	30%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 5.1 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan tentang nyeri *disminore* sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 2 remaja (20%) berpengetahuan cukup ada 5 remaja (50%) dan terdapat 3 (30%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang akupresure untuk penanganan nyeri *disminore*. Langkah selanjutnya kami memberikan edukasi tentang Akupresure dalam mengatasi *desminore* atau nyeri haid pada remaja dan setelah dilakukan post tes hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1.2 Hasil Post Test Pijat Akupresure untuk mengurangi nyeri *disminore*

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	70,%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri *disminore* setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 10 peserta remaja menjadi berpengetahuan baik (70%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang Akupresure dalam mengatasi *disminore* atau nyeri haid pada remaja putri setelah pemberian edukasi tersebut.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%). Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Remaja putri banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar

informasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Sedangkan Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi, tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 7 remaja putri (70%) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Hilintil et al (2023) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.



Gambar 1

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Akupresure dalam mengatasi dismignore atau nyeri haid pada remaja putri telah dilaksanakan dengan remaja putri desa Purworejo. Kegiatan ini dilakukan 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan melalui PPT dan *leaflet*.

Hasil kegiatan didapatkan pengetahuan remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik 7 responden (70%), dan dengan pengetahuan cukup 2 responde (20%) dan dengan tingkat pengetahuan kurang 1 responden (10%).

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan remaja putri dapat melakukan pijat akupresure untuk mengatasi nyeri dismignore ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering mengalami nyeri saat dismignore

### **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**

Anis, N., Latifah, R., & Andreani, S. (2018). Terapi Akupresur Serta Herbal Kencur Pada Kasus Migrain. *Elseveir*, 1(1), 97–101. <https://doi.org/10.20473/jvhs>

- Aprilia, & Hartono. (2016). *Efektivitas Terapi Akupresure Untuk Menurunkan Nyeri Haid*. V(1), 23–29.
- Hilinti, Y., dan Sulastri, M (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure dengan Kejadian Disminore Di Pondok pesantren AL-QUR'AN Harsallakum kota Bengkulu. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681>
- Kurnia Rahmawati, I. (2016). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). *Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan*. 2(2), 54–62.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 57–11 <http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/123>
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/170>
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & -, R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Journal Persatuan Perawat Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>



## Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Aice Bela Fitriyani<sup>1</sup>, Sulisnawati Wonggo<sup>2</sup>, Eti Salafas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitriyani.bela2000@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Sulisnawatiw98@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
etisalafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email : fitriyani.bela2000@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea

Kata Kunci : Senam,  
Yoga, Dismenorea ,  
Remaja

---

### Abstract

Adolescence or the transition period of childhood to adulthood which is indicated by psychic, emotional, and physical changes. Dysmenorrhoea is menstrual cramps or menstrual pain. Menstrual pain occurs mainly in the lower abdomen, but can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, to the calves. Yoga is a technique that teaches relaxation, breathing, and body position techniques to improve strength, balance and reduce pain. Yoga during menstruation is an exercise consisting of physical movements, deep breathing, and meditation to relieve problems that arise during menstruation. method used is the provision of Health Education Yoga Gymnastics to overcome Dysmenorrhoea Pain, Doing yoga gymnastics movements to overcome Dysmenorrhoea Pain. The results obtained before the Pretest there is still a lack of knowledge related to the importance of the benefits of Yoga in reducing pain. Judging from the data, most of the information has good knowledge only 3 people (23.08%), enough knowledge 1 person (7.69%) and knowledge less 9 people (69.23%). After the socialization of the importance of Yoga to reduce the pain of dysmenorrhoea, socialization related to this knowledge has been achieved. Judging from the data, the information shows that most of them have good knowledge, only 13 people (100%). The conclusion of community service activities to adolescents is the increase in insight and knowledge of adolescents about the benefits of yoga gymnastics to overcome dysmenorrhoea pain in adolescents.

### Abstrak

Masa remaja atau masa peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi



rasa nyeri. Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Metode yang digunakan yaitu pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea, Melakukan Gerakan senam yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea. Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan Pretes terdapat masih minimnya pengetahuan terkait pentingnya manfaat Senam Yoga dalam mengurangi rasa nyeri. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 3 orang (23.08%), pengetahuan cukup 1 orang (7.69%) dan pengetahuan kurang 9 orang (69.23%). setelah dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, telah tercapainya sosialisasi terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 13 orang (100%). Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang manfaat senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

---

### **Pendahuluan**

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan atau masa penghubung antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi pelaku pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Wirenviona & Riris, 2020). Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri ini juga bisa disertai dengan kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (E. Sinaga et al., 2017).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Sindhu, 2014). Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafassan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.

### **Metode**

Pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea, Melakukan Gerakan senam yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea. Dengan menggunakan Media Promosi Kesehatan yang langsung diberikan pada remaja putri. Instrument yang digunakan adalah Kuesioner pretest dan posttest, guna untuk meningkatkan kemampuan, pemahaman memahami gerakan senam yoga.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Literasi dimulai dari persiapan dilakukan dengan melakukan perijinan dengan Kader Remaja & Karangtaruna. Perijinan ini dilakukan sebagai upaya advokasi untuk mendapatkan dukungan dan perijinan dalam proses pelaksanaan dan pengenalan pimpinan Kader dan Karangtaruna. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 juni secara luring dengan sasaran Remaja putri. Pelaksanaan tahap 1 dimulai dari pelaksanaan pre test yang dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang senam Yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea dan post test dengan pemberian kuesioner.

Berdasarkan Kuisisioner Pretest Remaja Putri Desa Jambu yang terdiri dari 13 Remaja Putri yang berumur 13- 17 tahun. Berikut diantaranya masih duduk dibangku SMP dan SMA.

Tabel 1 Karakteristik Peserta Pretest

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	3	23,08%
Cukup	1	7,69%
Kurang	9	69,23%
Jumlah	13	100%

Berdasarkan data tersebut, sebelum dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, masih minimnya pengetahuan terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 3 orang (23.08%), pengetahuan cukup 1 orang (7.69%) dan pengetahuan kurang 9 orang (69.23%) karena minim pengetahuan tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea.

Gambar 1. Pengisian Pre test



Kegiatan selanjutnya setelah pre test dilakukan demonstrasi Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada Remaja Putri Desa Jambu



Gambar 2. Gerakan Yoga

Setelah melakukan Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Desa Jambu kegiatan selanjutnya yaitu post test, berdasarkan Kuisisioner Post test Remaja Putri Desa Jambu setelah dilakukan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, berikut diantaranya program tersebut berhasil tercapai tujuannya dan mengetahui pemahaman pentingnya Senam Yoga, sehingga Remaja Putri desa Jambu bisa mengaplikasikannya.

Tabel 2 Karakteristik Peserta Post Test

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	13	100,00%
Cukup	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Jumlah	13	100%

Berdasarkan data tersebut, setelah dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, telah tercapainya sosialisasi terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik 13 orang (100%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang senam yoga dalam mengatasi disminore atau nyeri haid pada remaja putri setelah pemberian edukasi tersebut.



Gambar 3. Pengisian Post Test

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan mengenai pentingnya senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea. Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang manfaat senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

### **Saran**

Dengan telah dilakukannya Gerakan senam yoga ini, diharapkan dapat mengatasi nyeri Dismenorea pada remaja putri dan juga bermanfaat untuk Kesehatan serta perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering mengalami nyeri saat dismenorea.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (1st ed.). Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.
- Wirenviona, R., & Riris, A. . I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (R. I. Hariastuti (ed.); 1st ed.). Airlangga University Press

## Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Yunita La Tanjo<sup>1</sup>, Aprilia Putri Ayu<sup>2</sup>, Fransiska Bertha Verdiawati<sup>3</sup>  
Ari Widyaningsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi Email: [Latanjoyunita@gmail.com](mailto:Latanjoyunita@gmail.com)

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p>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</p>
<p>Keywords: Discomfort, Pregnant Women, Prenatal Yoga</p>	
<p>Kata Kunci : Ketidaknyamanan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga</p>	

*directly. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about the benefits of yoga for pregnant women. 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 mengangkat 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 Pringsari, Kecamatan Pringapus 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 Pringsari dengan mendatangkan Bidan Puskesmas 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 08.30 WIB bertempat di Klinik Pratama Istika Dusun Pringsari, RT 01/RW 02, Kel.Pringsari, Kec Pringapus, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50553.

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.

Tabel 1 Pengetahuan ibu Hamil Tentang Yoga (Pre Test)

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

Gambar 1 Pengetahuan ibu hamil tentang yoga (PreTes)



Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
-----	-------------	-----------	------------



1	Baik	8	80%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	1	10%
	Jumlah	10	100%

Gambar 2 Tahap sesudah post test



Dari hasil di atas terdapat perbedaan antara pretest dan posttest di berikan kuisioner yaitu ibu hamil sebelum di berikan kuisioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%),pengetahuan cukup sebanyak 2 orang ( 20% ) dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (50%). sedangkan ibu hamil sesudah di berikan kuisioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang ( 80% ),pengetahuan cukup sebanyak 1 orang ( 10%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

**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 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. Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan dan Prodi Kebidanan.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ari Widyarningsih,S.Si.T.,MTr.Keb selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
4. Iswati,S.Tr.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Pringapus.
5. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa Pringsari.
6. 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.

