



1. **Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III (Islah Wahyuni)**
2. **Gambaran Hipokromasi Eritrosit dan Mean Corpuscular Hemoglobin (MCH) pada Penderita Ginjal Kronis di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan (Subur Wibowo, Fitrianingih, Muhamad Salasa Dis Nahari)**
3. **Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan (Ni'matul Ulya, Miftachul Jannah)**
4. **Hubungan Kenaikan Berat Badan dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas (Galih Sekar Wangi, Wilis Dwi Pangesti, Ina Rahayu Sakti)**
5. **Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Pernikahan pada Usia Remaja dengan Kejadian Pernikahan Remaja saat Pandemi Covid-19 di Kecamatan Kedungbanteng (Diah Atmarina Yuliani, Alma Merilla Alodia)**
6. **Pengaruh Stability Ball Exercise dan Lumbopelvic Exercise terhadap Aktifitas Fungsional pada Ibu Hamil dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Postural (Intan Yusita, Antri Ariani, Cici Valiani, Sinta Putri Oktaviani)**
7. **Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Karya Husada dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Exit Exam sesuai Permendikbud No 2 Tahun 2020 (Amri Wulandari)**
8. **Pemberian Biskuit Tepung Ikan Teri (*Stolephorus Commersonii*) dan Tepung Daun Kelor (*Moringaolefera*) terhadap Peningkatan Kadar Volume ASI dan Berat Badan Ibu Nifas di Kota Palu (Arini, Iin Octaviana Hutagaol)**
9. **Analisis Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 di Kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan (Ana Setyowati, Putri Andanawarih)**

2023



9 772579 548023



9 772549 277120

## Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III

Islah Wahyuni\*

Email: [islah\\_fattan@yahoo.co.id](mailto:islah_fattan@yahoo.co.id)

Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia  
Jln. Tamtama No.6 Kelurahan Labuh Baru Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru Riau

### Abstrak

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami wanita dengan segala bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami wanita selama kehamilannya. Nyeri punggung dan bagian pinggang adalah ketidaknyamanan yang sering ditemui saat usia kehamilan trimester III. Dewasa ini, Prenatal yoga diketahui dapat membantu mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pelaksanaan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Data diperoleh dengan cara memberikan perlakuan 4 minggu latihan prenatal yoga dan menilai respon *Visual Analogue Scale-Pain* (VAS-P) dan kepuasan ibu sebelum dan sesudah latihan. Desain pengambilan data menggunakan *quasi eksperimen one group pre test and post test design*, terhadap 12 ibu hamil. Pengolahan data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian didapatkan rata-rata VAS-P sebelum 5,58 (nyeri sedang) dan sesudah perlakuan 3,42 (nyeri ringan), selisih nilai VAS-P sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,17. Berdasarkan kepuasan ibu hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan *low back pain* setelah latihan prenatal yoga adalah 100% sangat puas, ada perbedaan tingkat nyeri *low back pain* sebelum dan setelah latihan prenatal yoga pada ibu hamil (p-value .000). Diharapkan agar ibu hamil dapat menjalankan latihan prenatal yoga dengan pendampingan bidan dan rutin latihan saat dirumah selama masa kehamilan ini.

**Kata kunci:** *low back pain*; prenatal yoga; kehamilan.

### DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230)

### Riwayat artikel:

Diterima

Direvisi

15/12/2022

Diterbitkan

16/2/2023

*Islah Wahyuni*

**Abstract**

*Pregnancy is something that women experience in all forms that can be experienced during pregnancy. Back and waist pain is an inconvenience that is often encountered during the third trimester of pregnancy. Today, Prenatal yoga is known to help reduce the complaints experienced by mothers. This study aims to identify prenatal yoga against low back pain in third trimester pregnant women. Data were obtained by giving 4 weeks of prenatal yoga practice and assessing the response of Visual analog scale-pain (VAS-P) and satisfaction before and after exercise. The data collection design used a qualitative descriptive study of 12 pregnant women. Data processing used paired t-test. The results showed that the average VAS-P before 5.58 and before treatment was 3.42, the difference in the VAS-P value before and after treatment was 2.17, based on the satisfaction of pregnant women the decrease in low back pain after prenatal yoga practice was 100% very satisfied, there was differences in the level of low back pain before and after prenatal yoga practice in pregnant women (p-value .000). It is hoped that pregnant women can carry out prenatal yoga exercises with midwife assistance and routine exercises at home during this pregnancy.*

**Keywords:** *low back pain; prenatal yoga; pregnancy.*

## 1. Pendahuluan

*Low back pain* (LBP) adalah sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan pada area punggung bawah LBP umumnya dialami selama kehamilan, mempengaruhi sekitar 50% ibu hamil.<sup>(1)</sup> Hal ini terkait dengan morbiditas yang signifikan pada pasien hamil dan pasca melahirkan dengan persisten, dimana nyeri berlangsung 2 tahun pada sepersepuluh pasien. LBP selama kehamilan sering dianggap fenomena biasa.<sup>(2)</sup>

Prevalensi LBP dalam kehamilan terjadi pada lebih dari dua pertiga wanita hamil menderita sakit punggung selama kehamilan mereka. Rasa sakit ini sering tetap diremehkan dan dianggap biasa. Hampir 85% pasien yang menderita sakit punggung tidak menerima perawatan apa pun.<sup>(3)</sup>

LBP dapat diartikan sebagai nyeri pada area punggung bawah, yang sering diabaikan oleh ibu pada masa kehamilan, sehingga mengakibatkan gangguan pada pola aktivitas fisik ibu selama masa kehamilan yang dapat berisiko pada proses terminasi kehamilan secara tindakan/operasi sesaria. Patofisiologi terjadinya LBP atau nyeri punggung pada masa kehamilan masih ambigu dan perlu penyelidikan yang tepat, pengobatan yang aman serta pengambilan keputusan yang benar dalam kaitan penggunaan analgesik baik selama kehamilan, persalinan maupun saat pasca persalinan.<sup>(2)</sup>

Hasil penelitian Ibanez, et.al, 2017 didapatkan hasil *Low back pain* menurunkan kesehatan fisik dan psikososial selama kehamilan, dimana dari 218 wanita hamil yang dilibatkan dalam penelitian, 137 menderita nyeri punggung bawah (*low back pain*/LBP). Rata-rata intensitas nyeri (skala numerik)

pada kelompok LBP adalah  $5,04 \pm 1,73$  (kisaran 0 hingga 10 untuk nyeri maksimum). Antara wanita dengan nyeri punggung bawah, 21% dari mereka (n=29) melaporkan telah menerima perawatan berikut untuk nyeri mereka. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup antara kelompok wanita dengan nyeri punggung bawah (LBP) dan satutanpa nyeri punggung bawah (NLBP) di bidang kesehatan mental, kesehatan fisik serta hubungan sosial.<sup>(3)</sup>

LBP pada kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada punggung bawah dapat disebabkan tekanan pada muskuloskeletal akibat kombinasi mekanik, faktor peredaran darah, hormonal, dan psikososial.<sup>(4)</sup> Di samping itu berat badan dan perubahan postur tubuh ibu dalam kehamilan juga sangat mempengaruhi kondisi ini.<sup>(1)</sup>

Nyeri daerah punggung bawah ini sering dianggap biasa oleh para wanita hamil, dan membiarkan masalah ini tanpa mencari penanganannya. Hal ini bisa berdampak terhadap menurunkan kualitas hidup wanita hamil. Pembesaran Rahim semakin memberikan tekanan pada bagian musculoskeletal wanita hamil, untuk itu perlu adanya arahan dan *guidance* bagaimana mengatasi masalah yang sering sekali terjadi pada trimester III kehamilan ini.<sup>(5)</sup>

Salah satu bentuk penanganan masalah nyeri punggung yang dapat dilakukan ibu hamil adalah aktivitas fisik seperti senam hamil, prenatal yoga, accupuntur, prenatal *massage* dll. Meskipun prenatal yoga sudah populer dilakukan orang hamil dewasa ini, namun fakta di lapangan belum semua wanita hamil memahami manfaat

prenatal yoga yang baik dilakukan dalam kehamilannya dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dialami pada trimester III ini. Ditambah kurangnya anjuran dan saran bidan atau dokter untuk melakukan yoga dalam kehamilan sebagai bentuk penatalaksanaan asuhan kebidanan mengatasi masalah nyeri punggung dan pinggang ibu hamil. Oleh karena itu riset ini memberikan perlakuan prenatal yoga terhadap keluhan *low back pain* ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Mandiri.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *desain one group pre test and post test design*, penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pelaksanaan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III dengan mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang “Yoga

dalam Mengurangi *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III”.

Populasi penelitian adalah ibu hamil yang terdaftar sejak 2020-2021 di klinik bidan sebanyak 142 orang, pengambilan sampel secara *Purposive sampling*, dimana untuk menentukan sampel dengan menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.<sup>(6)</sup> Sampel penelitian berjumlah 12 orang yang ikut kelas ANC baik Primigravida dan Multigravida. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan catatan buku kohort dan KIA pasien yang ada di Klinik Bidan Islah Wahyuni.

## 3. Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

### a. Data Umum Univariat

Hasil data terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

### 1) Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	N	Jumlah	Persentase (%)
Umur	12		
- <20		0	0
- 20-35		10	83,3
- 35-45		2	16,6
Pendidikan	12		
- Pendidikan Dasar		1	9,3
- Pendidikan Menengah		10	83,3
- Pendidikan Tinggi		1	9,3
Pekerjaan	12		
- Bekerja		3	25
- Tidak Bekerja		9	75
Paritas	12		
- Primi Gravida		5	41,6
- Multi Gravida		7	58,3
- Grande Multi Gravida		0	0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden berdasarkan umur mayoritas 20-35 tahun sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas

berpendidikan menengah sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 9 orang (75%), mayoritas multi gravida sebanyak 7 orang (58,3%).

2) Sumber informasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang prenatal yoga

Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
Tenaga kesehatan	8	66,6
Media massa/sosial	4	33,3
Total	12	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden mendapatkan

informasi prenatal yoga dari tenaga kesehatan sebanyak 8 orang (66,6%).

3) VAS-P *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Tabel 3. Distribusi frekuensi vas-p *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max
<b>VAS-P :</b>				
Sebelum	12	5.58	.900	4-7
Sesudah	12	3.42	.793	2-4

\*Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa, rata-rata VAS-P *low back pain* responden sebelum prenatal

yoga adalah 5,58 dan VAS-P responden setelah prenatal yoga adalah 3,42.

Tabel 4. Distribusi frekuensi selisih nilai vas-p *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max
<b>VAS-P :</b>				
Selisih sebelum dan sesudah	12	2.17	.167	1-3

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa, rata-rata selisih nilai VAS-P *low*

*back pain* responden sebelum dan setelah prenatal yoga adalah 2.17.

4) Kepuasan responden

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepuasan sebelum dan setelah prenatal yoga

Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
Puas	12	100
Tidak Puas	0	0
Total	12	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa, seluruh

responden 100% merasa puas sesudah dilakukan prenatal yoga.

b. Data Khusus Bivariat

Hasil analisis bivariat terhadap perbedaan *low back pain* sebelum dan sesudah prenatal yoga Selama Kehamilan pada responden dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Perbedaan nilai VAS-P sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	SEM	Sig.
<b>VAS-P :</b>					
Sebelum dan sesudah	12	2,167	.577	.167	.000

\*Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan nilai VAS-P *low back pain* responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan p-value (.000).

**Pembahasan**

**Penurunan *low back pain* dengan yoga**

Prenatal Yoga dewasa ini diakui sebagai bagian terapi komplementer non farmakologik dengan olahraga fisik yang memberikan manfaat banyak bagi wanita hamil seperti mengurangi nyeri area punggung dan pinggang yang merupakan keluhan yang sering dan lazim dialami wanita hamil pada trimester III.<sup>(7)</sup> Saat masa kehamilan, liga mentum menjadi lebih lembut dan teregang akibat pembesaran rahim sehingga terjadi ketidaknyamanan pada area panggul dan pinggang serta nyeri pada punggung bagian bawah. Rahim terus berkembang saat janin tumbuh dengan cepat selama

trimester kedua dan ketiga. Hal ini semakin memicu nyeri area punggung dan pinggang bawah yang disebabkan peningkatan hormon kehamilan, kesalahan dalam sikap postur tubuh dan penambahan berat badan.<sup>(1)</sup> Perubahan postur tubuh dapat menjadikan keluhan nyeri semakin bertambah pada wanita hamil. Hal ini akibat pusat gravitasi wanita bergeser ke bagian depan tubuh saat bayi bertambah berat. Postur tubuh menjadi hyperlordosis dan wanita hamil akan dapat kehilangan keseimbangannya saat beraktivitas. Di samping itu penambahan berat badan akan menekan area panggul bawah dan tungkai serta persendian. Diperkirakan prevalensi sakit punggung selama kehamilan berkisar antara 35% dan 61%. Diantaranya wanita, 47-60% usia kehamilan 5-7 bulan.<sup>(8)</sup>

Penelitian (rafika, 2018) diketahui nilai mean perbedaan antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok kontrol sebesar 0,25; ( $p=0,417 > \alpha=0,05$ ). Hasil

perbedaan nilai *mean* antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok intervensi sebesar 3.5; ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ). Dan hasil perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 3.75; ( $p=0.000 < \alpha=0,05$ ), hasil ini terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Ini membuktikan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.<sup>(9)</sup>

Prenatal yoga dapat meningkatkan performa dan kesehatan fisik wanita hamil lebih baik dan wanita hamil akan lebih nyaman dalam menjalani kehamilannya. Pelaksanaan prenatal yoga dalam 1-2 kali seminggu diketahui dapat mengurangi keluhan nyeri pinggang dan punggung ibu hamil dengan penerapan Standar operasional prosedur (SOP) dan langkah-langkah yang benar.<sup>(10)</sup>

Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin juga dapat memberikan manfaat pada wanita hamil akan membantu proses persalinan menjadi lebih rileks dan santai menghadapi persalinannya, mengurangi kecemasan dan stress saat hamil dan melahirkan, proses persalinan lebih cepat, lancar serta mengurangi level nyeri yang dirasakan ibu saat proses persalinan berlangsung. Ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga pada kehamilan terhadap perubahan fisik dan psikologis persiapan ibu hamil selama persalinan. Yoga kehamilan dapat membantu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologi selama persalinan dengan nilai *p-value* (.001).<sup>(11)</sup>

Penelitian (Wadhwa, 2020) diketahui bahwa subjek penelitian yang diberikan prenatal yoga pada masa kehamilan, berdasarkan VAS-P memiliki level nyeri saat persalinan yang lebih rendah (7,5 poin) dibandingkan kelompok kontrol tidak melakukan prenatal yoga (9 poin) dengan nilai  $p < 0,05$ .<sup>(12)</sup>

Dari data penelitian pada ibu hamil ini tampak bahwa penilaian VAS-P *low back pain* sebelum pelaksanaan prenatal yoga berada di level nyeri sedang dengan *mean* 5,58 poin dan nilai VAS-P *low back pain* setelah pelaksanaan prenatal yoga berada di level nyeri ringan dengan *mean* 3,42 poin. Dan hasil rata-rata selisih VAS-P *low back pain* sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga adalah 2,17 poin. Tampak jelas data ini memperlihatkan ada penurunan nilai skor nyeri ibu hamil yang melakukan latihan prenatal yoga selama 4 minggu berturut-turut. Pelaksanaan yoga didampingi bidan agar ibu mendapatkan penjelasan dan gerakan yang tepat dan benar di bawah bimbingan bidan pelaksana prenatal yoga. Gerakan yoga yang difokuskan dalam mengurangi ketidaknyamanan pada area punggung dan pinggang pada penelitian ini adalah: teknik pernafasan, gerakan pemanasan, *side stretch*, *twist pose*, *child pose*, *downward dog pose*, *cat and cow pose*.