## Akupresure untuk Mengatasi Nyeri pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sumowono Semarang

*Erna Rahayu<sup>1</sup>, Nabila Natasha P<sup>2</sup>, Rini Susanti<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [Ernarahayu115@gmail.com](mailto:Ernarahayu115@gmail.com)

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [nabilanatashaptr@gmail.com](mailto:nabilanatashaptr@gmail.com)

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [rinususanti@unw.ac.id](mailto:rinususanti@unw.ac.id)

Korespondensi Email: [ernarahayu115@gmail.com](mailto:ernarahayu115@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Acupresure, Pain

#### Kata Kunci :

Akupresure, Nyeri, Ibu Hamil, Trimester III.

---

### Abstract

*Pain causes a person to experience fear and anxiety that increases stress and experiences drastic physiological changes during pregnancy and anxiety synergize and worsen each other. Acupresure is a type of massage therapy that can stimulate the body to produce endorphins and opioids so as to reduce pain and anxiety. This Community Service activity aims to increase interaction and sharing experiences between participants (pregnant women with pregnant women) and between pregnant women and health workers / midwives and increase understanding, attitudes and behaviors of pregnant women about acupresure, body changes and complaints, pregnancy care, childbirth. Method used by the implementation team seeks to provide more focused knowledge about acupresure in the second and third trimester of pregnant women to overcome pain and discomfort during pregnancy. Results This service activity begins with the stage of identifying or collecting data on the target number of pregnant women, then first a pre-test is carried out to find out the extent of pregnant women's knowledge about acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters and its benefits. Second, counseling was carried out on acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters, and a post test was carried out to determine the level of knowledge of pregnant women about acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters. Third, a demonstration and practice of implementing acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters was followed by 7 pregnant women in Bumen Village. This devotion showed that there was a level of knowledge of pregnant women about acupresure to treat pain in pregnant women in the second trimester and third trimester after being given counseling increased, namely 7 participants of pregnant women became well informed (70%). Suggestion Pregnant women can do acupresure to overcome pain in pregnant*

---

---

*women trimester II and III independently at home. It is necessary to do similar activities in other areas that have not had the opportunity to do this activity to help pregnant women who often experience pain during pregnancy.*

### **Abstrak**

Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya. Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan dan meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang akupresure, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Metode yang digunakan oleh tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang akupresure pada ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyaman selama kehamilan. Hasil Kegiatan pengabdian ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran ibu hamil, selanjutnya pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III serta manfaatnya. Kedua dilakukan penyuluhan mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III, dan dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III. Ketiga dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III yang di ikuti oleh 7 ibu hamil di desa bumen. Pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengaasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan trimester III setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 7 peserta ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (70%).

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulai lah awal kehamilan. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019). 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).

Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019). Kebanyakan wanita ada yang merasakan sakit bahkan lebih parah dari biasanya karena terdapat pengaruh dari rasa panik dan stress yang disebut dengan fear-tension-pain concept (takut – tegang - sakit) dapat diartikan bahwa rasa takut mengakibatkan ketegangan atau kepanikan serta menimbulkan otot menjadi lebih kaku dan mengalami rasa sakit (Mardiana, 2021).

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 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 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 akupresure dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester II.

Persoalan yang dialami adalah ibu hamil TM II dan III di Wilayah Sumowono adalah mengalami nyeri dan pusing dan belum mengetahui cara mengatasinya. Dari permasalahan diatas maka kami mengambil judul akupresure untuk penanganan nyeri bagi ibu hamil TM II dan TM III.

## **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang akupresure pada ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyaman selama kehamilan. Pertama menghubungi bidan koordinator puskesmas Sumowono untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Kedua mencari data jumlah peserta penyuluhan. Ketiga membuat media informasi (leaflet) dengan materi Akupresure Ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri. Keempat memberikan pengetahuan manfaat akupresure untuk ibu hamil dan mendemonstrasi pemijatan akupresure.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 27 Mei 2023 hari sabtu di desa Bumen kab Semarang yang diikuti oleh 7 peserta ibu hamil, kegiatan dimulai dari jam 09.30 sampai selesai pelatihan. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran ibu hamil, selanjutnya pertama dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III* serta manfaatnya. Kedua dilakukan penyuluhan mengenai *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III*, dan dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III*. Ketiga dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III* yang diikuti oleh 7 ibu hamil di desa bumen. Pengabdian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 1 ibu (10%) berpengetahuan cukup ada 2 ibu (20%) dan terdapat 4 (40%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang akupresure untuk penanganan nyeri pada trimester II dan III. Selain itu terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengaasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan trimester III setelah

diberikan penyuluhan meningkat yaitu 7 peserta ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (70%).

Tabel.1 Distribusi Akupresure Untuk Pengurangan Nyeri TM II dan TM III (Pre Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	1	10, %
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	4	70%
	Total	7	70%

Tabel.2 Distribusi Akupresure Untuk Pengurangan Nyeri TM II dan TM III (Post Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	7	70%
2	Cukup	-	-
3	Kurang	-	-
	Total	7	70%



Gambar 1.1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 1. 2 Kegiatan Setelah *Post Test*

**Evaluasi** : Setelah dilakukannya pengabdian masyarakat ini, selanjutnya rencana tahap berikutnya dari pengabdian ini adalah dengan melakukan evaluasi melalui bidan pkm untuk bisa memberikan asuhan lebih lanjut kepada ibu hamil terkait dengan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III. Adapun evaluasi yang diharapkan yaitu ibu hamil dapat menerapkan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias ibu hamil yang tinggi terhadap pelatihan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III.

### **Saran**

Ibu hamil dapat melakukan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para ibu hamil yang sering mengalami nyeri pada saat hamil.

### **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-  
*Areview.Journalof Pharmaceutical SciencesandResearch*,9(12), 2580–2584.
- Mundarti, dkk. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresure terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.
- Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). *Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III*Suananda, Y. (2018). Prenatal dan Postnatal Yoga. Jakarta : Kompas.
- 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

## Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Bergas

Dewi Sapitri<sup>1</sup>, Erliyani<sup>2</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dewisafitripemalang@gmail

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, eerliyani92@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: dewisafitripemalang@gmail

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Yoga Hero Posture Series, Physical and Mental Health

Kata Kunci : Senam Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

---

### Abstract

*Yoga exercise is a type of body, mind and mental exercise that really helps pregnant women flex their joints, including calming the mind. Yoga exercise is a light exercise program that combines yoga principles. Yoga is a holistic approach in physical, mental and spiritual form that involves a combination of stretching the body's muscles, breathing meditation, and encouraging health and spiritual growth while doing it. The purpose of implementing this community service is to reduce complaints of back pain in pregnant women in the second and third trimesters. A sample of 15 respondents (15 pregnant women). The method used is lectures and leaflets. Followed by a demonstration of yoga exercises. Results of Discussion The implementation of the activity was carried out at the Bidan Siwi PMB, Wringin Putih Village, Bergas District, Semarang Regency, the yoga series of heroes was carried out for 1 time, with a duration of 45 minutes. It was carried out by pregnant women in the second and third trimesters who attended by giving a pre-test according to the mother's complaints and then a post-test to measure pain scale with the results that almost half of the second and third trimester pregnant women experienced back pain with a slight pain category of 3 people (20%), a little pain of 7 people (46.7%), and no pain 5 people (33.3%). Then after being given yoga series hero poses to pregnant women with no pain category a total of 12 people (120%) Slight pain 3 people (5%). It can be concluded that there is a change in complaints of back pain felt by pregnant women in the second and third trimesters after being given the yoga posture series hero to reduce back pain. Suggestions for this next community service, namely that it is necessary to increase the application of yoga exercise activities given the magnitude of the benefits generated from yoga exercise activities.*

### Abstrak

Senam yoga merupakan jenis olah raga tubuh, pikiran, dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan



persendiannya, termasuk menenangkan pikiran. Senam yoga merupakan program olah raga ringan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga. Yoga adalah pendekatan holistik dalam bentuk fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernapasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual saat melakukannya. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Sampel sebanyak 15 responden (15 ibu hamil). Metode yang digunakan adalah ceramah dan leaflet. Dilanjut dengan demonstrasi senam yoga. Hasil Pembahasan Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PMB Bidan Siwi, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang, senam yoga seri pahlawan dilakukan selama 1 kali, dengan durasi 45 menit. Dilakukan oleh ibu hamil trimester II dan III yang hadir dengan memberikan pre-test sesuai keluhan ibu lalu post-test untuk pengukuran skala nyeri dengan hasil hampir setengah ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung dengan kategori sedikit nyeri 3 orang (20%), sedikit nyeri 7 orang (46,7%), dan tidak nyeri 5 orang (33,3%). Kemudian sesudah diberikan yoga seri postur pahlawan pada ibu hamil dengan kategori tidak nyeri sejumlah 12 orang (120%) Sedikit nyeri 3 orang (5%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan senam yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung. Saran Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya ini yaitu diperlukan adanya peningkatan penerapan kegiatan latihan senam yoga mengingat besarnya manfaat yang dihasilkan dari kegiatan senam yoga.

---

## **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 II 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).

Yoga seri postur pahlawan adalah jenis olahraga tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan fikiran. Tujuan yoga ini yaitu untuk melatih otot panggul agar menjadi lebih kuat dan elastis, serta

dapat melancarkan sirkulasi darah disekitar daerah panggul sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal.

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).

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah, meningkatkan interaksi dan berbagai pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil yang lain) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan /bidan dan meningkatkan pemahaman serta sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung saat kehamilan dan proses persalinan.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu hamil yang sudah trimester II dan III atau kehamilan diatas 14 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah lebih kuat dan tidak takut terjadi keguguran, jumlah peserta kelas ibu hamil ini berjumlah 13 ibu hamil dan untuk ibu hamil yang usia kehamilannya di bawah 14 minggu atau trimester I bisa tetap mengikuti untuk menambah pengetahuan dan wawasan untuk ibu.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa wringin putih dengan rangkaian kegiatan berupa: penyuluhan tentang manfaat, tujuan, kontra indikasi dari yoga seri postur pahlawan dan mempraktekan yoga seri postur pahlawan yang diikuti oleh semua ibu hamil, sebelum ibu hamil melakukan gerakan senam yoga ibu dengan keluhan nyeri pada punggung, kemudian setelah ibu hamil melakukan gerakan senam yoga keluhan yang ibu rasakan sedikit berkurang dari sebelumnya.

## Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana menggunakan metode ceramah dan leaflet, dan diberikan posttest pengukuran skala nyeri untuk mengetahui tingkatan nyeri punggung yang ibu keluhkan, berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut :

Menghubungi bidan koordinator puskesmas Bergas untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Mencari data jumlah ibu hamil yang usia kehamilannya diatas 14 minggu atau sudah TM II dan TM III. Membuat media informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada Ibu hamil trimester II dan III.



Gambar 1 Penyuluhan tentang Senam Yoga

Memberikan pengetahuan manfaat senam yoga untuk ibu hamil dan mendemonstrasi gerakan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Melakukan post test / evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap 1 Pemilihan Sasaran**

Tahap 1 mencari kelompok ibu hamil trimester II dan 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. Sasaran dari pengabdian ini ibu hamil trimester II dan III.

### **Tahap 2 Perizinan**

Tahap 2 melakukan perizinan kepada bidan desa untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah puskesmas tersebut. Pertama menemui bidan desa, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di desa tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah lansia yang ada didesa. Setelah dilakukan diskusi bidan desa mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, berikut foto saat melakukan perizinan:



Gambar 2 melakukan perizinan

### **Tahap 3 Pelaksanaan**

Pada bab pengabdian masyarakat ini akan menyajikan hasil dan pembahasan dari pengumpulan data dengan cara memberikan posttest untuk pengukuran skala nyeri yang ibu keluhkan, dengan judul “Senam Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III” Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2023 di PMB Bidan Siwi, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 15 ibu hamil trimester II dan III dari 15 jumlah populasi.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan secara on site baik penyampaian materi maupun praktik senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada

ibu hamil trimester II dan III, dengan menggunakan leaflet dan pre-test untuk menanyakan keluhan ibu hamil dan selanjutnya melakukan post-test untuk mengukur skala nyeri sesuai dengan keluhan ibu hamil trimester II dan III berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan/praktek senam yoga untuk mengatasi nyeri nyeri punggung, media/bahan untuk melakukan senam yoga yaitu gerakan-gerakan senam yoga postur pahlawan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan waktu 45 menit yaitu pada hari Sabtu, tanggal 20 Mei 2023 jam 09.00 wib sampai jam 09.45 wib. Peserta kegiatan berjumlah 15 orang ibu hamil trimester II dan III, yang berasal dari masyarakat di Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan membagikan leaflet dan menanyakan adanya keluhan pada ibu hamil didapatkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Kemudian sesi ceramah dan praktek senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung . Tampak peserta antusias dan lancar mengikuti senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Acara dilanjutkan sesi tanya jawab, berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar keluhan-keluhan yang dirasakan.

### **Nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III**

Pada kehamilan trimester II dan III banyak dijumpai ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan, seperti nyeri punggung karena itu peneliti memberikan penyuluhan mengenai yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Menurut Tia (2014) Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat dalam fisik seperti : Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga, pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

Tabel 1 Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga seri pahlawan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 ( tidak nyeri)	5	33,3%
2	1 (sedikit nyeri)	7	46,7%
3	2 (sedikit lebih nyeri)	3	20%
4	3 ( lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dalam diskusi penyuluhan menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan yoga seri postur pahlawan pada ibu hamil trimester II dan III Wringinputih dengan jumlah 15 responden, hampir setengah ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung dengan kategori sedikit nyeri 3 orang ( 20%), sedikit nyeri 7 Orang ( 46,7%), dan tidak nyeri 5 orang ( 33,3%).

Dilaksanakan diPMB Bidan Siwi, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang, senam yoga seri pahlawan dilakukan selama 1 kali, dengan durasi 45 menit. Dilakukan oleh ibu hamil trimester II dan III yang hadir, sebelumnya saya membagikan leaflet bergambar dan pre-test untuk menanyakan keluhan pada ibu hamil dan melakukan post-test untuk mengukur skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester II

dan III, setelah itu menjelaskan tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

### Nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III

Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan senam yoga seri pahlawan menggunakan skala pengukuran nyeri Faces Pain Scale – Revised (FPS-R) yang terbagi menjadi 6 skala nyeri, yaitu :0 berarti tidak nyeri, 1 berarti sedikit nyeri, 2 berarti sedikit lebih nyeri, 3 berarti lebih nyeri, 4 berarti sangat nyeri, 5 berarti nyeri sangat hebat.



Tabel 2 Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga seri pahlawan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 ( tidak nyeri)	12	80%
2	1 (sedikit nyeri)	3	20%
3	2 (sedikit lebih nyeri)	-	-
4	3 ( lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil skala nyeri menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III sebagian besar mengalami skala nyeri punggung dengan kategori tidak nyeri sejumlah 12 orang ( 120%) Sedikit nyeri 3 orang (5%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan senam yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung.

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

Senam yoga pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. 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).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 45 menit dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Dilakukan 1-2 jam setelah makan satu minggu 1-2 kali selama, dan minum air yang banyak.

Melakukan senam yoga dengan teratur dapat mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. ( Octavia AM , 2018).

Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan yoga, dilihat dari hasil wawancara dengan ibu hamil yang mengalami penurunan pada skala nyeri (Alfi Fauziah et al., 2020).

## **Simpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Terdapat pengaruh yang signifikan yang dirasakan ibu hamil setelah melakukan yoga seri postur pahlawan yaitu badan menjadi lebih segar dan otot – otot pada tubuh lebih rileks dari sebelumnya serta berpengaruh pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Hasil penelitian juga mengungkapkan kegiatan yoga seri postur pahlawan memiliki pengaruh besar bagi kesehatan dan kebugaran otot-otot ibu hamil serta terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III.

### **Saran**

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya ini yaitu diperlukan adanya peningkatan penerapan kegiatan latihan senam yoga mengingat besarnya manfaat yang dihasilkan dari kegiatan senam yoga.

### **Ucapan Terima Kasih**

1. Ibu kader selaku yang memberi peluang kepada penulis sejak awal dan sampai dengan terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.
2. Ucapan terima kasih juga untuk responden yang telah bersedia diberikan asuhan senam yoga seri pahlawan ini untuk pemenuhan tugas proposal pengabdian masyarakat.
3. Terima kasih juga peneliti sampai kepada Ibu May Minarni, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Bergas yang turut membimbing dan memberikan saran dalam penyelesaian pengabdian masyarakat ini.
4. Terima kasih juga peneliti sampai kepada Ibu Wahyu Kristiningrum, S.SiT.,M.H selaku dosen pembimbing lahan yang turut memberikan masukan dan saran-saran kepada peneliti dalam menyusun proposal pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Alfi Fauziah, N., N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1–7.<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- Asmarani, Devi. (2014) *Yoga Untuk Semua*. Jakarta : PT. Gramedia Puataka Utama.
- 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]
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
- Sindhu Pujiastuti. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Sari et.al. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*, Volume 5, no 2, dari :
- Triwik Sri Mulati, Tri Wahyuni & Kuswati (2022). The Effect Of Yoga On The Reduction Of Back Pain In Pregnant Womens Trimester Ii And III. *Jurnal Doppler*.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya



## Massage Endorphine Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Pasekan Ambarawa

Melly Kurnia Sari<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Arifatun Efendi<sup>3</sup>, Mutia Rahmadani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mellykurniasari2@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, arifatunefendi21@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
mutiarahmadani080901@gmail.com

Korespondensi Email: arifatunefendi21@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Endorphine massage is a light-touch method first developed by Constance Palinsky. This light touch aims to increase endorphins which are useful for reducing and even alleviating pain during labor, during pregnancy and endorphin massage is useful for reducing physical discomfort. The purpose of endorphine massage, is a light touch and massage technique that aims to normalize heart rate and blood pressure, and improve the relaxed condition in the body of pregnant women by triggering a feeling of comfort through the surface of the skin. The problem of pregnant women in the third trimester in Pasekan village, Ambarawa sub-district, most mothers complain of back pain before delivery. Back pain experienced by third trimester pregnant women in Tambak selo village made researchers decide to provide non-pharmacological therapy, namely Endorphine massage. Efforts to reduce pain can use methods by providing anti-pain drugs carried out by health workers and non-pharmacological methods can be done by health workers or families, one of which is endorphins massage therapy. Implementation at Pasekan village hall by providing health education about Endorphine Massage for Third Trimester pregnant women to reduce back pain and provide comfort. At the time of conducting health education, a demonstration of the third trimester Endorphine massage movement was also carried out on 14 pregnant women. The instrument used is a questionnaire about the knowledge of Endorphine Massage III trimester in pregnant women. The knowledge of pregnant women in the third trimester about Endorphine Massage in pregnant women before health education was carried out was still while 13 mothers (92.9%) had good knowledge and 1 mother had sufficient knowledge (7.1%). Knowledge after health education there was an increase in knowledge, namely 14 mothers (100%) mothers with good knowledge about the III trimester Endorphine Massage as an effort to reduce back pain and mothers have understood and can practice the</i></p>
<p>Keywords: Endorphine Massage, Pregnant Women, Back Pain</p>	
<p>Kata Kunci : Pijat Endorphine, Ibu Hamil, Sakit Punggung</p>	