Teknik dan gerakan relaksasi dengan pengaturan nafas pada ibu seperti *soft and gentle breath*, *sitkari breath*, yang sangat berguna sekali saat latihan yoga maupun jika terjadi kram pada tubuh ibu saat dirumah. Di mana penerapan teknik pernafasan ini akan membuat ibu jauh lebih nyaman dan rileks dalam menjalani

kehamilannya atau mampu menghadapi ketidaknyamanan yang akan dirasakannya pada trimester III.<sup>(8)</sup>

Gerakan pemanasan dalam yoga bertujuan melenturkan otot-otot tubuh agar tidak mudah kram saat latihan yoga dilakukan sehingga tidak menimbulkan cedera saat proses yoga dilakukan. Gerakan *side stretch*, merupakan posisi duduk dengan kaki dibuka lebar dan membawa badan ke salahsatu sisi tubuh, tangan diangkat sekuat dan semampu ibu sembari merasakan *stretching*/regangan pada otot tungkai, bahu dan punggung pada tangan yang diangkat.<sup>(13)</sup>

*Twist pose*, merupakan posisi yang sangat baik untuk ibu dalam mengurangi nyeri dan kram pada area punggung dan pinggang, karena posisi *twist* ke samping kiri dan kanan membantu peregangan otot bahu, pinggang menjadi lebih baik.<sup>(8)</sup> Sedangkan posisi *child pose* merupakan upaya membantu ibu lebih rileks dan nyaman dimana saat posisi ini dilakukan bagian tubuh belakang ibu benar-benar dalam keadaan rileks maksimal dan regangan pada otot-otot tangan, bahu, punggung dan pinggang sangat membantu memperbaiki postur dan ketidaknyamanan pada tulang belakang.<sup>(13)</sup>

Posisi *downward dog* juga membuat regangan yang kuat dan sangat berarti pada otot-otot tangan, bahu, punggung dan pinggang, serta otot tungkai bagian belakang seperti betis.<sup>(8)</sup> Dan posisi *cat and cow pose*, merupakan salah satu posisi andalan dalam menghilangkan atau mengurangi tekanan pada area punggung dan pinggang, sehingga sangat baik dilakukan ibu hamil sebagai salah satu gerakan yang bisa membantu

perubahan postur dan mengurangi sakit pada punggung, bahu dan pinggang ibu hamil.<sup>(13)</sup>

### **Kepuasan ibu terhadap pengurangan *low back pain* pasca pelaksanaan yoga**

Banyaknya benefit yang dirasakan ibu saat berlatih yoga pada masa hamil mempengaruhi kenyamanan fisik dan mental mereka dalam menjalani kehamilan yang bahagia dan tenang, serta kesiapan menghadapi proses persalinan yang normal dan lancar.<sup>(14)</sup> Kondisi ini memberikan kenyamanan dan kepuasan bagi ibu. Kepuasan ini berdampak pada kepatuhan ibu dalam mengikuti latihan dan melakukan yoga ulangan saat dirumah.

Kepuasan merupakan sebuah perbandingan yang didapatkan dari hasil yang diperoleh dengan proses kerja yang sudah dilalui dalam mencapai suatu tujuan atau hasil kerja.<sup>(15)</sup> Kepuasan seseorang terhadap suatu *treatment* yang menimbulkan efek nyaman dan rileks yang dilakukan pada tubuh mereka, berhubungan positif dengan sikap dan motivasi mereka dalam melakukan *repetitive exercise* yang mereka sukai. Ketidaknyamanan area punggung pinggang bagian bawah yang terjadi karena perubahan fisiologis dan pengaruh kehamilan yang semakin membesar, akan membuat wanita hamil mencari tahu cara penanggulangannya. Dan lebih terbuka dalam menerima latihan fisik yang diketahui bermanfaat dalam mengatasi keluhan yang dirasakannya. Setidaknya di dalam kepuasan ada proses pelaksanaan kegiatan yang menjadi titik tumpu penilaian yang menjadikan hasil *outputnya* menjadi bagus dan baik.

Prenatal yoga memberikan banyak dampak positif bagi tubuh ibu seperti memberikan ketenangan pikiran, kualitas tidur yang lebih nyenyak, menghindari depresi, kecemasan dan ketakutan ibu, meningkatkan kesehatan mental ibu,<sup>(16)</sup> begitu juga dengan rendahnya tingkat nyeri dan kram yang dirasakan ibu pada sistem muskuloskeletal pada punggung, pinggang, tangan dan tungkai.<sup>(4)</sup>

Penelitian (Metallinou, et.al, 2021) adanya peningkatan persepsi keseluruhan kualitas hidup wanita hamil seseorang ( $p=0,001$ ) dan adanya kepuasan terhadap kualitas kesehatan mereka sendiri ( $p=0,007$ ). Selain itu, wanita hamil melaporkan peningkatan yang signifikan pada empat domain yaitu “Kesehatan Jasmani” ( $p=0,001$ ), “Psikologi” ( $p=0,001$ ), “Hubungan Sosial” ( $p=0,001$ ) dan “Lingkungan” ( $p=0,049$ ). Hal ini dapat memberikan bukti bahwa pelaksanaan yoga secara sistematis selama kehamilan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan pada wanita hamil. Dan sangat diperlukan informasi dan pendidikan bagi tenaga kesehatan, khususnya tenaga kesehatan bidan, untuk mengintegrasikan yoga ke dalam pendekatan holistik kehamilan.<sup>(7)</sup>

Pada penelitian ini semua responden merasa puas dengan pelaksanaan prenatal yoga yang dilakukan selama 4 minggu, di mana mereka merasakan perubahan yang signifikan terhadap fisik dan psikologis menjalani kehamilan trimester III ini seperti berkurangnya keluhan kram dan nyeri punggung dan pinggang, mampu mengontrol diri dan emosi, tidak sesak saat bekerja dan naik tangga, lebih santai menghadapi

persalinan dan bisa lebih nyenyak tidur malam.

Kedepannya bidan sebagai tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan dituntut untuk melakukan pembaharuan pelayanan yang bersifat komplementer kebidanan sehingga setiap keluhan ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil tidak selalu diberikan dengan terapi farmakologik atau obat-obatan, namun dapat dituntaskan dengan terapi non farmakologik seperti prenatal yoga rutin pada ibu hamil.<sup>(17)</sup>

Perlunya asuhan kebidanan yang dilakukan secara berkelanjutan pada ibu hamil dengan pendekatan holistik dan penuh perhatian oleh bidan akan memberikan dampak kepuasan dan kesehatan pada ibu hamil.<sup>(18)</sup> Asuhan yang berkesinambungan (*continuity of care*) yang dilakukan bidan dapat memberikan keefektifan kualitas pelayanan yang diperoleh ibu dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kehamilannya. Adanya komunikasi dan dukungan bidan sebagai petugas kesehatan akan mampu membantu masalah, hambatan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil serta memberikan rasa puas bagi ibu dalam menjalani kehamilannya dengan sehat dan menyenangkan.<sup>(5)</sup>

#### **4. Kesimpulan**

Pelaksanaan Prenatal Yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III dengan perlakuan 4 minggu latihan prenatal yoga dan menilai respon *Visual Analogue Scale-Pain* (VAS-P) dan kepuasan ibu sebelum dan sesudah latihan. Di mana rata-rata VAS-P sebelum perlakuan 5,58 (nyeri sedang) dan sesudah

perlakuan 3,42 (nyeri ringan), selisih nilai VAS-P sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,17. Berdasarkan kepuasan ibu hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan *low back pain* setelah latihan prenatal yoga adalah 100% sangat puas, ada perbedaan tingkat nyeri *low back pain* sebelum dan setelah latihan prenatal yoga pada ibu hamil (p-value .000). Diharapkan agar ibu hamil dapat menjalankan latihan prenatal yoga dengan pendampingan bidan dan rutin latihan saat dirumah selama masa kehamilan ini.

##### 5. Daftar Pustaka

- [1] Wang SM, Dezinno P, Maranets I, Berman MR, Caldwell-Andrews AA, Kain ZN. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstet Gynecol.* 2004;104(1):65–70.
- [2] H. Sehmbi, R. D’Souza and AB. Low Back Pain in Pregnancy: Investigations, Management, and Role of Neuraxial Analgesia and Anaesthesia: A Systematic Review. *Gynecol Obs Invest.* 2017;82(5):417–36.
- [3] Al. IG et. Back Pain during Pregnancy and Quality of Life of Pregnant Women. *Prim Heal Care Open Access.* 2017;7(1):1–6.
- [4] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis and GYY. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Glob Adv Heal Med.* 2019;8:1–11.
- [5] Health A government departement of. *Clinical Practice Guidelines Pregnancy Care.* 2019.
- [6] Jajoo D, Malu SK. Resarch Methodology. *A Study Buy Decis Process Malls.* 2014;49–64.
- [7] M. Dimitra, K. Grigorios, K. Despina, S. Aggeliki and SA. The Effect of Prenatal Yoga on Quality of Life . A Questionnaire Based Cohort Prospective Study Based On the WHOQOL-BREF Questionnaire The Effect of Prenatal Yoga on Quality of Life . A Quest Based Cohort Prospect Study Based WHOQOL-BREF.
- [8] Haavig C. *A Journey Through Motherhood Prenatal Yoga.* 2018.
- [9] Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat.* 2018;9(1):86.
- [10] S. D. Kosayriyah, Z. Munir, H. Fr and AHW. the Effect of Antenatal Yoga on Low Back Pain in Third-Trimester of Pregnancy. *J Matern Care Reprod Heal.* 2020;3(1):36–46.
- [11] Puspitasari AAS and D. Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interes J Ilmu Kesehat.* 2016;5(2).

- [12] Y. Wadhwa, A. H. Alghadir and ZAI. Effect of Antenatal Exercises, including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *Int J Environ Res Public Heal.* 2020;17(15):1–11.
- [13] Crow MH and S. Basic Prenatal Yoga Sequence. *Mamanurture* [Internet]. 2015; Available from: <http://www.mamanurture.ca/wp-content/uploads/2015/01/Basic-Prenatal-Yoga-Sequence.pdf>
- [14] S. Novelia, T. W. Sitanggung and AL. The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media J Nurs.* 2019;8(2):86.
- [15] Emilia IN and. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepuasan Ibu Hamil terhadap Kualitas Pelayanan Antenatal Care di Puskesmas Kelurahan Cibubur Kecamatan Ciracas Bulan Juni Tahun 2015. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2016;8(2):35–40. Available from: <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519703430.PDF>
- [16] N. W. Kurnia Widya Wati, S. Supiyati and KJ. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST., *J Kedokt dan Kesehat.* 2018;14(1):39.
- [17] I. Maryati, F. F. Lestari, M. Khaerunnisa and NN. the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review. *J Matern Care Reprod Heal.* 2021;4(3):223–40.
- [18] Yunita VR and RD. Analisis Implementasi Continuity of Care (COC). *J Ilm Kesehat Rustida.* 2021;8(1):11–20.

**Gambaran Hipokromasi Eritrosit dan Mean Corpuscular Hemoglobin  
(MCH) pada Penderita Ginjal Kronis  
di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan**

**Subur Wibowo\*, Fitriyaningsih, Muhamad Salasa Dis Nahari**

Email: [wibowosubur@gmail.com](mailto:wibowosubur@gmail.com)

Akademi Analisis Kesehatan Pekalongan, Indonesia  
Jln. Ade Irma Suryani No.6 Tirto Kabupaten Pekalongan

**Abstrak**

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.231](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.231)

Riwayat artikel:  
Diterima

Direvisi  
17/1/2023  
Diterbitkan  
16/2/2023

Prevalensi Penyakit Ginjal Kronik (PGK) di Indonesia tahun 2013-2018 mengalami peningkatan dari 0,2% menjadi 0,38%. Pasien PGK memiliki eritropoietin rendah, sehingga produksi eritrosit terganggu dan menyebabkan terjadi anemia. Anemia pada PGK termasuk jenis normositik-normokromik. Hipokromik terjadi karena cadangan besi tidak dapat digunakan dalam proses eritropoesis, sehingga mengakibatkan penurunan sintesis hemoglobin. Eritrosit akan tampak pucat pada apusan darah tepi. Hipokromik secara klinis terkait dengan anemia defisiensi besi. Perubahan pada warna eritrosit juga menunjukkan keadaan ketidakmatangan sel, yang menyebabkan terjadinya hipokromasi eritrosit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar MCH dan kelainan hipokromasi eritrosit pada penderita penyakit ginjal kronik dengan terapi hemodialysis di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu jenis penelitian yang menggambarkan fenomena objek yang diteliti dalam bentuk narasi. Hasil analisis gambaran nilai MCH dengan kategori normal sebanyak 25 sampel (71,4%), nilai MCH dengan kategori rendah sebanyak 10 (28,6%). Hipokromasi dengan kategori Hipokromasi ringan sebanyak 9 sampel (25,7%), dengan kategori Hipokromasi sedang sebanyak 15 sampel (42,9%), dengan kategori Hipokromasi berat sebanyak 11 sampel (31,4%). Sehingga dapat disimpulkan nilai MCH dengan kategori normal lebih banyak dari pada kategori rendah dan hipokramasi dengan kategori sedang lebih banyak dari pada hipokromasi ringan dan berat.

**Kata kunci:** penyakit ginjal kronik; hemodialis; MCH; hipokromasi eritrosit.

**Subur Wibowo\***,  
**Fitrianingsih,**  
**Muhamad Salasa Dis Nahari**

**Abstract**

*The prevalence of Chronic Kidney Disease (CKD) in Indonesia in 2013-2018 has increased from 0.2% to 0.38%. Patients with CKD have low erythropoietin, so that the production of erythrocytes is disrupted and causes anemia. Anemia in CKD includes the type of normocytic-normochromic. Hypochromic occurs because iron reserves cannot be used in the process of erythropoiesis, resulting in decreased synthesis of hemoglobin. Erythrocytes will appear pale on the peripheral blood smear. Hypochromic is clinically associated with iron deficiency anemia. Changes in the color of the erythrocytes also indicate a state of immaturity of the cells, which causes erythrocyte hypochromacy. This study aims to determine MCH levels and erythrocyte hypochromatous abnormalities in patients with chronic kidney disease on hemodialysis therapy at Kraton Hospital, Pekalongan Regency. The research method used is descriptive, namely the type of research that describes the phenomenon of the object under study in the form of a narrative. The results of the analysis of the MCH values in the normal category were 25 samples (71.4%), the MCH values in the low category were 10 (28.6%). There were 9 samples (25.7%) of mild hypochromacy in the mild hypochromic category, 15 (42.9%) of moderate hypochromic category, 11 (31.4%) of severe hypochromic category. So it can be concluded that the MCH values in the normal category are more than in the low category and hypochromacy in the moderate category is more than mild and severe hypochromacy.*

**Keywords:** chronic kidney disease; hemodialysis; MCH; erythrocyte hypochromacy.

## 1. Pendahuluan

Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalensi dan insidensi gagal ginjal yang meningkat, prognosis yang buruk dan biaya yang tinggi. Prevalensi PGK meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit diabetes melitus serta hipertensi. Sekitar 1 dari 10 populasi global mengalami PGK pada stadium tertentu.<sup>(1,2)</sup>

Prevalensi penyakit ginjal kronik pada orang dewasa di Indonesia tahun 2013-2018 umur >15 tahun mengalami peningkatan dari 0,2% menjadi 0,38%. Prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan utara sebesar 0,64%, diikuti dengan prevalensi terendah yang terjadi di Sumatra barat sebesar 0,18%, dan prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah sekitar 0,3%. Penyakit gagal ginjal juga menempati urutan ke 10 terbanyak, penyakit tidak menular di Indonesia.<sup>(2)</sup>

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan kerusakan ginjal yang menyebabkan ginjal tidak dapat membuang racun dan produk sisa darah, ditandai dengan adanya protein dalam urin dan penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG) yang berlangsung selama lebih dari tiga bulan. Penurunan laju filtrasi akan menyebabkan terjadinya penumpukan zat sisa metabolisme, khususnya urea yang dapat menimbulkan efek keracunan bagi tubuh seperti mual, muntah dan perubahan status mental.<sup>(3,4)</sup>

Pasien dengan PGK memiliki jumlah eritropoietin (EPO) yang sedikit, maka produksi eritrosit pada sumsum tulang menjadi terbatas sehingga terjadi anemia. Anemia pada PGK termasuk jenis

anemia normositik-normokromik tetapi jika terdapat penurunan kadar besi dalam serum atau saturasi transferin maka terjadi anemia mikrositik dan hipokromik. Hipokromik terjadi karena cadangan besi tidak memadai, sehingga mengakibatkan penurunan sintesis hemoglobin. Pada defisiensi hemoglobin eritrosit akan tampak pucat pada apusan darah tepi. Hipokromik secara klinis terkait dengan anemia defisiensi besi. Perubahan pada warna eritrosit juga menunjukkan keadaan ketidakmatangan sel.<sup>(5,6)</sup>

Menurut Kidney Disease International Global Outcome (KDIGO) Pasien PGK dengan tanda-tanda kegagalan ginjal seperti serotis, gangguan keseimbangan asam basa atau elektrolit dan pruritus membutuhkan terapi hemodialisis. Hemodialisis adalah proses pertukaran zat terlarut dan produk sisa tubuh. Zat sisa yang menumpuk pada pasien PGK ditarik dengan mekanisme difusi pasif membran semipermeabel. Perpindahan produk sisa metabolik berlangsung mengikuti penurunan gradien konsentrasi dari sirkulasi ke dalam dialisat. Hemodialisis dapat mempengaruhi gambaran klinis penderita PGK, berupa gejala mual muntah, anoreksia, anemia, pruritus, pigmentasi, kelainan psikis, insomnia, hipertensi, maupun gejala lainnya.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan observasi di RSUD Kraton, unit hemodialisa memiliki 20 unit alat hemodialisa yang didukung oleh Sumber Daya Manusia (SDM) bersertifikat dengan 26 perawat mahir ginjal dan 5 orang dokter spesialis penyakit dalam. Berdasarkan data rekam medik RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan jumlah pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani terapi

hemodialisis pada bulan Februari tahun 2019 sebanyak 157 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar MCH pada penderita PGK dengan terapi hemodialisis di RSUD Kraton dan mengetahui adanya kelainan hipokromasi eritrosit pada penderita penyakit ginjal kronik dengan terapi hemodialisis.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif yaitu jenis penelitian yang menggambarkan fenomena objek yang diteliti dalam bentuk narasi. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *descriptive crosstab*, di mana melakukan observasi dan pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang bersamaan. Sampel adalah penderita PGK yang bersedia menjadi responden dan masih menjalani terapi hemodialisis, tidak mempunyai penyakit kronik lain, tidak melakukan transfusi dalam 2 bulan terakhir. Dan melakukan Hemodialisis di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.