*III trimester Endorphine Massage movements. Health education activities about the Third trimester Endorphine Massage as an effort to reduce back pain and make mothers more comfortable are a means of education and discussion that can provide many benefits for third trimester pregnant women so that they can overcome the problem of back pain experienced independently.*

#### **Abstrak**

Massage Endorphine merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan endorfin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit pada saat persalinan, dalam masa kehamilan dan endorfin massage bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik. Tujuan endorphine massage, merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang bertujuan menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Permasalahan ibu hamil Trimester III di desa Pasekan kecamatan Ambarawa sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung saat menjelang persalinan. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III di desa Tambak selo membuat peneliti memutuskan untuk memberikan terapi non farmakologi yaitu Endorphine massage. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara dengan memberikan obat anti nyeri yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga salah satunya yaitu dengan terapi endorfin massage. Pelaksanaan di balai desa pasekan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Massage Endorphine ibu hamil Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dan memberikan rasa nyaman. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan juga dilakukan demonstrasi gerakan massage Endorphine trimester III pada 14 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan Massage Endorphine trimester III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang Massage Endorphine pada ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih sedangkan 13 ibu (92.9%) pengetahuan baik dan 1 ibu berpengetahuan cukup (7.1%). Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 14 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang Massage Endorphine trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan Massage Endorphine trimester III. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Massage Endorphine trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membuat ibu lebih nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat

---

memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka di sebut kehamilan post matur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan prematur (Prawirohardjo, 2009). Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atausembelit, oedema atau pembengkakan, susah tidur, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) kegerahan, sering BAK, hemoroid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas dan varices (Lina, 2018). Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Usaha yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri dengan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan terdekat (Jannah, 2012). Menurut Ee dkk (2008), melaporkan sebuah peningkatan tingkat nyeri punggung pasca persalinan biasanya terjadi pada wanita hamil yang mengalami sakit punggung selama kehamilan. Nyeri punggung rendah akibat perubahan postural adalah perubahan neurologis kelainan kedua yang umum terlihat pada 50%-90% wanita hamil di USE (Kouhkan dkk, 2015).

Nyeri punggung umum dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesterone dan relaksin (yang melunakkan jaringan ikat) dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim yang harus dilakukan adalah dengan menyingkirkan kemungkinan penyebab yang serius, fisioterapi, pemanasan pada bagian yang sakit, analgesia, dan istirahat (Rukiyah, dkk, 2013). Menurut Mantle et al (1997), Osttgard (1997) dan Diane (2009) dalam Aini (2016), prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung.. Menurut Renata (2009) dalam Wulandari (2017), nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang dilaporkan berdasarkan penelitian bervariasi dari 50% di Inggris dan Australia mencapai 70%, dan di Indonesia mencapai 60%-80%. dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. dalam hasil penelitian Kartonis et al, (2011) apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi, dengan memberikan obat anti nyeri yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan cara non farmakologi dapat di lakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga salah satunya yaitu dengan terapi endorphin massage (Kartikasari & Aprilliya, 2016). Dimana pada kelas ibu hamil di pasekan banyak di temukan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sehingga dilakukan penyuluhan massage endorphin. Hormon *Endorphin* adalah morfin alami tubuh yang biasa menekan rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh agar bekerja optimal, untuk meningkatkan sekresi hormon endorphin dapat dilakukan dengan melakukan pijat endorphin dan diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan (Kuswandi, 2014).

*Endorphin Massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan endorphin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit pada saat persalinan, dalam masa kehamilan dan endorphin massage bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik (Team Hypnobirthing Indonesia, 2016). Menurut penelitian Kartikasari & Aprilliya (2016), mengatakan sebagian besar ibu hamil trimester III setelah dilakukan endorphine massage mengalami nyeri sedang dan ada pengaruh endorphin

massage terhadap pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil yang didapat yaitu sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (67,9%) ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (64,3 %) mengalami nyeri sedang. Pada desa pasekan di dapat 14 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung dan banyak ibu hamil belum mengetahui tentang manfaat *massage endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini juga berdasar pada hasil pengalaman ibu hamil trimester III. Maka perlunya *massage endorphine* untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil Trimester III yang dilakukan dengan bantuan suami atau keluarga di rumah sehingga dilakukan pengabdian masyarakat tentang *massage endorphine* pada ibu hamil treimester III untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III

### Metode

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 matras dan leaflet. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan lembar kuisisioner dan menggunakan tabulasi spss. Lokasi dan waktu dilakukan di desa pasekan pada tanggal 30 mei 2023 dengan durasi kegiatan 165 menit.

Tahap Perencanaan Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal, Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat

Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat) Tahap Penyuluhan Tahap Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan leaflet dan dilakukan kurang lebih 1 jam, materi yang diberikan diawali dengan penyampaian materi pengertian *massage endorphine* Tahap Praktikum Tahap praktikum, di peragakan terlebih dahulu oleh 2 mahasiswa di depan dan mahasiswa yg lain membantu mempraktekan kepada peserta pengabdian masyarakat



Gambar 1. Penyuluhan tentang Massage Endorphin

### 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 Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Selasa, 30 Mei 2023 di Desa tambakselo yang diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 09.00-11.45 WIB pelatihan, adapun hasil pegabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang *Massage Endorphine*. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan ibu hamil tentang *Massage Endorphine* sebelum diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	13	92,9 %
2	Cukup	1	7,1%
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 katagori nilai pengetahuan ibu tentang *massage endorphine* sebelum diberikan pendidikan kesehan

Kategori Nilai	Score
Maksimal	100
Minimal	70

Katagori pengetahuan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik ( $\geq 80\%$ ). kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu Trimester III sebelum diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat

Berdasarkan tabel 3.1 dengan hasil sebagian besar ibu memiliki pengetahuan ibu dengan pengetahuan baik sebesar 92,9%, dan ibu dengan pengetahuan cukup 7.1% Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai Massage Endorphine. Jadi nilai maksimal pada hasil pre-post sebesar 100% dan nilai minimal yang didapatkan yaitu 70%

Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang Massage Endorphine sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan ibu ibu hamil tentang *massage endorphine* setelah diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Katagori pengetahuan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik ( $\geq 80\%$ ). kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu Trimester III setelah diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat. Berdasarkan tabel 3.2 terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang *massage endorphine* dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%. Didapatkan nilai maksimal hasil dari post test sebesar 100%.

Karakteristik ibu berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan posttest didapatkan hasil pengetahuan ibu baik (100%) dan Berdasarkan Pendidikan SD didapatkan 2 responden (14,3%) Sedangkan responden dengan Pendidikan SMP dengan 5 responden (35,7%), Pendidikan SLTA dengan 5 responden (35,7%), dan Pendidikan Sarjana dengan 2 responden (14,3%). Sedangkan berdasarkan usia ibu hamil trimester III, rentang usia 20-25 tahun didapatkan 4 responden (28,6%) dan rentang usia 26-35 tahun didapatkan 10 responden (71,4%).

Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Nurisah dan Nurkholifah (2016) menyatakan bahwa dari 20 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada persalinan kala I di RSUD Waled Cirebon setelah diberikan *massage* dan kompres hangat. diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri pada responden yang dilakukan masase cenderung lebihkecil dari

pada ibu hamil yang diberikan kompres hangat. Endorphin Massage juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya, sentuhan orang yang dekat dengannya merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit (Kartikasari dan Nuryanti, 2016). Oleh sebab itu sesuai dengan hasil penelitian bahwa Massage Endorphin pada ibu hamil lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan massage endorphine pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Pasekan Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan massage endorphine. Dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung dan didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan massage endorphine dengan hasil baik. Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Setelah dilakukan kegiatan ini diharapkan *massage endorphine* dapat mengurangi nyeri punggung dan sebagai referensi di kelas ibu hamil trimester III di Puskesmas Ambarawa, diharapkan mahasiswa dapat melakukan publikasi ilmiah pada jurnal/prosiding, bagi ibu hamil dapat menerapkan pijat endorphine dan diharapkan untuk sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Ambarawa. Selain itu kami mengucapkan terima kasih pada responden yang bersedia mengikuti kegiatan ini dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Aini, L., & Aridiana, L. M. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC-NOC*. Salemba Medika.
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil & Melahirkan*. Gagas Media.
- Fitriani, L. (2018). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Andi Offset.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, 15(3), 205–210.
- Kouhkan, S., Rahimi, A., Ghasemi, M., Naimi, S., & Baghban, A. (2015). Postural Changes during First Pregnancy. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 7(9), 744–753. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/16730>
- Kuswandi, L. (2016). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Rukyiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2013). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Trans Info Media.
- Wulandari, D. G. (2017). *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.

## Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Kelas Ibu Hamil Trimester II dan III

*Titis Dwicahya Prabaningrum<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Aprilia Qurratul Ain<sup>3</sup>, Mufatikha Nur Risqiyati<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, titisdwicahya@gmail.com*

*<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com*

*<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, apriliaain@gmail.com*

*<sup>4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nurrisqiyatimufatikha@gmail.com*

*Korespondensi Email: titisdwicahya@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<i>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</i>	<i>Pregnancy is a physiological condition that requires special attention. The physical and mental unpreparedness of pregnant women can cause abnormal conditions during pregnancy. Healthy pregnant women will lead to optimal child growth and development. Preparing pregnant women physically and psychologically for pregnancy and childbirth can be done in various ways. One of them is doing yoga during pregnancy. Yoga is done according to the condition of pregnant women or prenatal yoga. Prenatal yoga is a sport that is safe and effective in helping pregnant women to reduce complaints of anxiety and lower back pain, prenatal yoga can reduce stress and pain levels during pregnancy and childbirth. The purpose of this activity is to provide complementary prenatal yoga therapy to pregnant women by dealing with complaints of anxiety and low back pain which is carried out online through the WhatsApp group which is delivered to pregnant women. The first stage is to select a group of pregnant women who are willing to be taught about prenatal yoga. Then conduct socialization and prenatal yoga training to deal with complaints of anxiety and lower back pain. With the stages of exploring mother's knowledge about prenatal yoga. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage Determining the target of pregnant women who will be given information through the Warungasem Health Center, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. Second Stage Conducting socialization and Prenatal Yoga training for Class II and III pregnant women. Third Stage Evaluate pregnant women by giving a number of post-test questions. From the results of univariate analysis before being given counseling to 26 respondents there was 1 respondent who had sufficient understanding. From the</i>
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Level of Knowledge of Pregnant Women in Trimester II and Trimester III</i>	
<i>Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil</i>	

*results obtained after counseling, there was an increase in respondents' understanding of the material provided.*

#### **Abstrak**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang memerlukan perhatian khusus. Ketidaksiapan fisik dan mental ibu hamil dapat menyebabkan kondisi tidak normal selama kehamilan. Ibu hamil sehat akan menyebabkan tumbuh kembang anak yang optimal. Menyiapkan ibu hamil secara fisik dan psikologis menghadapi kehamilan dan persalinannya dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu dengan melakukan yoga selama hamil. Yoga yang dilakukan disesuaikan dengan keadaan ibu hamil atau prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan terapi komplementer prenatal yoga pada ibu hamil dengan Menghadapi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah yang dilakukan secara daring melalui group WhatsApp yang disampaikan kepada ibu hamil. Tahapan yang pertama melakukan pemilihan kelompok ibu hamil yang bersedia diajarkan tentang prenatal yoga. Kemudian melakukan sosialisasi dan pelatihan prenatal yoga untuk menangani keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah. Dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang prenatal yoga. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 26 responden terdapat 1 responden memiliki hasil kephahaman cukup .sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 26 responden ada 25 responden memiliki hasil kephahaman baik, 1 responden memiliki hasil kephahaman cukup. Dari hasil yang didapat setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan

---

#### **Pendahuluan**

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di 3 tempat dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II Trimester III . Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas senam yoga untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stress dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan terutama trimester II dan III (Bobak et al., 2005). reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan (Manuaba, 2014).

Perubahan fisik dapat berupa dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Perry Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, aerobic, senam air, bersepeda statis, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Krisnadi, 2010). Keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik, menurunkan berat badan ibu hamil, menurunkan komplikasi selama proses persalinan, waktu proses persalinan menjadi lebih pendek, pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat, menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat (Priyatna et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Patiyah et al. (2021) menyatakan senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan Trimester III ( $p= 0.000$ ). Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi.

Tujuan prenatal yoga adalah 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). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Terlebih lagi, yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman, menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal dan bengkak (Vermani et al., 2010).

Kegiatan edukasi prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan dan secara luring. Media dalam promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah kelas ibu hamil yang berjudul “ prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan” dan powerpoint. Hasil dari solusi yang diarpakan pada kegiatan ini adalah terlaksannya kegiatan promosi kesehatan prenatal yoga untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan. dan rasa cemas. Hal ini disampaikan melalui media promosi luring di kelas ibu hamil. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan responden semakin paham mengenai cara mengurangi nyeri punggung dan rasa cemas saat menghadapi persalinan.

### **Permasalahan Mitra**

Permasalahan tersebut dikarenakan adanya beberapa pasien yang belum mengetahui tentang manfaat prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan. Kami tim pelaksana pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan Prenatal yoga pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III dengan memberikan gerakan prenatal yoga, harapannya dapat mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Memberikan Asuhan Kepada Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan metode Prenatal Yoga dapat menerapkan tehnik yoga ibu hamil secara mandiri di rumah masing masing dan dapat mendemonstrasikan ulang tehnik



metode prenatal yoga, sehingga dapat menghadapi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil agar dapat berkurang. Waktu pengabdian senam yoga akan di laksanakan pada hari 31 Mei 2023.

Pada pengabdian masyarakat ibu hamil ini memiliki permasalahan tentang kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu : **Tahap Pertama** Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati , pemberian informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. **Tahap Kedua** : Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan materi tentang Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dan mempraktikkan teknik Prenatal yoga ke kelas ibu hamil. **Tahap Ketiga** : Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi, melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati, informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai teknik Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan kecemasan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Prenatal yoga dapat dilakukan di pada usia kehamilan Trimester II dan Trimester III					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	25	96.2	96.2	96.2
	TIDAK	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 peserta yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan pengetahuan ibu yaitu sebanyak 26 orang . berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang prenatal yoga 25 orang (96.2%) dan pengetahuan ibu tentang senam hamil 1 orang (3.8%)

### Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati , pemberian informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu hamil Sebelum dilakukan Penyuluhan

Apakah ibu mengetahui tentang prenatal yoga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	25	96.2	96.2	96.2
	TIDAK	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Hasil pre tes yang dilakukan kepada ibu hamil didapatkan dari hasil frekuensinya dari 26 peserta bahwa nilai tertingginya yaitu 100, sementara nilai comulatifnya yaitu 96.2 %. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa kurang pengetahuan peserta

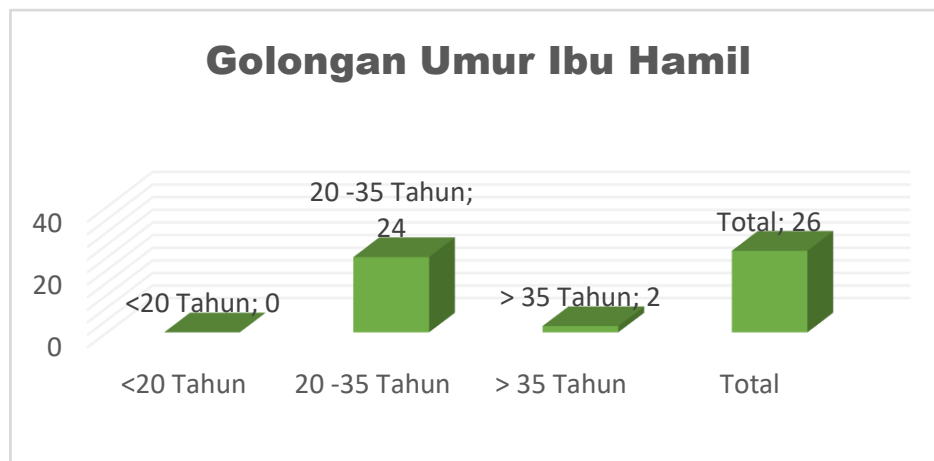
penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran tingkat pengetahuan peserta sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta

Apakah Prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	26	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga terdapat 25 (96.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga, 1 (3.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III.



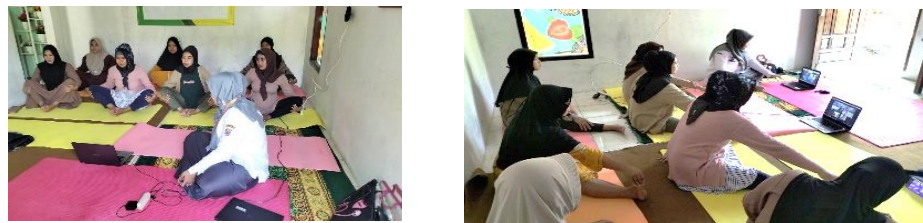
Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 20- 35 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 25 tahun. Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan. (Manuaba, 2014)

Hasil penelitian Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, aerobic, senam air, bersepeda statis, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Krisnadi, 2010).



Gambar 1 Pretest pada ibu hamil

Selanjutnya tahap kedua adalah Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan materi tentang Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dan mempraktikkan teknik Prenatal yoga ke kelas ibu hamil., dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.



Gambar 2 Penyampaian Materi

Tahap 3 adalah Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu. sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan Ibu hamil Sesudah dilakukan Penyuluhan

seberapa penting mengikuti kelas prenatal yoga ini ?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PENTING	26	100.0	100.0	100.0

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi tertingginya menjadi 100% sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 100%, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran tingkat pengetahuan peserta dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sesudah dilakukan Penyuluhan

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Baik	25	96.66
Cukup	1	3.8
Kurang	0	0
Jumlah	26	100

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga terdapat 25 (96.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga, 1 (3.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III

Tujuan prenatal yoga adalah 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 (Pratigny, 2014). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Terlebih lagi, yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman. menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal dan bengkak (Vermani et al., 2010).

Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikan sendiri dirumah.

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan secara luring dan daring pada tanggal 31 Mei 2023. Pengabdian kepada masyarakat tentang Prenatal yoga pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III, mitra puskesmas warungasem dan mitra BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap **Tahap Pertama** Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. **Tahap Kedua** Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. **Tahap Ketiga** Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test.