Pemeriksaan sampel dilakukan di laboratorium RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan pada bulan Februari-Mei 2019 pada 35 pasien hemodialisis yang telah didiagnosis dokter sebagai pasien Ginjal Kronis berdasar hasil pemeriksaan Glomerular Filtration Rate (GFR). Sampel berupa darah vena yang diambil di bagian vena cubiti dan dilakukan pemeriksaan dengan alat hematology analyzer untuk mendapatkan nilai *Mean Corpuscular Hemoglobin* (MCH). Selanjutnya dibuat apusan darah tepi dan dilihat secara mikroskopis untuk melihat kromasi dari masing-masing sampel.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil pemeriksaan MCH

Kualifikasi	Jumlah (%)
Rendah	28,60
Normal	71,40
Rata-rata	25,07

Berdasar tabel 1 untuk nilai MCH yang rendah sebanyak 28,6%, nilai MCH yang normal sebanyak 71,4% dan tidak dijumpai nilai MCH yang tinggi. Sedang hasil pemeriksaan rata-rata nilai MCH pada penderita ginjal kronik dengan terapi hemodialisa adalah 25,07 pg dengan nilai maksimal 31,10 pg.

Tabel. 2 Hasil Mikroskopis

Jenis Hipocromasi	Jumlah (%)
Ringan	25,07
Sedang	42,90
Berat	31,40

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 42,90% sampel memiliki gambaran hipokromasi sedang, 31,40% sampel hipokromasi berat dan 25,07 sampel hipokromasi ringan.

MCH adalah jumlah rata-rata hemoglobin dalam eritrosit yang dinyatakan dengan hemoglobin per eritrosit disebut dengan pikogram (pg). Pemeriksaan MCH memiliki kategori yaitu, MCH rendah memiliki nilai <27 pg, dan MCH normal memiliki nilai 27–32 pg. Hipokromasi eritrosit adalah kelainan warna eritrosit yang disebabkan kurangnya kadar Hb sehingga warna eritrosit terlihat pucat yang dapat dilihat pada Sediaan Apus Darah Tepi, bagian Pucat eritrosit (sentral

polar) diameter  $>1/3$  diameter eritrosit dalam hal hipokromasi ini dapat dibuat gradasi, hipokromasi ringan jika central polar  $>1/3 - < 1/2$  diameter eritrosit, hipokromasi sedang central polar  $1/2$  dari diameter eritrosit dan hipokromasi berat jika central polar  $>1/2$  hingga hampir meliputi seluruh diameter eritrosit.<sup>(8,9)</sup>

Pada pasien penyakit ginjal kronis kejadian anemia menjadi hal yang biasa, kondisi ini terjadi karena rusaknya ginjal membuat hormon yang memberi sinyal ke sumsum tulang untuk memproduksi sel darah merah berkurang. Namun eritrosit yang diproduksi sumsum tulang masih menunjukkan ukuran dan kromasi yang normal seperti hasil penelitian di atas. Kelainan eritrosit lebih banyak dipengaruhi oleh ketersediaan bahan-bahan organik dan non organik pada saat eritrosit diproduksi seperti Fe, asam folat, vitamin B-12 dan lainnya. Meskipun demikian tidak semua eritrosit mengalami perubahan bentuk maupun ukurannya terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan pada sampel pasien rata-rata masih menunjukkan hasil normal yaitu normociter- normocrom.<sup>(10)</sup>

Hasil di atas menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Mohamed EB dkk ditahun 2014 yaitu dengan 148 pasien gagal ginjal kronik yang menjadi sampel, terdapat 80% nilai MCH normal dengan hipokromasi ringan dan 15% MCH rendah dengan hipokromasi berat.<sup>(11)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan nilai MCH rata-rata adalah 25,07 pg, sebanyak 28,6% sampel memiliki nilai MCH rendah dan 71,4% masih memiliki nilai MCH normal. Nilai MCH dengan kategori normal lebih banyak dari pada kategori rendah dan hipokramasi dengan kategori sedang lebih banyak dari pada hipokromasi ringan dan berat.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Penyakit Ginjal Kronis. Jakarta; 2017.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kementerian Dasar [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. Available from: [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil\\_Riskesda2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesda2018.pdf)
- [3] M. J., dan Hawk JH. Medical Surgical Nursing: Clinical Managemen for Continuity of Care. 8th ed. Philadepia: W. B. Saunders Company; 2009.
- [4] Asri Y. Dasar - Dasar Penyakit: Bidang Keahlian Kesehatan. Jakarta: EGC; 2017.
- [5] Somvanshi S, Khan NZ dan AM. Anemia in Chronic Kidney Disease Patients. Clin Queries Nephrol; 2012.
- [6] Kiswari R. Hematologi dan Tranfusi. Jakarta: Erlangga; 2014.
- [7] KDIGO. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. BMC Nephrology; 2012.

- [8] Gunawan, Indra, Pramushinta Mutmainah. Noviyanti. Elprida S. Praktikum Hematologi Bidang Keahlian Kesehatan. Jakarta: EGC; 2016.
- [9] Dalimonthe N.Z, Robianto Toto WS. Kursus Penyegar Pemeriksaan Morfologi Sediaan Apusan Darah Tepi dan Sumsum Tulang. Bandung; 2014.
- [10] De Goeij, Moniek CM j, Nora V, Nynke H, Dinanda J de Jager, Elisabeth B et al. Association of Blood Pressure with Decline in Renal Function and Time until the Start of Renal Replacement Therapy in Pre-dialysis Patients: a Cohort Study. 2011.
- [11] WA. ME dan E. Evaluation of Haematological Parameters in Sudanese Haemodialysis Patients Treated with Recombinant Erythropoietin. European Academic Research 2; 2014.

## Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Medono Kota Pekalongan

Ni'matul Ulya<sup>1\*</sup>, Miftachul Jannah<sup>2</sup>

Email: [renex\\_cubby@yahoo.co.id](mailto:renex_cubby@yahoo.co.id)

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia  
Jln. Manunggal Gg 2 No. 5-6 Padukuhan Kraton Pekalongan

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232)

### Riwayat artikel:

Diterima  
4/4/2022  
Direvisi  
28/11/2022  
Diterbitkan  
16/2/2023

### Abstrak

Kehamilan adalah suatu keadaan yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu, karena pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupannya. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Medono. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dalam kategori cukup yaitu sebanyak 19 responden (63,2%), tentang tujuan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 18 responden (60%), manfaat senam hamil dalam kategori kurang sebanyak 11 responden (36,6%), kontra indikasi senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 17 responden (56,7%), waktu pelaksanaan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (53,2%) dan gerakan senam hamil dalam kategori cukup sebanyak 15 responden (50%). Dengan penelitian ini, diharapkan ibu hamil agar lebih menggali informasi yang berhubungan dengan senam hamil sehingga pengetahuan ibu hamil menjadi meningkat serta bidan sebagai tenaga kesehatan dapat selalu mensosialisasikan tentang senam hamil agar ibu hamil mengetahui dengan jelas tentang apa itu senam hamil dan manfaat secara keseluruhan.

**Kata kunci:** pengetahuan; senam hamil; ibu hamil.

Ni'matul Ulya\*,  
Miftachul Jannah

**Abstract**

*Pregnancy is a special condition for a woman as a prospective mother, because during pregnancy there will be physical changes that affect her life. Physical changes that occur sometimes even cause discomfort for the mother, one of which is lower back pain. The results of the study on pregnant women in various parts of Indonesia reached 60-80% of pregnant women experiencing back pain. One way to reduce lower back pain during pregnancy is by doing pregnancy exercises. This study aims to describe the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise at the Medono Health Center. This research is quantitative descriptive. Knowledge of pregnant women about the meaning of pregnancy exercise in the sufficient category, as many as 19 respondents (63.2%), about the purpose of pregnancy exercise in the sufficient category as many as 18 respondents (60%), the benefits of pregnancy exercise in the less category as many as 11 respondents (36.6% ), contraindications for pregnancy exercise in the sufficient category were 17 respondents (56.7%), the time for carrying out pregnancy exercise was in the sufficient category as many as 16 respondents (53.2%) and pregnancy exercise movements in the sufficient category as many as 15 respondents (50%). With this research, it is hoped that pregnant women will explore more information related to pregnancy exercise so that the knowledge of pregnant women increases and midwives as health workers can always socialize about pregnancy exercise so that pregnant women know clearly what pregnancy exercise is and its overall benefits.*

**Keywords:** *knowledge; pregnancy exercise; pregnant women.*

## 1. Pendahuluan

Dalam masa kehamilan, seorang ibu hamil pasti akan mengalami perubahan fisik dan psikologis di dalam dirinya. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” di masa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki.<sup>(1)</sup>

Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat.<sup>(2)</sup>

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat memberikan banyak manfaat selama masa kehamilan karena dapat membantu memelihara kesehatan dan kebugaran ibu hamil. Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali

untuk mengalami nyeri punggung.<sup>(3)</sup>

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif.<sup>(4)</sup> Senam hamil yang dilakukan dapat membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan.<sup>(5)</sup> Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Finisia (2018) terkait senam hamil pada ibu-ibu hamil trimester III di mana dilakukan senam hamil seminggu sekali dengan durasi waktu 30 menit.<sup>(6)</sup> Senam hamil ini dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyanti (2017) juga menyatakan bahwa senam hamil juga dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara bodi mekanik dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.<sup>(7)</sup>

## 2. Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini berupa deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah ibu hamil pada bulan Januari-Februari 2021 di wilayah Puskesmas Medono sebanyak 76 ibu hamil. Sampel penelitian menggunakan total sampling dikarenakan jumlah populasi

kurang dari 100,<sup>(8)</sup> dengan jumlah 30 ibu hamil dengan kriteria inklusi yaitu: Ibu Hamil yang telah memasuki umur kehamilan minimal 22 minggu dan maksimal 34 minggu tanpa melihat paritasnya dan mampu mengoperasikan handphone.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden.

Variabel	F	(%)
Umur		
Usia reproduksi sehat (20-35 tahun)	27	90
Usia reproduksi tua ( $\geq 35$ tahun)	3	10
Pendidikan		
Dasar	6	20,0
Menengah	19	63,3
Tinggi	5	16,7
Pekerjaan		
Bekerja	23	76,7
Tidak bekerja	7	23,3
Umur kehamilan		
Trimester II	14	46,7
Trimester III	16	53,3
Gravida		
Primigravida	13	43,3
Multigravida	17	56,7

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berusia reproduksi sehat yaitu antara umur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%). Usia reproduksi sehat yaitu usia sekitar 20-35 tahun, ini merupakan usia ideal untuk ibu hamil dan melahirkan.<sup>(9)</sup> Dilihat dari

pendidikannya, sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 19 orang (63,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo (2012) di mana Tingkat Pendidikan sangat diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.<sup>(10)</sup>

Lebih dari separuh responden bekerja sebanyak 23 orang (76,7%). Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Sebagian ibu hamil berada dalam trimester III sejumlah 16 orang (53,3%), sejalan dengan pendapat Fauziah bahwa senam hamil lebih diperuntukkan bagi ibu hamil untuk persiapan persalinan yang sudah memasuki trimester III serta memiliki paritas multigravida sebanyak 17 orang (56,7%).<sup>(11)</sup> Hal ini terbukti bahwa pengalaman mampu mempengaruhi seseorang dalam berperilaku terhadap kesehatannya.<sup>(10)</sup>

## b. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil

Tabel 2. Pengetahuan responden tentang senam hamil

Pengetahuan tentang Senam Hamil	Baik		Cukup		Kurang	
	F	%	F	%	F	%
Pengertian	8	26,8	19	63,2	3	10,0
Tujuan	7	23,3	18	60,0	5	16,7
Manfaat	8	26,8	11	36,6	11	36,6
Kontra Indikasi	7	23,3	17	56,7	6	20,0
Waktu Pelaksanaan	8	26,8	16	53,2	6	20,0
Gerakan	2	6,7	15	50,0	13	43,3

Hasil penelitian tentang pengetahuan senam hamil di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan cukup mengenai senam hamil yang meliputi dari pengertian sebanyak 19 orang (63,2%), tujuan 18 orang (60%), kontra indikasi sebanyak 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan 16 orang (53,2% dan gerakan senam hamil sebanyak 15 orang (50%). Untuk pengetahuan responden mengenai manfaat senam hamil dapat diketahui bahwa responden memiliki pengetahuan cukup dan kurang dalam jumlah yang sama yaitu sebanyak 11 orang (36,6%).

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung yaitu melalui pengalaman orang lain. Sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian senam hamil.<sup>(10)</sup> Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun di mana responden telah memiliki pengalaman dan kematangan dalam berfikir dan beraktivitas, usia tersebut membantu responden dalam menerima pengetahuan yang cukup. Menurut Subiyanto (2012), usia reproduksi sehat yaitu usia 20-35 tahun dimana ada usia ini aman untuk hamil dan melahirkan bukan berarti perempuan bisa hamil setiap tahunnya, karena jarak antara

kehamilan yang ideal adalah antara 2-4 tahun.<sup>(12)</sup>

Pengetahuan ibu hamil mayoritas berada dalam kategori cukup dapat dikarenakan tingkat keaktifan ibu dalam mencari informasi baik melalui media massa maupun konsultasi dengan rekan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmawati (2016) di mana responden ibu hamil memiliki pengetahuan lebih baik terkait pelaksanaan senam hamil.<sup>(4)</sup> Kegiatan penyuluhan yang dilakukan instansi kesehatan dapat menambah pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatannya juga kesehatan kandungan sehingga dapat menurunkan tingkat resiko persalinan yang lama dengan memberikan materi tentang senam hamil.