Dari hasil pretest di dapatkan pengetahuan baik sebanyak 25 responden (96.2%) dan pengetahuan cukup sebanyak 1 responden ( 3.8%) dan hasil post test menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan baik sebanyak 26 ibu hamil (100%) ,pengetahuan baik sebanyak 25 responden (96.2%) dan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 1 responden ( 3.8%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

### **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 Masyarakat di puskesmas warungasem dan mitra BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III pada ibu hamil

Terima kasih kepada ibu Hapsari Windayanti S.S.i.T.,M.Keb 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**

- Bobak, M., Šrám, R. J., Binková, B., & Dejmek, J. (2005). Ambient Air Pollution And Pregnancy Outcomes: A Review Of The Literature. *Environmental Health Perspectives, 113*(4), 375–382.
- Krisnadi, S. R. (2010). *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Jakarta: Buku Kita.
- Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13*(2), 174–183.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Priyatna, Andri, & Asnol, U. B. (2014). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Vermani, E., Mittal, R., & Weeks, A. (2010). Pelvic Girdle Pain And Low Back Pain In Pregnancy: A Review. *Pain Practice, 10*(1), 60–71.

## Pijat Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja Putri di Puskesmas Jambu Semarang

Meisinta Vika Putri<sup>1</sup>, Kharisma Mutiara .D.<sup>2</sup>, Reni Saputri<sup>3</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sintam298@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
kharismamutiaraa23@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, renisaputri932@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: renisaputri932@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders in adolescent girls. Adolescent girls who have menstruated often complain of menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is classified into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea has an impact on the activities of young women and there are also side effects from pharmacological treatment of dysmenorrhea, so it is very necessary to provide information through counseling to young women which aims to provide knowledge about treating primary dysmenorrhea using non-pharmacological methods. Acupressure is a technique for reducing menstrual pain by massaging certain points. Activities are carried out through 3 stages of preparation, implementation and evaluation. 13 young women participated in community service and the result was 13 young women with good knowledge.</i></p>
<p>Keywords: Dysmenorrhea</p> <p>Kata Kunci : Pijat Akupresure, Disminore, Remaja Putri</p>	

### Abstrak

Disminore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (disminore). Disminore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan disminore secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan disminore primer dengan metode nonfarmakologi. Akupresure adalah teknik untuk menurunkan nyeri haid dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pengabdian masyarakat diikuti oleh remaja putri sejumlah 13 orang dan hasilnya 13 remaja putri berpengetahuan baik.

## **Pendahuluan**

Menurut World Health Organization (WHO) Remaja Adalah Penduduk Dalam Rentan 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 Menarce (Menstruasi Pertama) (Pranoto et al., 2022)

Remaja Putri Mengalami Menarce ( Menstruasi Pertama) Biasanya Terdapat Gangguan Kram, Nyeri Dan Ketidak nyamanan Pada Saat Menstruasi Yang Di Sebut Disminorea Yaitu Menstruasi Yang Disertai Nyeri. (Natalia et al., 2020).

*Dismenore* adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (*dismenore*). Tanda gejala *dismenore* memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi. *Dismenore* berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, et al, 2017). Angka kejadian *dismenore* menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% (Lestari, dkk, 2019). Berdasarkan penelitian oleh Purnamayanthi (2017), sebesar 44,1% remaja putri memiliki pengetahuan cukup dan 55,8 % berperilaku kurang baik dalam melakukan penanganan *dismenore* serta ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan *dismenore*. *Dismenore* memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan *dismenore* secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan kompres hangat. Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani *dismenore* primer menggunakan kompres hangat.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* primer menggunakan kompres hangat, digunakan media berupa *leaflet*. Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan kompres hangat. Selain itu, media *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik (Sari & Usman, 2020)

## **Metode**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah melakukan persiapan dengan melihat permasalahan remaja putri di Desa Jambu, Tahap kedua adalah penyampaian materi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pertemuan langsung. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan diskusi tanya jawab tentang pijat bayi oleh tim pengabdian masyarakat. Praktik dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan pemberian materi dan secara langsung oleh peserta dan menunjuk salah satu peserta untuk mengulangi gerakan-gerakan pijat kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 1 Mei 2023 di Desa Jambu dengan mengumpulkan 13 remaja putri yang mengalami disminorea pada saat menstruasi, Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang pijat akupresure pada remaja putri dan memberikan tehnik pijat akupresure pada remaja putri untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.





Gambar 1. Pretest Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan pada remaja putri dengan melakukan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri disminorea. Telah dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2023 pukul 09.00-selesai, bertempat di Aula Jombor Lor, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, dan penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada teman-teman remaja putri 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 pijat akupresure pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat akupresure, tujuan dilakukan pijat akupresure serta manfaat Pijat akupresure. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat akupresure yang dikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, kepada teman-teman remaja putri dan para remaja sangat antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Dan Semua peserta remaja putri yang hadir menguncungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat akupresure, tujuan dilakukannya pijat akupresure serta manfaatnya. kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat akupresure yang dikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada remaja putri untuk dapat melaksanakan kegiatan pijat akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi nyeri disminore.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan



Tabel 1. Pengetahuan Sebelum Dilaksanakan Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure

Pengetahuan	Frekuensi	Persen %
Baik	4	26,66
Cukup	8	53,33
Kurang	1	6,66
Jumlah	13	100

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja putri bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (26,66%), berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (53,33%). sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang ( 6,66%). Hanya 26% remaja yang memahami tentang akupresure, hal ini disebabkan karena remaja lebih banyak mengatasi desminore dengan cara kompres air hangat dan tidur untuk meredakan nyeri haid.

Tabel 2. Pengetahuan Setelah Dilaksanakan Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	13	100,00
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Jumlah	13	100

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100,00%), pengetahuan cukup 0 (0,00%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 0 (0,00%). Setelah dilakukan penyuluhan 100% remaja memahami tentang pijat akupresure. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode diskusi dan demonstrasi sehingga membantu remaja putri untuk lebih bisa memahami pijat akupresure. Menurut hasil penelitian dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri.

### Evaluasi

Telah dilakukan kegiatan penyuluhan dan melakukan praktik pijat akupresure bersama 13 remaja putri di desa jambu tentang pijat akupresure untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri yaitu didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja putri bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (26,66%), berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (53,33%). sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang ( 6,66%) dan didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100,00%), pengetahuan cukup 0 (0,00%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 0 (0,00%). Remaja putri telah mengetahui cara pemijatan akupresure dengan baik untuk mengurangi nyeri disminorea pada remaja putri saat menstruasi.



Gambar 3. Post Test Kegiatan Penyuluhan

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan mengenai pijat akupresure untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri puskesmas jambu semarang. Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang pijat akupresure untuk mengatasi nyeri disminore.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta reamaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123–128.
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022). *Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid ( Dismenorea ) pada Remaja Putri*. 385–392.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2020). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*. 4, 196–202.

## Implementasi Pengabdian Masyarakat di RT 04 Kampung Maluang Kabupaten Berau

Nelly Pasorong<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nellypasorong@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: nellypasorong@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Adolescent,  
Dismenorhoe, Elderly

Kata Kunci : Remaja,  
Dismenorrhoe, Lansia

---

### Abstract

*Healthy Indonesia 2025, the strategic environment for health development that is expected is an environment that is conducive to the realization of healthy physical, spiritual and social conditions, namely an environment free from socio-cultural insecurities and pollution, availability of drinking water and adequate environmental sanitation facilities, healthy housing and settlements, health-oriented regional planning and the realization of community life that has social solidarity by maintaining the nation's cultural values. The expected community behavior in a healthy Indonesia 2025 is proactive behavior to maintain and improve health, prevent the risk of disease, protect oneself from the threat of disease and other health problems, be aware of the law, and actively participate in the public health movement, including organizing a healthy and safe community (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023) The role of midwives as community mobilizers has the ability to facilitate families and communities to understand, support and implement health messages, especially regarding maternal and child health, adolescent reproductive health and elderly health in collaboration with various cross-sectors using the principle of partnership and community empowerment according to the authority and scope midwife practice. Health services according to standards are not only emphasized at the level of service (in-service) but also at the level of education (pre-service). (Anita Dewi L, Catur Setyorini, 2021). In community midwifery practice activities, student midwives play a role in communicating effectively with women, families and the community, providing community understanding of the knowledge and implementation of prevention around maternal health, adolescent reproductive health, and elderly health. The targets of community midwifery services are individuals, families and community groups (community). Individuals served are part of a family or community. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023). This program was carried out on 02 May 2023 to 23 May 2023 in the form of assessments, priority grouping of problems, implementation of problem solving that had been*

---

*formulated together in the form of counseling and demonstrations for pregnant women, adolescents and the elderly. And it is hoped that the participation of the presence of the target community. The delivery of counseling and demonstrations was quite good and acceptable to the participants regarding pregnant women's health, adolescent reproductive health, elderly health, Dismenorrhoe Yoga demonstrations for young women to reduce menstrual pain and relaxation acupressure techniques for the elderly. Counseling participants can apply the knowledge gained after participating in counseling and demonstrations to improve health quality and be more productive in carrying out daily activities.*

### **Abstrak**

Indonesia sehat 2025, lingkungan strategis pembagunan kesehatan yang diharapkan adalah lingkungan yang kondusif bagi terwujudnya keadaan sehat jasmani, rohani, maupun sosial, yaitu lingkungan bebas dari kerawanan sosial budaya dan polusi, tersedianya air minum dan sarana sanitasi lingkungan yang memadai, perumahan dan pemukiman yang sehat, perencanaan kawasan yang berwawasan kesehatan serta terwujudnya kehidupan masyarakat yang memiliki solidaritas sosial dengan memelihara nilai-nilai budaya bangsa. Perilaku masyarakat yang diharapkan dalam Indonesia sehat 2025 adalah perilaku yang bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit dan masalah kesehatan lainnya, sadar hukum, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, termasuk menyelenggarakan masyarakat sehat dan aman (safe community) (Dewi Parwati,S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023. Peran bidan sebagai penggerak masyarakat memiliki kemampuan memfasilitasi keluarga dan masyarakat agar memahami, mendukung dan melaksanakan pesan-pesan kesehatan khususnya tentang kesehatan ibu dan anak, kesehatan reproduksi remaja dan kesehatan lansia bekerjasama dengan berbagai lintas sektoral dengan menggunakan prinsip partnership dan pemberdayaan masyarakat sesuai kewenangan dan lingkup praktik bidan. Pelayanan kesehatan sesuai standar tidak hanya ditekankan pada tingkat pelayanan (in-service) namun juga pada tingkat pendidikan (pre-service) khususnya institusi pendidikan kebidanan berkewajiban menghasilkan bidan yang kompeten dan dapat memberikan pelayanan sesuai standar pelayanan kebidanan. (Anita Dewi L, Catur Setyorini, 2021). Pada kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa bidan berperan dalam berkomunikasi secara efektif dengan perempuan, keluarga dan masyarakat,memberikan pemahaman masyarakat akan pengetahuan dan

---

implementasi pencegahan seputar kesehatan ibu, kesehatan reproduksi remaja, dan kesehatan lansia. Sasaran pelayanan kebidanan komunitas adalah individu, keluarga, dan kelompok masyarakat (komunitas). Individu yang dilayani adalah bagian dari keluarga atau komunitas. (Dewi Parwati, S.ST., M.Keb, Fatima Pres 2023). Program ini dilaksanakan tgl 02 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023 dalam bentuk pengkajian, pengelompokan prioritas masalah, implementasi penyelesaian masalah yang telah dirumuskan bersama baik berupa penyuluhan, dan demonstrasi kepada ibu hamil, remaja dan lansia. Dan sangat diharapkan partisipasi kehadiran dari sasaran masyarakat tersebut. Penyampaian penyuluhan dan demonstrasi sudah cukup baik dan dapat diterima oleh peserta tentang kesehatan ibu hamil, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan lansia, demonstrasi Yoga Dismenorhoe pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid dan teknik akupresure relaksasi pada lansia. Peserta penyuluhan dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan lebih produktif dalam menjalankan aktifitas sehari hari.

---

### **Pendahuluan**

Program SDGs memiliki lima pondasi, yaitu manusia, planet, kesejahteraan, perdamaian, dan kemitraan yang ingin mencapai tiga tujuan mulia di tahun 2030, berupa mengakhiri kemiskinan, mencapai kesetaraan dan mengatasi perubahan iklim. Untuk mencapai tujuan mulia tersebut disusunlah tujuh belas global (goals) yaitu tanpa kemiskinan, tanpa kelaparan, kesehatan yang baik dan kesejahteraan, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, air bersih dan sanitasi, energi bersih dan terjangkau, pertumbuhan ekonomi dan pekerjaan yang layak, industri, inovasi, dan infrastruktur, mengurangi kesenjangan, keberlanjutan kota dan komunitas, konsumsi dan produksi bertanggung jawab, aksi terhadap iklim, kehidupan bawa laut, kehidupan di darat, institusi peradilan yang kuat dan kedamaian, kemitraan untuk mencapai tujuan.

Jika dilihat dari kepentingan masyarakat, pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan kegiatan swadaya masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perbaikan status kesehatan. Jika dilihat dari kepentingan pemerintah, maka pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan usaha memperluas jangkauan layanan kesehatan baik oleh pemerintah maupun swasta dengan peran aktif dari masyarakat sendiri. Keberhasilan pelaksanaan pembangunan dalam bidang kesehatan sangat tergantung pada peran aktif masyarakat yang bersangkutan (Meilyana, 2020).

Untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur maka pembangunan dilakukan di segala bidang. Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Marni, 2020).

Keberhasilan pembangunan kesehatan tidak semata-mata ditentukan oleh hasil kerja keras di sektor kesehatan, tetapi sangat dipengaruhi pula oleh hasil kerja serta kontribusi positif sebagai sektor pembangunan lainnya. Untuk optimalisasi hasil kerja serta

kontribusi positif tersebut, harus dapat diupayakan masuknya wawasan kesehatan sebagai salah satu unsur dari kesejahteraan rakyat juga mengandung arti terlindunginya dan terlepasnya masyarakat dari segala macam gangguan yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Untuk dapat terlaksananya pembangunan nasional yang berkontribusi positif terhadap kesehatan seperti yang dimaksud di atas, maka seluruh unsur atau subsistem dan system kesehatan nasional berperan sebagai penggerak utama pembangunan nasional berwawasan kesehatan. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb 2023). Upaya kesehatan tersebut diselenggarakan dengan kemitraan antara pemerintah dan masyarakat termasuk swasta. Untuk masa mendatang apabila system jaminan sosial telah berkembang, penyelenggaraan upaya kesehatan perorangan primer akan diserahkan kepada masyarakat dan swasta dengan menerapkan konsep dokter keluarga. Di daerah yang sangat terpencil, masih diperlukan upaya kesehatan perorangan oleh puskesmas salah satu pendekatan yang dilakukan adalah lewat institusi yaitu praktek kebidanan komunitas. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb 2023).

Komunitas berasal dari bahasa Latin *communitas* yang berarti “kesamaan”, kemudian dapat diturunkan dari *communis* yang berarti “sama, public, dibagi oleh semua atau banyak” (Wenger, 2002: 4). Menurut Crow dan Allan, komunitas dapat terbagi menjadi 3 komponen yaitu: 1) Berdasarkan lokasi atau tempat/wilayah. Sebuah komunitas dapat dilihat sebagai tempat di mana sekumpulan orang yang mempunyai sesuatu yang sama secara geografis. 2) Berdasarkan minat. 3) Berdasarkan komunitas dapat berarti ide dasar yang dapat mendukung komunitas itu sendiri. Kelompok di masyarakat adalah kelompok lain, balita, remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan ibu menyusui. Pelayanan ini mencakup upaya pencegahan penyakit, pemeliharaan dan peningkatan, penyembuhan, serta pemulihan kesehatan, bidan memandang pasiennya sebagai makhluk sosial yang memiliki budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya, dan lingkungan sekitarnya. Kelompok di masyarakat adalah kelompok lain, balita, remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan ibu menyusui. Pelayanan ini mencakup upaya pencegahan penyakit, pemeliharaan dan peningkatan, penyembuhan, serta pemulihan kesehatan, bidan memandang pasiennya sebagai makhluk sosial yang memiliki budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya, dan lingkungan sekitarnya. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023).

Pelayanan kebidanan komunitas merupakan bentuk pelayanan kebidanan yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesehatan perempuan secara komprehensif. Seorang bidan komunitas diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat khususnya kesehatan perempuan di wilayah kerjanya sehingga masyarakat mampu mengenali masalah dan kebutuhan serta mampu mengatasi memecahkan masalahnya secara mandiri (Anjar Atuti, SST 2020)

Pada kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa bidan berperan dalam berkomunikasi secara efektif dengan perempuan, keluarga dan masyarakat, memberikan pemahaman masyarakat akan pengetahuan dan implementasi pencegahan seputar kesehatan ibu, kesehatan reproduksi remaja, dan kesehatan lansia. Sasaran pelayanan kebidanan komunitas adalah individu, keluarga, dan kelompok masyarakat (komunitas). Individu yang dilayani adalah bagian dari keluarga atau komunitas. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023).

## **Metode**

Kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa dilaksanakan tgl 02 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023. Praktik komunitas kebidanan dilakukan di Desa Maluang Kabupaten Berau Kalimantan Timur. Kampung Maluang merupakan Kampung yang terletak di Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur yang berbatasan langsung dengan Provinsi Kalimantan Utara dan penduduknya adalah gabungan dari berbagai suku yang ada di Indonesia. Praktik komunitas dilakukan dalam bentuk pengkajian, pengelompokan prioritas masalah, implementasi penyelesaian masalah yang telah

dirumuskan bersama baik berupa penyuluhan, dan demonstrasi kepada ibu hamil, remaja dan lansia.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 6 hari dari tanggal 02 – 07 Mei, maka dirumuskan bersama dengan masyarakat dan pihak yang berkepentingan beberapa masalah yang muncul diantaranya kurangnya kesehatan reproduksi remaja, catin, kebersihan lingkungan, kunjungan posyandu lansia, dan peserta posyandu lansia yang aktif posyandu tetapi kurang pengetahuan tentang bagaimana teknik relaksasi diri untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan, menetapkan prioritas masalah, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikan sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya masyarakat bisa mengimplementasikannya juga secara mandiri untuk kualitas kesehatannya.

Setelah dilakukan musyawarah bersama dengan menentukan scala prioritas masalah maka diangkat kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi remaja khususnya cara mengurangi nyeri haid pada remaja putri, kurangnya pengetahuan pada lansia tentang teknik relaksasi untuk mengurangi rasa ketidak nyamanan pada tubuh lansia

Menyadari hal tersebut merupakan tanggung jawab dan peran team pengabdian masyarakat prodi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo untuk memfasilitasi remaja dan lansia agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan tentang kesehatan kesehatan reproduksi remaja dan kesehatan lansia. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan langsung dengan menggunakan brosur dan video, dan demonstrasi teknik yoga pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid dan senam lansia dan teknik relaksasi Spa Kaki pada Lansia.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui tahapan pengkajian persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi team pelaksana, ibu kader posyandu dan bidan desa serta ketua RT, Kepala Kampung, Kepala Puskesmas dan pemegang program kegiatan dipuskesmas, Petugas kecamatan. Team pelaksana melakukan persiapan materi dan media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan dan kegiatan.