Ibu yang mengalami waktu lama dalam persalinan juga akan menghambat aktivitas tenaga kesehatan ketika bertugas sehingga dengan adanya kerjasama antara pihak masyarakat dengan tenaga kesehatan mampu memberikan manfaat bersama bagi pihak masyarakat maupun tenaga kesehatan. Tujuan senam hamil pada umumnya ialah menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan

yang paling penting ialah membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.<sup>(13)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Pengetahuan responden mayoritas berada dalam kategori cukup mengenai senam hamil yang mencakup pengertian sebanyak 19 orang (63,2%), tujuan 18 orang (60%), kontra indikasi sebanyak 17 orang (56,7%), waktu pelaksanaan 16 orang (53,2% dan gerakan senam hamil sebanyak 15 orang (50%). Untuk pengetahuan responden mengenai manfaat senam hamil dapat diketahui bahwa responden memiliki pengetahuan cukup dan kurang dalam jumlah yang sama yaitu sebanyak 11 orang (36,6%).

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Schroder, G., Kundt, G., Otte, M., Wendig, D., & Schober HC. Impact Of Pregnancy On Back Pain and Body Poatur in Women. *J Phys Ther Sci Vil*. 2016;28(4).
- [2] Mafikasari, A., & Kartikasari RA. Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*. 2015;7(2):26–34.
- [3] Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni A. Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharo. *J Komun Kesehat (Edisi 21)*. 2020;11(2).
- [4] Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani A. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI J Ilmu Kebidanan*. 2016;7(12).
- [5] Farida S. Senam Hamil Sebagai Upaya untuk Memperlancar Proses Persalinan di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *J INFOKES Univ Duta Bangsa Surakarta*. 2015;5(1).
- [6] Finisia H. Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana (Skripsi). *Poltekkes Kemenkes Malang*; 2018.
- [7] Widyanti AC. Pengaruh Frekuensi Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. *Malang: Poltekkes Malang*; 2017.
- [8] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta; 2017.
- [9] Manuaba I. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC; 2015.
- [10] Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 45–62 p.

- [11] Fauziah, S. & S. Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012.
- [12] Subiyanto VP. Cara Sehat & Aman Menghadapi Kehamilan di Atas Usia 35 Tahun. Klaten: Cable Book; 2012.
- [13] Yuliarti. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Yogyakarta: CV Andi Offset; 2010.

## Hubungan Kenaikan Berat Badan dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas

Galih Sekar Wangi<sup>1\*</sup>, Wilis Dwi Pangesti<sup>1</sup>, Ina Rahayu Sakti<sup>1,2</sup>

Email: wilisdwi@gmail.com

<sup>1</sup>Prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia  
Jln. KH. Ahmad Dahlan, Kabupaten Banyumas

<sup>2</sup>Prodi Magister Kebidanan, Universitas Padjadjaran, Indonesia  
Jln. Raya Bandung Sumedang KM.21, Kabupaten Sumedang

### Abstrak

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.233](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.233)

### Riwayat artikel:

Diterima  
16/8/2022  
Direvisi  
16/8/2022  
Diterbitkan  
16/2/2023

Preeklamsia di Indonesia merupakan penyebab kematian ibu terbanyak kedua setelah perdarahan dengan angka kejadian mencapai 3-10%. Preeklamsia menjadi penyebab tingginya kematian dan komplikasi ibu hamil secara global. Risiko preeklamsia bertambah seiring bertambahnya berat badan ibu sewaktu hamil. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas. Penelitian ini menggunakan desain *casecontrol*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus (preeklamsia) memiliki peningkatan BB selama hamil dalam kategori tidak normal ( $BB \geq 12,5$ kg) sebanyak 66 responden (66%) dan pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) memiliki peningkatan BB dalam kategori normal ( $BB < 12,5$  kg) sebanyak 97 responden (97%). Hasil uji McNemar menyatakan bahwa proporsi kenaikan berat badan  $\geq 12,5$  kg pada kelompok kasus (preeklamsia) sebesar 66% dan proporsi kenaikan berat badan  $\geq 12,5$  kg pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) sebesar 1% sehingga didapatkan perbedaan proporsi kenaikan berat badan  $\geq 12,5$  kg pada kelompok kasus dan kelompok kontrol sebesar 65%. Terdapat hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas dengan p-value sebesar  $< 0.0001$  (p-value  $\leq \alpha$ ).

**Kata kunci:** peningkatan berat badan; hipertensi; preeklamsia.

Galih Sekar Wangi\*,  
Wilis Dwi Pangesti,  
Ina Rahayu Sakti

**Abstract**

*Preeclampsia in Indonesia is the second leading cause of maternal death after bleeding with an incidence rate of 3-10%. Preeclampsia is the leading cause of death and complications among pregnant women globally. The risk of preeclampsia increases as the mother's weight increases during pregnancy. The purpose of this study was to determine the relationship between weight gain and the incidence of preeclampsia at the Banyumas Regency Health Center. This study used a casecontrol design. The results of this study showed that most respondents in the case group (preeclampsia) had an increase in weight during pregnancy in the abnormal category (weight  $\geq 12.5$  kg) as many as 66 respondents (66%) and in the control group (not preeclampsia) had an increase in weight in the normal category (weight  $< 12.5$  kg) as many as 97 respondents (97%). The results of the McNemara test stated that the proportion of weight gain  $\geq 12.5$  kg in the case group (preeclampsia) was 66% and the proportion of weight gain  $\geq 12.5$  kg in the control group (not preeclampsia) was 1% so that the difference in the proportion of weight gain  $\geq 12.5$  kg in the case group and control group was 65%. There is a relationship between weight gain and the incidence of preeclampsia in pregnant women at the Banyumas Regency Health Center with a p-value of  $< 0.0001$  (p-value  $\leq \alpha$ ).*

**Keywords:** weight gain; hypertension; preeclampsia.

## 1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi ukuran suatu negara dalam peningkatan pembangunan kesehatan. Pengurangan rasio AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2030 menjadi kesepakatan komitmen global dalam SDGs. Tingginya AKI pada tahun 2020 mayoritas dikarenakan perdarahan mencapai 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan mencapai 1.110 kasus, gangguan sistem peredaran darah mencapai 230 kasus dan infeksi sebanyak 216 kasus. Penyebab AKI yang mengalami peningkatan pada tahun 2020 salah satunya adalah hipertensi dalam kehamilan atau preeklamsia mencapai 44 kasus.<sup>(1)</sup>

Hipertensi selama kehamilan dikelompokkan menjadi empat kategori meliputi pre-eklamsia-pre-eklamsia, hipertensi kronis (dari berbagai penyebab), dan hipertensi kronis dengan kombinasi pre-eklamsia hipertensi gestasional.<sup>(2)</sup> Preeklamsia merupakan gangguan tekanan darah saat hamil yang meningkatkan kematian dan komplikasi pada ibu hamil di seluruh dunia.<sup>(3)</sup> Preeklamsia merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah wanita hamil diatas 160/110 mmHg disertai proteinuria pada usia kehamilan 20 minggu atau lebih. Preeklamsia merupakan penyulit kehamilan yang sangat dihindari, baik pada saat kehamilan, persalinan, maupun nifas.<sup>(4)</sup>

Preeklamsia menjadi penyebab tingginya kematian dan komplikasi ibu hamil secara global. Insiden kejadian preeklamsia-eklamsia berbeda di setiap negara tergantung dari faktor yang memengaruhi. Preeklamsia di Indonesia merupakan penyebab AKI terbanyak kedua setelah perdarahan

dengan angka kejadian mencapai 3-10%.<sup>(5)</sup>

Risiko preeklamsia bertambah seiring bertambahnya berat badan ibu sewaktu hamil (16,3%). Kejadian peningkatan Berat Badan (BB) pada ibu hamil yang tidak terkontrol atau berlebih memberikan risiko kehamilan yang tinggi yaitu diabetes gestasional, preeklamsia, kehamilan pascamatur, bedah caesar darurat, bedah caesar efektif, perdarahan pascapartum, infeksi panggul, infeksi saluran kemih, infeksi luka, makrosomia, lahir mati.<sup>(6)</sup>

Ibu hamil yang mengalami kenaikan berat badan 5 sampai 7 kg selama kehamilan memiliki risiko preeklamsia sebesar 8%, kenaikan berat badan 7.5 sampai 12.5 kg selama kehamilan memiliki risiko preeklamsia sebesar 10%, penambahan berat badan 12,5 sampai 17,5 kg memiliki risiko preeklamsia sebesar 12%, dan jika penambahan berat badan lebih dari 17 kg memiliki risiko preeklamsia sebesar 17%.<sup>(7)</sup>

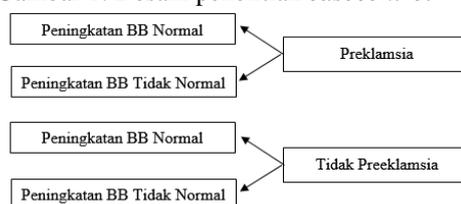
Faktor risiko pada preeklamsia antara lain paritas, riwayat preeklamsia sebelumnya dan peningkatan BB yang berlebih selama hamil. Berdasarkan uraian latar belakang di atas perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas?”.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif di mana hasil penelitian disajikan dalam bentuk angka-angka. Penelitian ini menggunakan desain *casecontrol*, yaitu dengan mengumpulkan data ibu hamil preeklamsia dan ibu

hamil yang tidak preeklamsia, kemudian ditelusuri kebelakang (restropektif) mengenai kenaikan berat badan sebelum hamil dan berat badan terakhir saat hamil dari masing-masing kelompok kasus maupun kelompok kontrol.<sup>(8)</sup> Dalam penelitian ini peneliti membagi responden menjadi dua kelompok yaitu kelompok preeklamsia dan kelompok tidak preeklamsia.

Gambar 1. Desain penelitian *casecontrol*



Variabel adalah gejala yang merupakan fokus peneliti untuk diamati. Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai berbeda untuk sesuatu.<sup>(9)</sup> Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah peningkatan berat badan selama hamil. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian preeklamsia.

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Populasi merupakan sumber data yang diperlukan untuk penelitian.<sup>(10)</sup> Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas di Wilayah Kabupaten Banyumas Tahun 2021. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengambilan sampel *purposive* adalah salah satu teknik pengambilan sampel non-acak yang

mengarahkan pengambilan sampel dengan menetapkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga peneliti diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitiannya.<sup>(8)</sup> Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah data ibu hamil yang tercatat secara lengkap. Serta kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah data ibu hamil yang tidak tercatat secara lengkap dan data ibu hamil yang memiliki riwayat penyakit hipertensi keluarga. Sampel penelitian merupakan sumber data yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti atau sebagian dan dianggap mewakili seluruh sumber data.<sup>(8)</sup> Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Analitik Kategorik Berpasangan.

Berdasarkan kepustakaan, proporsi kenaikan BB pada PE adalah 20%. Peneliti mempunyai hipotesis bahwa proporsi kenaikan BB pada kontrol lebih rendah dari pada pada PE dengan perbedaan minimal 15%. Dengan kesalahan tipe 1 ditetapkan 5% dan kesalahan tipe 2 ditetapkan 10%, perbandingan kontrol dengan kasus adalah 1:1 maka peneliti memerlukan jumlah sampel keseluruhan sebanyak 200 (100 kasus dan 100 kontrol).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini dijelaskan dalam dua analisis yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat yang bertujuan untuk menganalisis dua variabel sehingga mengetahui ada hubungan atau tidak adanya hubungan antara kenaikan berat

badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil.

a. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa dengan menggunakan distribusi frekuensi. Analisis

univariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat distribusi frekuensi variabel.<sup>(11)</sup>

Gambaran karakteristik responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil meliputi usia dan status gravida di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>			
1.	< 20 tahun	3	2
2.	20-35 tahun	152	76
3.	> 35 tahun	45	22
<b>Status Gravida</b>			
1.	Primigravida	58	29
2.	Multigravida	142	71
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 152 responden (76%),

dan memiliki status gravida dengan multigravida sebanyak 142 responden (71%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi peningkatan BB pada ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas

	Kelompok	Peningkatan BB	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Preeklamsia (kasus)</b>		Normal (<12,5 kg)	34	34%
		Tidak Normal ( $\geq$ 12,5 kg)	66	66%
<b>Tidak preeklamsia (kontrol)</b>		Normal (<12,5 kg)	97	97%
		Tidak Normal ( $\geq$ 12,5 kg)	3	3%
<b>Total</b>			<b>200</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus (preeklamsia) memiliki peningkatan BB selama hamil dalam kategori tidak normal ( $BB \geq 12,5$  kg) sebanyak 66 responden (66%) dan pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) memiliki peningkatan BB dalam kategori

normal ( $BB < 12,5$  kg) sebanyak 97 responden (97%).

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau berkorelasi.<sup>(10)</sup> Pada analisis ini menggunakan uji McNemar yaitu uji dua sampel berpasangan, pada penelitian ini

diperoleh data sebanyak 200 responden yang terdiri dari 100

responden kasus dan 100 responden kontrol.

Tabel 3 Hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas

	Preeklamsia				%	Total	%	Nilai P
	BB $\geq$ 12,5kg		BB<12,5kg					
	BB $\geq$ 12,5kg	%	BB<12,5kg	%				
<b>Tidak Preeklamsia</b>	1	1%	2	2%	3	3%	<0,0001	
	65	65%	32	32%	97	97%		
<b>Total</b>	66	66%	34	34%	100	100%		

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah subjek dengan kenaikan berat badan lebih dari sama dengan 12,5 kg pada kelompok kasus (preeklamsia) dan pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) sebesar 1 responden (1%). Adapun hasil penghitungan data menggunakan tools SPSS versi 26.

Hasil uji McNemar menyatakan bahwa proporsi kenaikan berat badan  $\geq$ 12,5 kg pada kelompok kasus (preeklamsia) sebesar 66% dan proporsi kenaikan berat badan  $\geq$ 12,5 kg pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) sebesar 1% sehingga didapatkan perbedaan proporsi kenaikan berat badan  $\geq$ 12,5 kg pada kelompok kasus dan kelompok kontrol sebesar 65%.

Nilai p-value pada uji McNemar sebesar <0,0001 yang berarti ada hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil.

Angka kejadian preeklamsia tergantung usia banyak ditemukan pada kelompok usia ibu yang ekstrim yaitu <20 tahun dan >35 tahun. Karena tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia, wanita berusia lebih atau

sama dengan 35 dan 20 tahun berisiko lebih tinggi mengalami preeklamsia, dan kondisi genital mereka belum siap menerima kehamilan. Risiko kehamilan bagi seorang ibu yang terlalu muda biasanya muncul karena dia tidak siap secara mental atau fisik. Secara psikologis, remaja biasanya belum siap menjadi ibu. Secara fisik, organ reproduksi remaja biasanya belum cukup matang untuk menahan tekanan kehamilan ketika organ rahim masih lemah. Hal ini menyebabkan peningkatan toksisitas kehamilan/persalinan berupa preeklamsia, keracunan menyebabkan spasme vaskuler, peningkatan tekanan darah dan menyebabkan edema dan proteinuria.<sup>(12)</sup>

Ibu hamil yang mengalami kenaikan berat badan 5 sampai 7 kg selama kehamilan memiliki risiko preeklamsia sebesar 8%, kenaikan berat badan 7,5 sampai 12,5 kg selama kehamilan memiliki risiko preeklamsia sebesar 10%, pertambahan berat badan 12,5 sampai 17,5 kg memiliki risiko preeklamsia sebesar 12%, dan jika pertambahan berat badan lebih dari 17 kg memiliki risiko preeklamsia sebesar 17%.<sup>(7)</sup> Ibu hamil dengan peningkatan berat

badan tidak normal (<7 atau >12 kg) sebanyak 93.5% mengalami preeklamsia. Penelitian oleh Fitiranietal menunjukkan bahwa sebanyak 63.6% ibu hamil dengan preeklamsia terjadi pada ibu hamil dengan peningkatan berat badan tidak normal (<12.5 atau >17.5 kg).<sup>(13)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan berat badan pada ibu hamil di Kabupaten Banyumas sebagian besar responden pada kelompok kasus (preeklamsia) memiliki peningkatan BB selama hamil dalam kategori tidak normal ( $BB \geq 12,5$  kg) sebanyak 66 responden (66%) dan pada kelompok kontrol (tidak preeklamsia) memiliki peningkatan BB dalam kategori normal ( $BB < 12,5$  kg) sebanyak 97 responden (97%). Terdapat hubungan peningkatan berat badan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas dengan p-value sebesar  $< 0.0001$  ( $p\text{-value} \leq \alpha$ ).