#### **Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Remaja**

Penyuluhan kesehatan pada remaja dilakukan di Kampung Maluang RT 04 tepatnya di gedung poskesdes Maluang. Jumlah peserta yang mengikuti berjumlah 10 orang remaja putri, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 17 Mei 2023 media yang digunakan media *Video dan leaflet*. Keseluruhan remaja mampu melaksanakan dan menerapkan materi sesuai yang diberikan tim pelaksana. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2017) adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi Efendi (2019). Remaja putri biasa mengalami haid pertama (menarche) pada usia sekitar 11-14 tahun. Biasanya remaja akan merasakan ketidak nyamanan seperti mudah tersinggung, sakit kepala/ pusing, payudara bengkak, mudah emosi dan mudah tersinggung, dan nyeri haid yang dikenala dengan dimenorhoe (Nadhila Farisa,2022)

Dysmenorrhoe adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktifitas sehari hari yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung gejala gastrointetinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2016). Pada dismenore terjadi sekresi PGF2 $\alpha$  yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi otot polos uterus yang menyebabkan vasospasme pada arteriol uterus yang menimbulkan iskemia dan kram perut bawah (Cunningham et all 2014). Sekarang ini dismenorrhoe sudah masuk kedalam kondisi

medis yang nyata dan perlu perhatian khusus sebab diantara penyebab dari dismenore adalah penyakit yang berhubungan dengan obstetri dan ginekologi yang berbahaya jika di biarkan penanganannya atau pengobatannya, namun masih banyak para wanita yang belum memiliki pengetahuan dasar dan kesadaran yang tinggi mengenai gangguan menstruasi dismenore dan bahayanya. (Yofita,Tursina,Anggi 2016)

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala yang timbul akibat disminore yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang digunakan berupa, analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus, pengobatan yang hormonal berupa obat-obatan KB yang kombinasi untuk menghambat pelepasan telur dari ovarium (Setyowati, 2018). Menurut Asmadi (2018) Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga, Akupresure, relaksasi musik, dan Kompres Hangat. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid tanpa menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer dengan senam Yoga. Senam Yoga merupakan latihan yang membantu meredakan nyeri dengan caramerelaksasi otot, merangsang pelepasan opiod endogen, seperti endorfin yaitu penghambat nyeri. Menurut Pujiastuti & Shindu (2014) Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangandan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebihmenenangkan. Dengan melalui yoga seseorangakan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya.

Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan reproduksi yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Demikan juga dengan Senam Yoga dilakukan oleh remaja putri dan salah seorang remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid melakukan senam yoga merasakan tubuhnya rileks dan nyeri haid berkurang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sri Sat Titi Hamrani, Chori Elsera, Afifah Cindy Rahmawati (2022) Hasil penelitian adalah rerata usia responden  $16,83 \pm 0,781$ , rerata usia menarche  $12,58 \pm 1,152$ , rerata siklus haid  $30,03 \pm 3,000$ , rerata lama haid  $6,20 \pm 1,091$ , tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan  $p= 0,000 \leq 0,05$ .



#### Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Lansia

Defenisi Lansia menurut WHO (2013) adalah usia pertengahan (Middle Age) Yaitu kelompok usia 45-54 tahun dan lansia (elderly) kelompok usia 55-65 tahun dan lansia muda (young old) kelompok usia 66-74 tahun)

Spa kaki yang dilakukan pada lansia ialah terapi pijat (massage) dan rendam kaki (hidrotherapy) dapat memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan metabolisme jaringan (Sinaga, DindaAgnestia, 2020) Menurut (Park, 2016) menyatakan bahwa Complementary and Alternative Medicine (CAM) diperlukan dalam intervensi keperawatan untuk membantu meningkatkan status kesehatan seseorang. Salah satu bentuk terapi CAM adalah masase kaki dimana perlakuan yang diberikan salah satunya reflexology dimana melakukan masase di titik-titik sentra refleks di kaki (S Jones, 2015). Masase kaki ini sangat diperlukan terutama bagi lansia pendertia hipertensi karena



manfaatnya dapat menurunkan tekanan darah. Masase kaki adalah pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancar peredaran darah, melenturkan otot-otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi, meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, serta organ, menyembuhkan cedera baru serta lama, meningkatkan konsentrasi serta ingatan, meningkatkan rasa percaya diri serta harmoni (Irvine dan Leslie, 2015). Pada dasarnya masase kaki adalah metode untuk memperlancar kembali aliran darah. Adanya pijatan-pijatan terhadap titik sentra refleks diharapkan terputusnya aliran darah, penyempitan, penyumbatan pada pembuluh darah menjadi normal kembali. Pemijatan/penekanan pada titik-titik sentra refleks jantung dan hipertension point akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan/penekanan dengan irama yang teratur pada kaki akan merefleksi pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi lewat alur alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat serta sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis pada tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambang normal (LaSalle, 2016). Hasil penelitian (Yumni, 2018) di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya menunjukkan bahwa masase kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Merendam kaki dengan air hangat merupakan suatu metode yang efektif berupa pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi rasa tidak nyaman. Merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C selama 10 menit bermanfaat untuk menekan saraf simpatis yang memberikan efek relaksasi sehingga aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (rest and digest) (Dionesia, 2017). Peningkatan kualitas tidur terjadi akibat mekanisme saraf pada daerah kaki terutama dikulit yaitu plexus venosus dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke cornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, setelah itu diteruskan ke lamina I, II, III, radix dorsalis, kemudian dilanjutkan ke ventrobasal thalamus dan masuk gerbang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medula, sehingga timbul efek soporifik (efek ingin tidur) (Prananto, 2016). Relaksasi juga mempengaruhi respon tubuh seperti pembuluh darah kulit membesar, penurunan ketegangan otot rangka, penurunan asam laktat, penurunan kadar epineprin dan meningkatkannya sekresi hormon melantonin (Permady, 2015). Pada penelitian Subandi (2017) menyatakan bahwa relaksasi efektif terhadap peningkatan kualitas tidur. Massage dapat memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi darah, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi (Afianti & Mardhiyah, 2017). Mekanisme massage pada kaki terhadap kualitas tidur terjadi ketika massage memberikan rangsang tekan pada saraf kaki. Rangsangan bioelektrik tersebut dapat melancarkan cairan dalam tubuh yang bertugas untuk menyalurkan nutrisi dan melancarkan sirkulasi darah serta oksigen ke sel-sel pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek relaksasi. Rectingular Activating System (RAS) yang berada di batang otak akan mengalami penurunan akibat efek rileks yang ditimbulkan, sehingga sistem kerja akan diambil alih oleh batang otak lain yang disebut Bulbar Synchronizing Region (BSR). BSR memiliki tugas untuk melepaskan serotonin yang dapat menimbulkan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Pramesti et al, 2019).

Peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan demonstrasi teknik relaksasi spa kaki sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan lansia yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan.



### **Simpulan**

Dari kegiatan pengabdian ini Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan reproduksi yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Demikian juga dengan Senam Yoga dilakukan oleh remaja putri dan salah seorang remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid melakukan senam yoga merasakan tubuhnya rileks dan nyeri haid berkurang. Peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan demomSntrasi teknik relaksasi spa kaki sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan lansia yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Masih ada beberapa teknik relaksasi yang lain yang bisa diterapkan, namun karena keterbatasan waktu peneliti sehingga diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk menerapkan teknik yang lain untuk memberirasa nyaman pada remaja dan lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik oleh karena dukungan moril dan materi dari berbagai pihak, saya ucapkan terima kasih kepada

1. Kepala Kampung Maluang dan staf, masyarakat dan Bapak/Ibu RT 04 dan kader posyandu Kampung Maluang
2. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyoyang memfasilitasi
4. dr.I Made Mahendra selaku Pimpinan Puskesmas Gunung Tabur
5. Bidan Listha Limbong Bura, Amd.Keb

Dan pihak terkait yang sangat antusias mendukung kegiatan pengabdian tersebut

### **Daftar Pustaka**

- Meilyana, E., Karo, Marni. B., Indrawati, L., & Peraten, A. M. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Pasca Pandemi COVID-19 Memasuki Masa New Normal dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat. Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)
- Kusmiran, E.(2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb (2023) *Asuhan Kebidanan Komunitas*, Fatima Press
- Anita Dewi L, Catur Setyorini(2021) *Hubungan Pengetahuan dan Implementasi Pencegahan Covid-19 Pada Praktik Kebidanan Komunitas*
- SriSat Titi Hamrani, Afifah Cindy Rahmawati, (2022) *Pengaruh Senam Yoga Nyeri Haid Terhadap Remaja Putri*
- Liyana Nurul Asmi, Nungli Marlina Yuliadharmawati, Kurnia Putri Utami (2020) *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjung Sekar*
- Ade Tedi Irawani,Yuyun Wahyu, Indah Indriani (2020) *Massage kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia*
- Sinaga, Dinda, Agnesia(2020) *Pengaruh Spa Kaki Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Pembantu Pondok Batu Sarudik Tapanuli Tengah*