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2020.
- [2] Gynecologists AC of O and. Clinical Management Guidelines for Obstetrician – Gynecologists. *Obstet Gynecol.* 2020;133(76):168–86.
- [3] Jafar, N., Multazam, & Lestari R. Faktor Risiko Kejadian Preeklamsia di RSIA Pertiwi Makassar. *Heal Care Media.* 2018;3(1):25–31.
- [4] Gudeta, T. A., & Regassa TM. Pregnancy Induced Hypertension and Associated Factors among Pregnant Women Receiving Antenatal Care Service at Jimma Town Public Health Facilities, South West Ethiopia. *J Gynecol Womens Heal.* 2018;10(4):1–9.
- [5] Martadiansyah A, Qalbi A, Santoso B. Prevalensi Kejadian Preeklamsia dengan Komplikasi dan Faktor Risiko yang Mempengaruhinya di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang (Studi Prevalensi Tahun 2015, 2016, 2017). *Sriwij J Med.* 2019;2(1):231–41.
- [6] Pratamaningtyas, S., Nafiah, Siti N. I., & Kristianti S. Hubungan Kenaikan Berat Badan Selama Hamil dengan Kejadian Preeklamsia di RSUD Gambiran Kota Kediri. *J Kebidanan Kestra.* 2019;2(1):1–8.
- [7] Cedergren M. Total Weight Gain and Pattern of Weight Gain in Pregnancy. Division of Obstetric Gynecology D of M, editor. 2017.
- [8] Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [9] Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Sianturi, E. & S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.

- [10] Kurniawan, W., & Agustini A. Metodologi Penelitian kesehatan dan Keperawatan. Cirebon: CV Rumah Pustaka; 2021.
- [11] Sugiyono PD. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Alfabeta, cv. Bandung; 2016.
- [12] Imelda Dwi, A. and YP. Penanganan Awal Kejadian Preeklampsia Berat dan Eklampsia Salah Satu Rumah Sakit di Provinsi Lampung. J Ilm Keperawatan Sai Betik Politek Kesehat Tanjung Karang. 2017;XIII(2):203–8.
- [13] Fatimah & N. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta; 2017.

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja  
tentang Pernikahan pada Usia Remaja dengan Kejadian Pernikahan Remaja  
saat Pandemi Covid-19 di Kecamatan Kedungbanteng**

**Diah Atmarina Yuliani\***, Alma Merilla Alodia

Email: [diahfarras16a@gmail.com](mailto:diahfarras16a@gmail.com)

Kebidanan Sarjana Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia  
Jln. KH. Ahmad Dahlan, Dusun III, Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas

**Abstrak**

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.234](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.234)

**Riwayat artikel:**

Diterima  
18/11/2022  
Direvisi  
17/1/2023  
Diterbitkan  
16/2/2023

Menurut WHO 2019 pernikahan pada usia remaja yaitu pernikahan oleh pasangan atau salah satu pasangan masih dalam kategori anak-anak atau remaja di bawah usia 19 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang pernikahan pada usia remaja dengan kejadian pernikahan pada usia remaja saat pandemi covid 19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu menggunakan remaja putra dan putri yang berusia 16-19 tahun dengan jumlah 3855 di Kecamatan Kedungbanteng. Untuk sampel dari penelitian ini yaitu berjumlah 97 remaja, dan menggunakan *purposive sampling* untuk teknik sampling. Hasil dari penelitian ini yaitu berdasarkan uji Gamma didapatkan  $\rho$ -value 0,020 ( $< 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Diharapkan remaja tidak melakukan pernikahan pada usia remaja, dan untuk desa penelitian diharapkan melakukan bimbingan atau arahan kepada remaja mengenai pernikahan pada usia remaja.

**Kata kunci:** remaja; tingkat pengetahuan; pernikahan remaja.

Diah Atmarina Yuliani\*  
Alma Merilla Alodia

**Abstract**

According to WHO data from 2016, marriage by a partner or one of the partners still belongs under the definition of a child or teenager under the age of 19 years. According to research done by the Ministry of National Development Planning/Bapenas during this pandemic, some 400,500 females between the ages of 1,017 and 1,017 were at risk of getting married early because of the Covid-19 pandemic. More than 64,000 requests for marriage tax exemptions for children in 2020. This study aims to determine the correlation between teenagers' knowledge of early marriage and the occurrence of early marriage during the COVID 19 pandemic. An observational analytic analysis with a cross-sectional approach was the methodology used in this study. In this study, a total of 3855 male and female teenagers in the Kedungbanteng Sub District, aged 16 to 19, were used as the population. Purposive sampling is used to choose the 97 adolescents as the sample. The findings of this study based on the Gamma test, revealed a  $\chi^2$ -value of 0.020 (0.05), indicating a significant correlation between teenagers' understanding of marriage during teenage and the frequency of early marriage in Kedungbanteng Sub District, Banyumas Regency. It is hoped that young people will avoid getting married and is also expected to provide advice or guidance to teenagers about getting married at teenage in this village.

**Keywords:** adolescent; knowledge level; early marriage.

### 1. Pendahuluan

Menurut WHO 2019 pernikahan pada usia remaja yaitu pernikahan oleh pasangan atau salah satu pasangan masih dalam kategori anak-anak atau remaja dibawah usia 19 tahun. Menurut Undang-Undang Nomor 1 Republik Indonesia Tahun 1974, Pasal 7 (1) mengatur bahwa perkawinan hanya diperbolehkan apabila seorang laki-laki mencapai usia 19 tahun dan seorang wanita mencapai usia 16 tahun. Menurut penelitian dari Aryani tahun 2021, jika Anda masih di bawah usia ini, bicarakan tentang pernikahan pada usia remaja. Namun, aturan saat ini mengizinkan pria dan wanita untuk menikah pada usia 19 tahun.<sup>(1)</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang pernikahan pada usia remaja dengan kejadian pernikahan pada usia remaja saat pandemi covid-19.

### 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu menggunakan remaja putra dan putri yang berusia 16-19 tahun dengan jumlah 3855 di Kecamatan Kedungbanteng. Untuk sampel dari penelitian ini yaitu berjumlah 97 remaja, dan menggunakan *purposive sampling* untuk teknik sampling. Untuk lokasi penelitian yaitu di Kecamatan Kedungbanteng, instrumen yang digunakan yaitu kuesioner, untuk pengumpulan data menggunakan data sekunder dan data primer, proses pengelolaan yaitu melalui *editing, coding, tabulating, cleansing* dan analisis. Untuk analisis data menggunakan analisis bivariat dan univariat. Etika yang harus diperhatikan ketika melakukan penelitian adalah (Notoadmodjo, 2018:206): *Informed consent* (lembar persetujuan responden), *Anonymity* (tanpa nama), *Confidentially* (kerahasiaan).<sup>(2)</sup>

### 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hubungan pengetahuan dengan status pernikahan

Pengetahuan	Status Pernikahan				Total	p-value
	Menikah		Belum Menikah			
	n	%	N	%	N	%
<b>Kurang</b>						
<b>Cukup</b>	6	42,9	8	57,1	14	100
<b>Baik</b>	26	47,3	29	52,7	55	
<b>Jumlah</b>	5	17,9	23	82,1	28	100

\* Keterangan: Signifikan pada p-value 0,05, n=97

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 97 responden yang berpengetahuan cukup dengan status belum menikah sebanyak 29 responden (52,7%), dan responden yang berpengetahuan cukup dengan

status sudah menikah sebanyak 26 responden (47,3%). Kemudian pada pengetahuan baik dengan kategori status menikah belum menikah sebanyak 23 responden (82,1%). Berdasarkan uji gamma didapatkan

$\rho$ -value 0,020 ( $< 0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Pengetahuan Remaja tentang Pernikahan Pada Usia Remaja dengan Kejadian Pernikahan Usia Remaja saat Pandemi Covid-19 di Kecamatan Kedungbanteng. Hal ini mendukung penelitian yang dijabarkan oleh (Ulfah, 2018) yang menyebutkan bahwa 61 responden dari 110 responden memiliki pengetahuan yang cukup baik presentase (55,5%).<sup>(3)</sup> Penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian dari Yunita, Yuni, dan Tita (2021) responden di KUA Sedayu Bantul Yogyakarta mayoritas usia 19-20 sejumlah 14 (66,7%). mayoritas pendidikan responden SMA sejumlah 15 responden (71,4%), mayoritas penghasilan responden kurang sejumlah 17 (81,0%), mayoritas pendidikan orang tua SMA sejumlah 13 (61,9%), mayoritas pekerjaan responden sejumlah 7 (33,3%), mayoritas tingkat pengetahuan baik sejumlah 18 (85,7%). Faktor penyebab pernikahan dini yaitu tingkat pengetahuan responden usia 19-20 tahun dalam kategori kurang, pendidikan responden SMA pengetahuan kurang, penghasilan responden kurang dengan tingkat pengetahuan kurang, pekerjaan responden buruh dengan tingkat pengetahuan kurang.<sup>(4)</sup>

Berbeda dengan hasil penelitian dari (Supriati, 2018) mengemukakan bahwa hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pernikahan dini berdasarkan pengetahuan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 12 responden (36,36%), minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (27,27%), dikarenakan remaja kurang mendapat informasi tentang pernikahan dini.

Berdasarkan mayoritas sikap dengan pernyataan positif ragu-ragu sebanyak 13 orang (39,39%), dan mayoritas sikap dengan pernyataan negatif juga ragu-ragu sebanyak 11 orang (33,33%). Berdasarkan hasil analisis dengan uji kendall's tau\_b didapatkan koefisien korelasi 0,351 dengan kekuatan hubungan lemah dan nilai signifikan  $0,022 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja tentang pernikahan dini di Dusun IV Desa Kolam.<sup>(5)</sup>

Adapun penelitian dari Nurlaila Fitriani (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan kurang dengan pernikahan dini usia  $> 16$  tahun dan usia 16 tahun sebanyak 24 remaja (72,7%) dengan Value=0,000. Lingkungan pergaulan tidak baik dengan pernikahan dini usia 16 tahun dan usia 16 tahun sebanyak 23 remaja (69,7%) dengan  $\rho$ -Value= 0,000. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis menggunakan Chi-square test dengan taraf signifikan ( $\alpha=0,05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja dan lingkungan pergaulan terhadap pernikahan dini di Desa Samili Tahun 2017.<sup>(6)</sup> Hasil penelitian lain dari (Erna Setiawati, 2018) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang resiko pernikahan dini dalam kategori cukup sebesar 76%, hanya sebagian kecil remaja yaitu 5% yang memiliki keinginan untuk melakukan pernikahan dini. Berdasarkan hasil *non parametric correlations* dengan menggunakan uji kendall's tau didapat nilai  $p$ -value=0,392 $>$  $\alpha$  (0,05).<sup>(7)</sup>

Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara

pengetahuan remaja tentang resiko pernikahan dini dengan keinginan untuk melakukan pernikahan dini.

Hasil penelitian dari (Nida et al., 2019) setelah dilakukan analisis data, didapatkan nilai  $p=0,077$  untuk variabel pengetahuan ayah,  $p=0,719$  untuk variabel pengetahuan ibu,  $p=1,000$  untuk variabel sikap ayah, serta tidak dilakukan uji analisis untuk variabel sikap ibu karena 100% ibu memiliki sikap positif. Dari hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap orang tua dengan kejadian pernikahan dini di Kecamatan Aluh-Aluh Tahun 2019.<sup>(8)</sup>

Dari penelitian (Rahayu & Santiasari, 2017) diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan baik sebanyak 36 responden (54,5%), responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 24 responden (36.4%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 6 responden (9,1%). Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan pengetahuan remaja tentang dampak pernikahan dini di SMA Negeri 1 Mendoyo, Jembrana, Bali adalah baik, sehingga penting bagi responden untuk tentang dampak pernikahan dini, mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan.<sup>(9)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Usia responden penelitian adalah berkisar antara 16-19 tahun berjumlah 97 orang. Tingkat pengetahuan remaja tentang pernikahan dini di Kecamatan Kedungbanteng adalah dalam kategori cukup. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang pernikahan pada usia remaja dengan kejadian pernikahan pada usia remaja di Kecamatan

Kedungbanteng Kabupaten Banyumas.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Aryani S. Studi Pernikahan Anak Dibawah Umur Di Era Pandemi Covid-19 Di Desa Kembang Kerang Daya Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur [Internet]. 2021. Available from: [https://repository.ummat.ac.id/2733/1/SINDI SKRIPSI BAB I-III.pdf](https://repository.ummat.ac.id/2733/1/SINDI_SKRIPSI_BAB_I-III.pdf)
- [2] Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [3] Aisah UN, Th EM, Rahmawati A. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERNIKAHAN DINI DENGAN KEJADIAN PERNIKAHAN DINI DI KECAMATAN SAPTOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL TAHUN 2017 [Internet]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2018. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1744/>
- [4] Thopani YA, Khasanah YU, Yuliasri TR. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Pernikahan Dini pada Masa Pandemi Covid 19. J ILMU KEBIDANAN POLTEKKES UMMI KHASANAH. 2021;8(1).
- [5] Supriati. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA TENTANG PERNIKAHAN DINI DI DUSUN IV DESA KOLAM KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2018. J DARMA AGUNG HUSADA. 2019;V(1).

- [6] Fitriani N. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dan Lingkungan Pergaulan terhadap Pernikahan Dini di Desa Samili Tahun 2017. *FONDATIA J Pendidik Dasar*. 2018;2(1).
- [7] Setiawati E. HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG RESIKO PERNIKAHAN DINI DENGAN KEINGINAN MELAKUKAN PERNIKAHAN DINI. *J Ilm Kesehat Ar-Rum Salatiga*. 2018;2(2).
- [8] Nida AK, Noor MS, Heriyani F. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP ORANG TUA DENGAN KEJADIAN PERNIKAHAN DINI DI KECAMATAN ALUH-ALUH TAHUN 2019. *Homeostasis*. 2020;3(1):1–6.
- [9] Rahayu IGAANKL, Santiasari RN. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Pernikahan Dini. *J Kebidanan*. 2017;6(1).

## Pengaruh Stability Ball Exercise dan Lumbopelvic Exercise terhadap Aktifitas Fungsional pada Ibu Hamil dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Postural

Intan Yusita\*, Antri Ariani, Cici Valiani, Sinta Putri Oktaviani

Email: [Intan.yusita@bku.ac.id](mailto:Intan.yusita@bku.ac.id)

DIII Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia  
Jln. Soekarno Hatta No. 754 Cibiru Bandung

### Abstrak

Pada akhir kehamilan keluhan yang dirasakan seperti nyeri punggung bawah, nyeri panggul, disfungsi simfisis pubis, dan stres inkontinensia.<sup>(1)</sup> Nyeri punggung terjadi karena meningkatnya kadar hormon relaksin yang mempengaruhi kelenturan jaringan ligamen sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.<sup>(2)</sup> Permasalahan nyeri punggung berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari seperti saat berjalan, berbaring terlentang, mengerjakan pekerjaan rumah, bahkan pada saat beristirahat dan tidur.<sup>(3)</sup> *Stability Ball Exercise* merupakan latihan stabilitas dinamis lumbal untuk mengurangi nyeri pinggang, meningkatkan kekuatan otot, refleks fleksibilitas.<sup>(4)</sup> *Lumbopelvic exercise* merupakan latihan *stretching* dan *strengthening* yang berfokus untuk memperkuat otot-otot punggung dan abdominal sehingga meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional.<sup>(5)</sup> Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi Pengaruh *Stability Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* terhadap Aktifitas Fungsional pada Ibu Hamil dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Postural. Metode penelitian yang digunakan *quasi-experiment* dengan pendekatan *time-series experimental design*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen *oswestry disability index* (ODI). Hasil penelitian melalui uji anova didapatkan Perbedaan rerata Skor ODI sebelum dan sesudah *Stability Ball Exercise* dan *lumbopelvic exercise* dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa pada kelompok varian memiliki rata-rata skor ODI yang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan aktifitas fungsional. Dapat dijadikan alternatif senam ibu hamil dalam praktik mandiri bidan melalui pelayanan asuhan berbasis kebidanan komplementer.

**Kata kunci:** aktifitas fungsional; *stability exercise*; *lumbopelvic exercise*; nyeri punggung.

### DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.235](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.235)

### Riwayat artikel:

Diterima

Direvisi

13/12/2022

Diterbitkan

16/2/2023

*Intan Yusita\*,  
Antri Ariani,  
Cici Valiani,  
Sinta Putri Oktaviani*

**Abstract**

*There are late stage pregnancy complaints that are felt such as low back pain, pelvic pain, pubic symphysis dysfunction, carpal tunnel syndrome, and stress incontinence.<sup>(1)</sup> Nyeri punggung have anegative impact on daily activities such as when walking, lifting things, climbing stairs, lying on your back, exercising, doing household chores, even at rest and tidur.<sup>(3)</sup> Stability Ball Exercise is a lumbar dynamic stability exercise to reduce low back pain, increase muscle strength, endurance, balance, and flexibility reflexes.<sup>(4)</sup> Lumbopelvic exercise is a stretching and strengthening exercise that focuses on strengthening the back and abdominal muscles that function as stabilizers in the lumbopelvic so as to increase the activity ability of functional.<sup>(5)</sup>The purpose of this study was to identify the Effect of Stability Exercise and Lumbopelvic Exercise on Functional Activities in Pregnant Women With Postural Lower Back Pain Conditions. The research method used is quasi-experimental with a time-series experimental design research approach. This study was conducted using the Oswestry Disability Index (ODI) instrument. The results of the study with the Anova test obtained differences in the average ODI score before and after the Stability Ball Exercise and lumbopelvic exercise with a sig value of  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that the variant group has an average ODI score which has a significant effect on increasing functional activity. Can be used as an alternative to gymnastics for pregnant women in services in independent midwifery practice and can improve the quality of comprehensive midwife-based care services.*

**Keywords:** *functional activities; stability exercise; lumbopelvic exercise; back pain.*

## 1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim sejak konsepsi hingga persalinan. Kehamilan memiliki efek fisiologis yang mendalam pada tubuh wanita, sehingga menimbulkan keluhan selama kehamilan.<sup>(1)</sup> Keluhan selama kehamilan bervariasi di setiap trimester, dan pada tahap akhir kehamilan bermanifestasi sebagai nyeri punggung bawah, varises, wasir dan nyeri panggul, nyeri tulang rusuk, disfungsi simfisis pubis, *carpal tunnel syndrome*, dan stres inkontinensia.<sup>(6)</sup>

Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di negara Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian negara Afrika memiliki prevalensi mulai dari 30% hingga 78%.<sup>(3)</sup> Di Indonesia, keluhan nyeri pinggang hingga 80% pada ibu hamil di berbagai daerah.<sup>(7)</sup> Nyeri punggung memberikan dampak negatif pada aktivitas sehari-hari seperti pada saat berjalan, mengangkat barang, naik tangga, berbaring terlentang, berolahraga, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bahkan pada saat beristirahat dan tidur.<sup>(8)</sup>

Nyeri punggung terjadi karena meningkatnya kadar hormon relaksin. Hal ini mempengaruhi kelenturan jaringan ligamen dan pada akhirnya meningkatkan jangkauan gerak panggul dan yang mempengaruhi ketidakstabilan tulang belakang panggul sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.<sup>(2)</sup> Adanya tekanan pada otot lumbal atau bergesernya tulang belakang

bagian bawah ke tulang belakang bagian pinggang. Nyeri punggung selama kehamilan memuncak pada 28 minggu hingga 32 minggu.<sup>(9)</sup>

*Stability Ball Exercise* adalah salah satu latihan stabilitas dinamis tulang belakang lumbar, prinsip utamanya adalah penghilang rasa sakit pinggang komprehensif kekuatan, daya tahan, refleks keseimbangan dan fleksibilitas, sensasi kognitif, Ini untuk meningkatkan keseimbangan dan sensasi proprioseptif.<sup>(4)</sup> Gerakan latihan bola keseimbangan dapat mempengaruhi stabilitas inti otot, mempertahankan stabilitas segmental, melindungi punggung, dan vertebra, dan mengurangi stres lumbal dan cakram intervertebralis.<sup>(10)</sup>

*Lumbopelvic exercise* merupakan latihan peregangan dan penguatan yang dimodifikasi dalam program latihan.<sup>(11)</sup> Latihan ini terdiri dari enam gerakan: *pelvic floor muscle training*, *pelvic tilting exercise*, *cat stretch exercise* dan *wall squat exercise*, yang berfokus pada pelatihan dan penguatan otot punggung dan perut yang bertindak sebagai stabilisator di area sakit punggung. Hal ini efektif dalam mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fungsional.<sup>(5)</sup>

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* terhadap aktivitas fungsional pada ibu hamil dengan kondisi nyeri punggung bawah postural.

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-experimental design* dengan metode penelitian *time-series experimental design*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 28-36 minggu yang memiliki skor ODI dengan presentasi 40-60% (disability berat). Teknik Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan kriteria sebagai berikut; bersedia menjadi responden, ibu hamil dengan usia kehamilan 28-36 minggu, mengalami nyeri punggung bawah postural dan tidak memiliki penyakit tertentu. Subjek penelitian diberikan *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* selama 6 minggu (18 kali perlakuan). Dalam 1 minggu dilakukan 3 kali latihan dengan intensitas waktu 15-30 menit setiap sesi.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan skor aktifitas fungsional, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh dari *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* terhadap aktifitas fungsional pada ibu hamil dengan kondisi nyeri punggung bawah postural. Aktivitas fungsional diukur dengan menggunakan *Oswestry Disability Index (ODI)*. Data yang terkumpul terdistribusi normal maka dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk test*. Kemudian dilakukan uji perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan diuji setiap minggunya yang dilakukan sampai 6 minggu. Uji Perbedaan ini menggunakan *repeated measure anova*.

Tabel 1. Interpretasi Score dari Kuisioner Oswestry Disability Index (ODI)

<b>Interpretasi Score Dari Kuisioner Oswestry</b>	
0-20% Disability Minimal	Bisa melakukan sebagian besar ADLs. Biasanya pengobatan sangat dibutuhkan. Dalam kelompok ini, beberapa pasien memiliki kesulitan duduk dan mungkin ini penting jika pekerjaan mereka selalu duduk (seperti driver dan juru ketik).
20-40% Disability Sedang	Kelompok ini lebih banyak mengalami rasa sakit dan masalah saat duduk, mengangkat dan berdiri. Berwisata dan kehidupan sosial akan lebih sulit dan saat bekerja. Perawatan diri, kehidupan sex dan tidurtidak terlalu terpengaruh.
40-60% Disability Berat	Rasa sakit menjadi masalah utama kelompok pasien ini, tetapi berwisata, perawatan diri, kehidupan sosial dan kehidupan sex dan tidur juga terpengaruh.
60-80% Lumpuh	Sakit punggung menimpa semua aspek pada pasien baik di rumah maupun di tempat kerja.
80-100%	Pasien-pasien ini memiliki gejala yang serius. Hal ini dapat di evakuasi dengan pengamatan secara hati-hati selama <i>medical examination</i> .
<i>Data compiled from</i> <sup>(12)</sup>	

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh data variabel kendali meliputi usia, paritas, pekerjaan dan penyakit. variabel tergantung berupa aktifitas fungsional yang diukur dengan *Oswestry Disability Index (ODI)*. Data hasil penelitian dianalisis secara statistik menggunakan program SPSS 25.

#### 3.1 Karakteristik Responden

Tabel 2. Karakteristik responden

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	Tidak Beresiko	24	80.0
	Beresiko	6	20.0
	Total	30	100.0
Paritas	Valid Primigravida	14	46.7
	Multigravida	12	40.0
	Grande Multi	4	13.3
	Total	30	100.0
Pe-kerjaan	Pekerjaan IRT	18	60.0
	Karyawan swasta /Negeri	10	33.3
	Wiraswasta	2	6.7
	Total	30	100.0
Penyakit	Valid Tidak Ada Penyakit Degeneratif	16	53.3
	Memiliki Penyakit Degeneratif	14	46.7
	Total	30	100.0

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan tidak berisiko sebanyak 24 orang (80%), responden yang mengikuti *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* hampir setengahnya merupakan hamil anak pertama (primigravida) sebanyak 14 orang (46.7%). Sedangkan untuk

pekerjaan hampir seluruh ibu hamil merupakan Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 18 orang (60%). Dan sebagian besar ibu tidak memiliki penyakit degeneratif yaitu sebanyak 16 orang (53.3%).

Berdasarkan distribusi sampel penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan tidak berisiko. Hal ini sesuai dengan Pernyataan dari BKKBN yang menjelaskan bahwa usia ideal yang direkomendasikan untuk kehamilan harus berada pada kelompok usia 20-35 tahun. Nyeri punggung biasanya terjadi pada wanita antara usia 20- 24 dan memuncak pada usia 40 tahun.<sup>(13)</sup> Umur antara 20-35 tahun memudahkan dalam menerima informasi yang diberikan.<sup>(14)</sup>

Responden yang mengikuti *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* hampir setengahnya merupakan hamil anak pertama (primigravida). Menurut penelitian Innes pada tahun 2014, nyeri punggung bawah meningkat seiring dengan usia kehamilan. Dari trimester kedua, rasa sakit mulai memburuk karena rahim yang membesar dan perubahan pusat gravitasi tubuh.<sup>(15)</sup>

Penelitian telah menunjukkan bahwa wanita multigravida berisiko lebih tinggi menderita sakit punggung karena mereka memiliki otot yang lebih lemah dan rahim yang lebih besar serta otot yang tidak menopang rahim. Tanpa penopang, rahim tampak kendur dan kelengkungan punggung semakin lama semakin lemah. Kelemahan otot perut umumnya

dialami multigravida.<sup>(16)</sup> Terdapat hubungan yang signifikan antara persalinan dan nyeri punggung saat hamil. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, semakin tinggi risikonya daripada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Beberapa paritas meningkatkan risiko sakit punggung. Semakin banyak wanita hamil dan melahirkan, semakin tinggi risiko sakit punggung.<sup>(17)</sup>

Kehamilan berulang bisa juga mempengaruhi rasa sakit wanita hamil punggung bawah. Setelah hamil toleransi yang tinggi untuk nyeri punggung bawah ini akan lebih berkurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil merupakan Ibu Rumah Tangga. Pekerjaan mempengaruhi partisipasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Ibu dengan aktivitas tinggi atau ibu yang bekerja memiliki otot-otot yang kuat hal ini disebabkan karena aktivitas dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini mendukung perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri punggung saat kehamilan.<sup>(18)</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak memiliki penyakit degeneratif. Ibu dengan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah, terjadi spasme dan kekakuan otot, sehingga ibu hamil lebih sering merasakan sakit pada otot terutama otot bawah punggung.

Ibu yang memiliki tekanan darah tinggi dapat menyebabkan tingginya komplikasi dan resiko pada kehamilan dan persalinan.<sup>(19)</sup>

### 3.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Tabel 3. Hasil uji normalitas dan homogenitas

Waktu	Shapiro-Wilk		Value P
	df	Sig.	
Sebelum Perlakuan	30	.723	.003
1 Minggu	30	.179	
2 Minggu	30	.071	
3 Minggu	30	.060	
4 Minggu	30	.075	
5 Minggu	30	.475	
6 Minggu	30	.475	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil uji normalitas menggunakan uji Saphiro Wilk yang diberikan *Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* didapatkan  $p\text{-value} > 0.05$ , maka dapat disimpulkan data nyeri punggung bawah postural yang diberikan *Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dengan menggunakan *Levene S Test* didapatkan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa data sebelum dan sesudah perlakuan bersifat tidak homogen. Hal ini juga berarti bahwa skor ODI sebelum dan sesudah perlakuan bersifat komparabel dan mengalami penurunan.

### 3.3 Perbedaan Rata-rata Skor ODI Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah Postural

Tabel 4 Perbedaan rata-rata skor ODI sebelum dan sesudah dilakukan *Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah postural

Waktu	N	Mean	95% Confidence Interval for Mean	
			Min	Max
Minggu sebelum Perlakuan	30	48.03	41	56
Minggu ke 1	30	34.77	28	45
Minggu ke 2	30	27.27	22	36
Minggu ke 3	30	20.90	16	27
Minggu ke 5	30	17.00	12	20
Minggu ke 6	30	13.27	9	19
Total	30	24.93	9	56

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan rata-rata skor ODI pada aktivitas fungsional ibu hamil dengan nyeri punggung bawah postural sebelum dilakukan *Stability Ball Exercise* dan *lumbopelvic exercise* adalah 48,03, dan mengalami rata-rata penurunan paling rendah terjadi pada minggu ke 6 setelah dilakukan *Stability Ball Exercise* dan *lumbopelvic exercise* dengan skor ODI 13,27.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan rata-rata skor ODI pada aktivitas fungsional ibu hamil dengan nyeri punggung bawah postural sebelum dilakukan *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* adalah 48,03,

dan mengalami rata-rata penurunan paling rendah terjadi pada minggu ke 6 setelah dilakukan *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* dengan skor ODI.<sup>(13,27)</sup>

Hal ini menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil yang melakukan latihan *birth ball*.

Nyeri adalah sensasi tidak menyenangkan yang sangat subjektif yang hanya dapat digambarkan dan dinilai oleh mereka yang pernah mengalaminya. Secara umum, nyeri dapat didefinisikan sebagai ketidaknyamanan ringan atau berat.<sup>(20)</sup> Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga kehamilan disebabkan oleh perubahan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pembesaran payudara dan rotasi panggul anterior yang memungkinkan terjadinya lordosis, sehingga wanita perlu menjaga postur tubuh yang stabil. Saya sering merasakan nyeri. Beban pada otot punggung dan tulang belakang meningkat.<sup>(14)</sup>

Dari hasil penelitian (Mirzakhani, K., Hejazinia and Golmakani, N., Ali, M., Shakeri, 2019) mengenai *The Effect of Birth Ball Exercises during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women* didapat hasil dari kelompok intervensi melakukan latihan *birth ball* selama 4-5 minggu, latihan *birth ball* dengan gerakan dalam 4 posisi (duduk, berdiri, berlutut, dan jongkok). Ibu hamil diberikan instruksi dan diberikan presentasi film (20 menit selama sesi 1 jam).

Didapatkan hasil pada kelompok intervensi masing-masing adalah 92,6% dan 7,4%, dan pada kelompok kontrol masing-masing adalah 66,7% dan 33,3% dengan hasil ( $P = 0,018$ ).

Olahraga dapat secara efektif mencegah nyeri punggung bawah kehamilan, mengurangi intensitas rasa sakit dan kemungkinan kecacatan. Olahraga ringan aman untuk ibu dan janin selama kehamilan.<sup>(21)</sup>

*Stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* merangsang refleks postural dan melindungi otot-otot yang menopang tulang belakang Anda. Salah satu bentuk

latihan *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise*, mengayunkan panggul dan duduk di atas bola, diduga dapat memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah melalui mekanisme *gate control*.<sup>(22)</sup>

Latihan *Stability ball* secara konsisten setiap minggu selama 6 kali berturut-turut pada Trimester III dapat meningkatkan kekuatan menstabilkan otot inti seperti *multifidus*, *erector spinae*, dan otot perut (melintang, rektus, dan obliques). Efek positif lain adalah mengurangi ketidakseimbangan dalam kerja otot dan meningkatkan efisiensi latihan.<sup>(22)</sup>

### 3.3 Pengaruh *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* terhadap aktifitas fungsional pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah postural

Tabel 5. Pengaruh *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* terhadap aktifitas fungsional pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah postural

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	29615.295	6	4935.883	496.368	.000
Within Groups	2018.633	203	9.944		
Total	31633.929	209			

Berdasarkan hasil uji anova didapatkan perbedaan rerata skor ODI sebelum dan sesudah *Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok varian memiliki rata-rata skor ODI yang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan aktifitas fungsional.

Perbedaan rerata Skor ODI sebelum dan sesudah *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* dengan nilai sig sebesar

$0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok varian memiliki rata-rata skor ODI yang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan aktifitas fungsional.

Nyeri punggung saat hamil ditandai dengan gejala utama-nyeri atau sensasi tidak menyenangkan lainnya di bagian belakang tubuh dari tulang rusuk hingga bokong atau anus karena pengaruh hormonal yang menyebabkan gangguan, otot menjadi kurang elastis dan fleksibel. Selain itu

disebabkan oleh faktor mekanis yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang akibat perubahan postur dan beban tambahan selama kehamilan.<sup>(23)</sup>

Sistem muskuloskeletal berubah dengan bertambahnya usia kehamilan. Gangguan muskuloskeletal meliputi: penambahan berat badan, perpindahan pusat gravitasi adalah karena pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan ketidakstabilan sendi sakroiliaka, peningkatan lordosis lumbal sehingga menimbulkan nyeri.<sup>(24)</sup>

Jika tidak ditangani dengan benar, nyeri punggung bawah bisa mengganggu aktivitas ibu hamil, sehingga kualitas hidup ibu hamil bisa berakibat buruk. Nyeri punggung bawah bisa dikurangi dengan olahraga dan latihan. Olahraga dapat secara efektif mencegah sakit punggung selama kehamilan, mengurangi intensitas dan kemungkinan rasa sakit Disabilitas.<sup>(21)</sup> Penelitian yang dilakukan R. Shiri dkk. (2017) menunjukkan bahwa latihan selama kehamilan bisa mengurangi rasa sakit, dapat latihan ini direkomendasikan untuk ibu hamil.<sup>(25)</sup>

*Stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise* adalah salah satu latihan untuk stabilisasi dinamis tulang belakang lumbar, prinsip utamanya adalah meringankan sakit pinggang meningkatkan penguatan otot inti, daya tahan, keseimbangan dan fleksibilitas refleks, sensasi

kognitif, keseimbangan dan *proprioception*.<sup>(4)</sup> Latihan bola stabilitas dirancang untuk mengurangi dan meringankan sakit punggung untuk ibu hamil, dan meningkatkan komponen keperawatan emosional dan psikologis.<sup>(4)</sup> Latihan bola stabilitas adalah pilihan pengobatan konservatif menggunakan bola, dimana tubuh secara otomatis merespons ketidakstabilan. Bersama Seiring waktu, otot punggung dan perut digunakan menjaga keseimbangan pada bola akan lebih kuat.<sup>(24)</sup>

*Stability Ball Exercise* dan *Lumbopelvic Exercise* juga termasuk peregangan pereda nyeri dan fungsi meningkat dengan olahraga peregangan dikaitkan dengan pemanjangan unit tendon, pengurangan tendon kekuatan puncak, pengurangan produktivitas kekuatan dan peregangan unit tendon, perubahan struktur viskoelastik unit tendon, ini menghasilkan jaringan yang bebas stres. Jadi peregangan ini direkomendasikan untuk otot postural struktural, hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang mengatakan peregangan dapat secara signifikan mengurangi rasa sakit pada pasien dengan nyeri punggung bawah.<sup>(26)</sup> *Lumbopelvic exercise* lebih efektif meredakan nyeri pinggang pada ibu hamil dan gabungan latihan yang berfokus pada peningkatan stabilitas pelvis lumbal dapat memberikan efek penurunan Sakit punggung.<sup>(27)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat Perbedaan rerata Skor ODI sebelum dan sesudah *stability ball exercise* dan *lumbopelvic exercise*. Pada kelompok varian memiliki rata-rata skor ODI yang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan aktifitas fungsional.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Kasminawati, Buraerah H. Abd. Hakim AMT. Nutritional Status and History of Pregnancy Complications as A Determinant Childbirth Complications events in District Mamuju. 2015;99–107.
- [2] Delima M, Maidaliza, Susanti N. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. J Kesehatan Perintis. 2015;2(2):79–89.
- [3] Manyozo SD, Nesto T, Bonongwe P, Muula AS. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. Malawi Med J. 2019;31(1):71–6.
- [4] Khose P, Samson DA, Palekar DTJ. Comparison of Yoga versus Swiss Ball Activity Training in Peri Menopausal Females with Low Back Ache. Int J Heal Sci Res. 2019;9(May):154–61.
- [5] Davenport MH, Marchand AA, Mottola MF, Poitras VJ, Gray CE, Jaramillo Garcia A, et al. Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2019;53(2):90–8.
- [6] Thahir M. Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. Media Kesehatan Politek Kesehat Makassar. 2018;13(1):18.
- [7] Bangun P. Efektifitas Senam Pilates Menggunakan Birthing Ball Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Batu Anam Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2022;13(1):88.
- [8] Chiuman L. Prima Medical Journal ( Primer ) Prima Medical Journal ( Primer ). 2020;2019–21.
- [9] Megasari M. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. J Kesehatan Komunitas. 2015;3(1):17–20.
- [10] Chang WD, Lin HY, Lai PT. Core strength training for patients with chronic low back pain. J Phys Ther Sci. 2015;27(3):619–22.
- [11] Mirmolaei ST, Ansari NN, Mahmoudi M, Ranjbar F. Efficacy of a physical training program on pregnancy related lumbopelvic pain. Int J Women's Heal Reprod Sci. 2018;6(2):161–6.

- [12] Fairbank JCT, Davies JB, Couper J, O'Brien JP. The Oswestry low back pain disability questionnaire. *Physiotherapy*. 1980;66(8):271–3.
- [13] Hamil IBU, Wilayah DI, Jogonalan P. PENGARUH TEKNIK AKUPRESSURE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS JOGONALAN I KLATEN Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, Emy Suryani. :1–7.
- [14] Mardinasari AL, Dewi NR, Ayubbana S, Keperawatan A, Wacana D, Kunci K, et al. Penerapan Pemberian KINESIO TAPPING TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO TAHUN 2021. 2022;2(September):302–7.
- [15] Emília M, Costa C, Cavalcanti L, Alves C, Terceiro DL, Ravy D, et al. Back Pain During Pregnancy. *J Midwifery Womens Health*. 2017;62(1):135–6.
- [16] Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(1):14–30.
- [17] Park N, Lee Y, Chu H, An H, Yang D. A Research Analysis of Current Trends in Manual Therapy for Low Back and Pelvic Girdle Pain as Regards Pregnancy. 2020;101–14.
- [18] Daneau C, Marchand AA, Bussi eres A, O'Shaughnessy J, Ruchat SM, Descarreaux M. Effects of a motor control exercise program on lumbopelvic pain recurrences and intensity in pregnant women with a history of lumbopelvic pain: a study protocol for a randomized controlled feasibility trial. *Pilot Feasibility Stud*. 2022;8(1):1–9.
- [19] de Haas S, Mulder E, Schartmann N, Mohseni Z, Abo Hasson F, Alsadah F, et al. Blood pressure adjustments throughout healthy and hypertensive pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Pregnancy Hypertens*. 2022;27(December 2021):51–8.
- [20] Chen L, Ferreira ML, Beckenkamp PR, Caputo EL, Feng S, Ferreira PH. Comparative Efficacy and Safety of Conservative Care for Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Phys Ther*. 2021;101(2):1–13.
- [21] Sd L, Pennick V. during pregnancy ( Review ). 2015;
- [22] Anggraini CS, Dewi NR, Ayubbana S, Dharma AK, Metro W. Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review: Gym Ball Exercise for Lower Back Pain in the Third Trimester of Pregnant Woman. *J Cendikia Muda*. 2022;2(2):168–72.

- [23] ATIKA S. Hubungan Perubahan Postur Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. 2021;
- [24] Ahsaniyah AB, Purnamasari N, Hasbiah N, Irwan NA. Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan. *J Fisioter dan Rehabil.* 2022;6(2):67–73.
- [25] Shiri R, Coggon D, Falah-Hassani K. Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Pain (United Kingdom).* 2018;22(1):19–27.
- [26] Bolarinde SO, Omoniyi O, Joseph E. Awareness and Knowledge about the Roles of Physiotherapy in Healthcare among Clinical and Non-Clinical Staff. 2022;4(June):6–16.
- [27] Sitompul RD, Andayani NLN, Indrayani AW. Pemberian Core Stability Exercise dapat Meningkatkan Stabilitas Lumbal pada Kehamilan Trimester III. *Maj Ilm Fisioter Indones.* 2014;2(2).

**Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa  
Tingkat Tiga Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Karya Husada  
dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Exit Exam sesuai Permendikbud No 2  
Tahun 2020**

**Amri Wulandari\***

Email: amie.wuland@gmail.com

Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Indonesia  
Jln. Tentara Rakyat Mataram No.11B, Daerah Istimewa Yogyakarta

**Abstrak**

**DOI:**  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.236](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.236)

**Riwayat artikel:**

Diterima  
25/7/2022  
Direvisi  
25/7/2022  
Diterbitkan  
16/2/2023

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada mahasiswa tingkat tiga kebidanan, dan merupakan pengalaman samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas, karena mahasiswa akan menghadapi uji kompetensi exit exam untuk pertama kalinya. Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi uji kompetensi exit exam. Jenis Penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, populasi adalah mahasiswa tingkat tiga prodi kebidanan, berjumlah 21 responden, menggunakan data primer. Waktu penelitian bulan Juni sampai Desember 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 47,6% atau 10 mahasiswa. Tingkat pengetahuan tentang uji kompetensi exit exam mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 80,95% atau 17 mahasiswa, dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19,05% atau 4 mahasiswa, tingkat kecemasan mahasiswa mayoritas tidak cemas 80,95% atau 17 mahasiswa, tingkat kecemasan ringan 4,76% atau 1 mahasiswa, dan tingkat kecemasan berat 9,52% atau 2 mahasiswa, dan tingkat kecemasan sangat berat 4,7 % atau 1 mahasiswa. Sebaiknya kecemasan segera ditangani dengan baik jika tidak maka akan berdampak pada mahasiswa tersebut yaitu tidak dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga tidak akan mendapat nilai yang maksimal.

**Kata kunci:** tingkat pengetahuan; tingkat kecemasan; mahasiswa; uji kompetensi exit exam.

*Amri Wulandari*

**Abstract**

*Anxiety is an emotional state with the onset of discomfort in third-grade students of midwifery, and is a vague experience accompanied by feelings of helplessness and uncertainty caused by something that is not yet clear, because students will face the exit exam competency test for the first time. The purpose of the study in general is to find out the level of knowledge and anxiety levels of students facing the exit exam competency test. This type of research is descriptive analytics with a cross sectional approach, the population is a third-level student midwifery program, numbering 21 respondents, using primary data. Research time from June to December 2021. The results showed that the majority of students aged 21 years as many as 47.6% or 10 students. The majority of knowledge about the exit exam competency test has knowledge of either 80.95% or 17 students, and who have sufficient knowledge as much as 19.05% or 4 students, the majority of student anxiety levels are not anxious 80.95% or 17 students, mild anxiety levels 4.76% or 1 student, and severe anxiety levels 9.52% or 2 students, and very severe anxiety levels 4.76% or 1 student. Anxiety should be handled properly immediately otherwise it will have an impact on the student that is unable to concentrate properly so that it will not get maximum grades.*

**Keywords:** *level of knowledge; level of anxiety; student; competency test exit exam.*

## 1. Pendahuluan

Tenaga Kesehatan menurut Undang Undang Nomor 36 tahun 2014 adalah orang yang mengabdikan diri di bidang kesehatan dan memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan dalam melakukan upaya kesehatan.<sup>(1)</sup> Bidan merupakan tenaga kesehatan strategis yang banyak berperan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Bidan dituntut memiliki kompetensi yang baik sehingga dapat menjalankan fungsinya dengan optimal. Untuk memperoleh bidan dengan kompetensi sesuai harapan, maka penyelenggara pendidikan profesi kebidanan tentunya juga harus memenuhi standar penyelenggaraan pendidikan.

Uji Kompetensi ditujukan untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang memenuhi standar kompetensi kerja. Saat ini, banyak lulusan baru tenaga kesehatan masih belum memiliki kompetensi sesuai standar. Pendidikan DIII kebidanan merupakan salah satu pendidikan vokasi yang telah melaksanakan uji kompetensi bagi lulusannya. Berdasarkan data Majelis Tenaga Kesehatan Indonesia (MTKI) pada tahun 2016, nilai rata-rata uji kompetensi DIII kebidanan hanya 41,08. Peserta uji kompetensi yang belum lulus sebanyak 46,5%. Hasil yang masih jauh dari harapan juga ditunjukkan dari rerata try out uji kompetensi tenaga kesehatan tahun 2012 hingga tahun 2015 yang cenderung menurun.<sup>(2)</sup>

Pelaksanaan uji kompetensi dirasakan sebagai beban yang semakin Metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat tiga Prodi D III Kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta sebanyak 21 mahasiswa. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner/angket. Bertambah berat terutama bagi mahasiswa D-III Kebidanan, dikarenakan sebelumnya ada uji kompetensi namun belum *exit exam*.

Dengan adanya peraturan terbaru tentang pelaksanaan uji kompetensi Permendikbud No 2 Tahun 2020 tentang tata cara pelaksanaan uji kompetensi mahasiswa bidang kesehatan maka majelis tenaga kesehatan indonesia menetapkan uji kompetensi harus dilalui oleh semua mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi persyaratan.<sup>(3)</sup> Pelaksanaan uji kompetensi menjadi perhatian tersendiri dikarenakan akibatnya kalau tidak lulus uji kompetensi maka mahasiswa D-III Kebidanan tidak lulus sehingga tidak dapat mengikuti wisuda dan tidak akan teregistrasi untuk menjadi calon bidan di wilayah Indonesia, hal ini menyebabkan adanya fenomena yang dapat memunculkan perasaan khawatir, takut, tegang, cemas, serta adanya tekanan pada diri mahasiswa, dan berbagai upaya pun dicoba untuk dilakukan agar dapat meminimalisir perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut, sehingga mahasiswa siap menghadapi uji kompetensi.

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang diatas adalah "Bagaimanakah tingkat pengetahuan dan tingkat tingkat kecemasan mahasiswa tingkat tiga prodi kebidanan dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam*".

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat tiga prodi kebidanan dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam*.

## 2. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat tiga Prodi D III Kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta sebanyak 21 mahasiswa. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner/angket.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah 21 mahasiswa diperoleh:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Umur	Frekuensi	Persentase
20 tahun	2	9,5 %
21 tahun	10	47,6 %
22 tahun	6	28,5 %
23 tahun	1	4,8 %
24 tahun	1	4,8 %
34 tahun	1	4,8 %
Jumlah	21	100 %

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 47,6% atau sebanyak 10 mahasiswa, berusia 22 tahun sebanyak 28,5% atau 6 mahasiswa, berusia 20 tahun sebanyak 9,5% atau 2 mahasiswa, berusia 23, 24 dan 34 tahun masing-masing 4,8% atau masing-masing 1 mahasiswa.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang uji kompetensi exit exam

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	17	80,95%
Cukup	4	19,05%
Kurang	0	0 %
Jumlah	21	100 %

Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang uji kompetensi exit exam mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 80,95% atau 17 mahasiswa, dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19,05% atau 4 mahasiswa.

Tabel 3. Tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi uji kompetensi exit exam

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	17	80,95 %
Ringan	1	4,76 %
Sedang	0	0 %
Berat	2	9,52 %
Sangat Berat	1	4,76 %
Jumlah	21	100 %

Tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi uji kompetensi exit exam mayoritas mahasiswa tidak cemas 80,95% atau 17 mahasiswa, tingkat kecemasan ringan 4,76% atau 1 mahasiswa dan tingkat kecemasan berat 9,56% atau 2 mahasiswa serta tingkat kecemasan sangat berat 4,76% atau 1 mahasiswa.

Peningkatan kualitas pendidikan tenaga kesehatan adalah salah satu langkah strategis untuk meningkatkan ketersediaan tenaga kesehatan berkualitas dan memiliki kompetensi yang relevan untuk menjalankan sistem pelayanan kesehatan. Salah satu upaya untuk mendorong percepatan peningkatan

dan pemerataan kualitas pendidikan tenaga kesehatan adalah dengan meningkatkan kendali mutu lulusan pendidikan. Uji kompetensi nasional adalah salah satu cara efektif untuk meningkatkan proses pendidikan dan menajamkan pencapaian relevansi kompetensi sesuai dengan standar kompetensi yang diperlukan masyarakat.<sup>(4)</sup>

Tujuan uji kompetensi bidan adalah sebagai exit exam yang menjamin lulusan pendidikan tinggi kesehatan yang kompeten dan terstandar secara nasional dengan menguji pengetahuan dan keterampilan sebagai dasar dalam menjalankan profesionalisme dalam pelayanan. Uji Kompetensi tersebut melibatkan suatu proses untuk mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap tenaga kesehatan sesuai dengan standar profesi atau dalam arti lain uji kompetensi diharapkan menjadi media untuk meningkatkan kualitas tenaga kesehatan secara berkala<sup>(5)</sup>.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat tiga Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta prodi kebidanan berjumlah 21 mahasiswa. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.<sup>(6)</sup>

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap

perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian.<sup>(7)</sup> Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di Perguruan Tinggi baik dari Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut dan Universitas.

Faktor usia merupakan faktor intrinsik yang terdapat dalam setiap mahasiswa, menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Lutfa 2008, Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, termasuk mahasiswa dan lebih sering pada usia dewasa serta lebih banyak pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi pada usia 21–45 tahun.<sup>(8)</sup> Feist (2009) mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya usia, kematangan psikologi individu semakin baik, artinya semakin matang psikologi seseorang maka akan semakin baik pula adaptasi terhadap kecemasan.<sup>(9)</sup>

Tingkat pengetahuan mahasiswa mayoritas baik 80,95%, peneliti berasumsi ada sebagian mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup karena kurang memahami atau tidak peduli serta malas untuk mencari informasi terkait dengan uji kompetensi *exit exam*. Pengetahuan diartikan dengan segala sesuatu yang diketahui, kepandaian, dan sesuatu yang berkenaan dengan hal mata pelajaran.<sup>(10)</sup> Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi

melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.<sup>(11)</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sumber informasi. Di mana sumber informasi berguna bagi perluasan cakrawala pandang atau wawasan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan tempat bertanya tentang berbagai pengetahuan untuk memenuhi apa yang ingin dicapai. Semakin sering mahasiswa terpapar sumber informasi tentang uji kompetensi maka semakin baik pengetahuannya.

Tingkat kecemasan mahasiswa mayoritas tidak cemas dalam menghadapi ujian kompetensi *exit exam* 80,95% atau 17 mahasiswa, namun terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan 4,76% atau 1 mahasiswa, dan mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat 9,52% atau 2 mahasiswa, dan tingkat kecemasan sangat berat 4,76% atau 1 mahasiswa.

Kecemasan merupakan perasaan keprihatinan, ketidakpastian dan ketakutan tanpa stimulus yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain).<sup>(12)</sup>

Seluruh responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat tiga Prodi kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta yang berjenis kelamin perempuan. Menurut Hawari (2008) dalam penelitian (Malfasari et al., 2019) bahwa Wanita lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria karena akibat dari reaksi saraf otonom

yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepinefrin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal.<sup>(13)</sup> (Kaplan dan Sadock) Wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.<sup>(14)</sup>

Dalam (Malfasari et al., 2019) bahwa kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan.<sup>(13)</sup> Sampai saat ini, perasaan cemas masih merupakan penyakit masyarakat. Umumnya, perasaan cemas dan rasa gelisah adalah gejala penyakit jiwa atau gangguan mental belaka, tapi perasaan cemas yang berlebihan dapat pula menyerang organ tubuh kita.<sup>(15)</sup> (Annisa & Ifdil, 2016) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Kecemasan merupakan perasaan takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.<sup>(16)</sup> Menurut (Lubis, 2009) kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Dampak kecemasan pada respon fisiologis pada kecemasan ringan dan sedang adalah meningkatnya kapasitas seseorang. Pada kecemasan berat dan panik akan

melemahkan atau meningkatkan kapasitas yang berlebihan. Respon fisiologis yang berhubungan dengan kecemasan diatur oleh otak melalui system saraf autonomik, dimana reaksi autonomik ini mempunyai 2 jenis respon, yaitu: 1) Respon parasimpatis yang akan menghemat respon tubuh. 2) Respon simpatis yang akan mengaktifkan respon tubuh. Pada respon yang pertama, seseorang akan menjadi pendiam atau banyak mengurangi aktifitasnya sedangkan respon kedua adalah sebaliknya, dimana seseorang akan menjadi lebih aktif atau yang disebut dengan hiperaktif. Keadaan keduanya tidak menguntungkan tubuh, hal ini dapat dilihat secara nyata pada seseorang dengan kecemasan, dapat menimbulkan berupa gangguan baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Salah satu contoh pada bagian kognitif, orang tidak dapat berkonsentrasi yang baik. Apabila itu terjadi dalam menghadapi ujian atau tes maka tentulah hasil prestasi suatu tes tidak akan mendapatkan nilai yang maksimal.<sup>(17)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan; diketahuinya usia mahasiswa tingkat tiga Prodi D III Kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 47,6% atau 10 mahasiswa; diketahuinya tingkat pengetahuan mahasiswa tingkat tiga Prodi D III Kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta tentang Uji kompetensi *exit exam* sesuai Permendikbud No 2 Tahun 2020 mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 80,95% atau 17 mahasiswa, dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19,05% atau 4

mahasiswa; diketahuinya tingkat kecemasan mahasiswa tingkat tiga Prodi D III Kebidanan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta menghadapi Uji kompetensi *exit exam* sesuai Permendikbud No 2 Tahun 2020 mayoritas tidak cemas 80,95% atau 17 mahasiswa, tingkat kecemasan ringan 4,76% atau 1 mahasiswa, dan tingkat kecemasan berat 9,52% atau 2 mahasiswa, dan tingkat kecemasan sangat berat 4,76% atau 1 mahasiswa.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Pemerintah Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan. 2014
- [2] Kementerian Riset T dan P, RI T. Panduan Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi.
- [3] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tata Cara Pelaksanaan Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan. 2020.
- [4] Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan T, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan T. Layanan Uji Kompetensi [Internet]. Available from: <https://dikti.kemdikbud.go.id/uji-kompetensi/>
- [5] Pendidikan KRT dan, (Kemenristedikti) T. Data Statistis Tingkat Kelulusan Uji Kompetensi Bidan. 2018.
- [6] Siswoyo D dkk. Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press; 2007.
- [7] Yusuf S. Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Rizqi Press; 2012.

- [8] Lutfa, U., Maliya A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien dalam Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2008.
- [9] Feist J. Kepribadian Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika; 2009.
- [10] Alwi H. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka; 2011.
- [11] Notoatmodjo. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- [12] Badrya L. Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran Laki-laki dan Perempuan Angkatan 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam Menghadapi Ujian OSCE. 2014.
- [13] Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. J Ners Indones. 2019;9(1):124.
- [14] Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb J. Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang: Bina Rupa Aksara; 2010.
- [15] Batara P. Solusi Cerdas Mengatasi Cemas. Jakarta: ST Book; 2010.
- [16] Annisa, D. F., & Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor. 2016;5(2):93.
- [17] Lubis NL. Depresi : Tinjauan Psikologis. Kencana Prenada Media Group; 2009.

**Pemberian Biskuit Tepung Ikan Teri (*Stolephorus Commersonii*) dan  
Tepung Daun Kelor (*Moringaolefera*) terhadap  
Peningkatan Kadar Volume ASI dan Berat Badan Ibu Nifas di Kota Palu**

**Arini\*, Iin Octaviana Hutagaol**

Email: [arini@stikeswnpalu.ac.id](mailto:arini@stikeswnpalu.ac.id)

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Widya Nusantara, Indonesia  
Jln. Untad 1 Kelurahan Tondo, Kec Mantikulore, Palu Sulawesi Tengah

**Abstrak**

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.238](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.238)

**Riwayat artikel:**

Diterima  
14/10/2022  
Direvisi  
13/12/2022  
Diterbitkan  
16/2/2023

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan <1 jam (Inisiasi Menyusui Dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7%. Terlihat bahwa cakupan ASI eksklusif pada Tahun 2020 mengalami penurunan sebesar 1,10% dibandingkan cakupan Tahun 2019 (57,77%). Hampir semua Puskesmas di wilayah Kota Palu cakupan ASI eksklusifnya mencapai >50%, dan mengacu pada target Renstra Kementerian Kesehatan Tahun 2020 sebesar 40%. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian biskuit dari tepung ikan teri dan tepung kelor terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas. Desain penelitian menggunakan *quasi experimental one group pre and post-test*, Uji yang digunakan yaitu Uji t Berpasangan. Responden pada penelitian ini adalah ibu Nifas di Kota Palu. Subjek penelitian adalah populasi penelitian yang dipilih secara purposive dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian biskuit Tepung Ikan Teri (*Stolephorus Commersonii*) dan Tepung Daun kelor (*Moringaolefera*) terhadap berat badan ibu nifas ( $p < 0,006$ ) dan Volume asi dengan nilai ( $p < 0,000$ ).

**Kata kunci:** ikan teri; daun kelor; volume asi; berat badan.

Arini\*,  
Iin Octaviana Hutagaol

**Abstract**

*The puerperium or puerperium period is the period after labor is completed up to 6 weeks or 42 days. During the puerperium, the reproductive organs will slowly experience changes as they were before pregnancy. This change in the reproductive organs is called involution. Based on the 2018 Riskesdas data, the process of starting breastfeeding mostly occurs 1-6 hours after birth (35.2%) and <1 hour (early breastfeeding initiation) at 34.5%. Meanwhile, the lowest breastfeeding initiation occurred at 7-23 hours after birth, which was 3.7%. It can be seen that the coverage of exclusive breastfeeding in 2020 decreased by 1.10% compared to coverage in 2019 (57.77%). Almost all Puskesmas in the Palu City area have exclusive breastfeeding coverage >50%, and refer to the 2020 Ministry of Health Strategic Plan target of 40%. This study aims to analyse the influence of biscuits and flour from flour anchovies kelor against the increasing volume of breastfeeding on the parturition. The specific objectives of this study were: 1) making biscuits from anchovy flour and Moringa flour, 2) Determining the serving size of biscuits per serving, 3) Analyzing the effect of giving biscuits from anchovy flour and Moringa flour to increase the volume of breast milk in postpartum mothers. The research design used a quasi-experimental one group pre and post-test. The used the test t pairs, One at the research is mother parturition Palu in some 20 mother parturition. The subject of study is population research which were selected purposively on inclusion and exclusion. This research result indicates that any impact of biscuits flour anchovies (*stolephorus commersonii*) and flour leaves kelor (*moringaolefera*) against weight mother parturition ( p 0,006 ) and volume breastfeeding worth (p 0,000 ).*

**Keywords:** anchovy; moringa leaves; breast milk; body weight.

## 1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi. Program pemberian ASI merupakan program prioritas, karena memberi dampak yang luas status gizi dan kesehatan balita. Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia hanya 74,5%<sup>(1)</sup>. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%.<sup>(2)</sup> Proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan <1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7%.<sup>(3)</sup> Terlihat bahwa cakupan ASI eksklusif pada Tahun 2020 mengalami penurunan sebesar 1,10% dibandingkan cakupan Tahun 2019 (57,77%).<sup>(4)</sup>

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Daun kelor mengandung protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun.<sup>(5)</sup>

Ikan teri dapat dijadikan tepung dan dimanfaatkan untuk bahan pembuatan makanan karena mengandung protein tinggi.<sup>(6)</sup> Oleh karena itu tepung ikan teri berpotensi

untuk dimanfaatkan dalam pembuatan biskuit untuk meningkatkan nilai pemanfaatan ikan teri dan kandungan gizi biskuit. Oleh karena itu, untuk meningkatkan nilai pemanfaatan sumberdaya yang ada dan meningkatkan kandungan gizi biskuit maka digunakan tepung daun kelor dan tepung ikan teri.<sup>(7)</sup>

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengembangkan formula biskuit dengan penambahan tepung daun kelor dan tepung ikan teri terhadap peningkatan ASI pada ibu nifas. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini yaitu: 1) membuat biskuit dari tepung ikan teri dan tepung kelor, 2) menentukan takaran saji biskuit per sajian, 3) menganalisis pengaruh pemberian biskuit dari tepung ikan teri dan tepung kelor terhadap peningkatan kadar ASI pada ibu nifas.

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60%. Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna.<sup>(8)</sup>

*World Health Organization* (WHO) menyatakan angka kematian ibu sangat tinggi Sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu di Negara berkembang

pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 KH.<sup>(8)</sup>

Kelancaran proses laktogenesis menentukan onset laktasi. Kegagalan bayi untuk menyusui merupakan salah satu faktor yang menyebabkan onset laktasi lebih dari 3 hari, frekuensi menyusui berhubungan dengan rangsangan isapan pada payudara dengan produksi oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi air susu. Menyusui dengan frekuensi lebih dari 6 kali dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir dapat menjamin kecukupan ASI pada hari-hari berikutnya.<sup>(2,9)</sup>

Biskuit merupakan makanan kering yang tergolong makanan panggang atau kering. Biskuit dibuat

dari bahan dasar tepung dan bahan tambahan lain membentuk suatu formula sehingga menghasilkan suatu produk dengan struktur tertentu. Salah satu pangan fungsional yang populer dikonsumsi adalah biskuit dengan berbagai variasi rasa, daya simpan yang tahan lama, dan harga yang relatif murah. Akibat tingginya persaingan di pasaran dan meningkatnya permintaan untuk kesehatan, saat ini telah banyak dikembangkan biskuit yang bergizi dan fungsional dengan memodifikasi komposisi zat gizinya dan mensubstitusi tepung terigu sebagai resep dasar dengan tepung lainnya. Menurut SNI, syarat kandungan energi pada biskuit terigu minimal 400 kkal per 100 gram.

Tabel 1. Kandungan gizi ikan teri<sup>(9)</sup>

Jenis	Energy (Kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Zat besi (mg)
Teri Bubuk	227	60	2,3	1209	1225	3
Teri Kering	170	33,4	3	1200	1500	3,6
Teri Segar	144	32,5	0,6	1000	1000	3

Tanaman kelor merupakan tanaman tropis yang mudah tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia dan berbagai kawasan tropis lainnya di dunia. Tanaman kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7-11 meter. Tanaman ini berupa semak atau pohon dengan akar yang kuat, berumur panjang, batangnya berkayu getas (mudah patah), tegak, berwarna putih kotor, berkulit tipis, permukaan kasar, dan jarang bercabang. Tanaman kelor memiliki bunga yang berwarna putih kekuning-kuningan yang keluar sepanjang tahun dengan aroma semerbak yang khas. Tanaman kelor memiliki buah yang berbentuk panjang dan segitiga dengan panjang sekitar 20-60 cm. Buah tanaman kelor berwarna hijau ketika masih muda dan berubah menjadi coklat ketika tua.<sup>(10)</sup>

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Daun kelor mengandung protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun.<sup>(11)(7)</sup>

## 2. Metode Penelitian

Desain Penelitian menggunakan quasi experimental *one grup pretest dan post test*, uji yang digunakan yaitu Uji t berpasangan. Responden pada penelitian ini adalah ibu nifas di Kota Palu sejumlah 20 ibu nifas. Subjek penelitian adalah populasi penelitian yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

### Kriteria Inklusi

- Ibu nifas yang bersedia melakukan pumping
- Menyetujui berpartisipasi (menandatangani informed consent)
- Bersedia mematuhi prosedur penelitian
- ASI kurang atau onset ASI terlambat

### Kriteria eksklusi

- Tidak bersedia mengikuti penelitian

Selama pelaksanaan intervensi, penelitian akan dibantu kader posyandu yang ada di puskesmas di tempat penelitian. Biskuit didistribusikan setiap minggu kepada koordinator kader posyandu yang selanjutnya didistribusikan ke sejumlah kader posyandu pendamping, Mekanisme distribusi dari kader pendamping ke responden diantarkan langsung setiap dua kali dalam seminggu. Untuk melihat kepatuhan responden dalam mengonsumsi biskuit intervensi bersamaan dengan distribusi biskuit setiap kader membantu peneliti mengawasi dan mencatat jumlah biskuit yang dikonsumsi dan yang tidak dikonsumsi. Untuk meningkatkan kepatuhan dan menjaga keikutsertaan dalam kegiatan penelitian responden diberikan edukasi penyuluhan gizi dan pengenalan biskuit intervensi.

Adapun uji yang digunakan

dalam penelitian ini adalah uji T berpasangan, responden dalam penelitian ini sejumlah 20 ibu nifas.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik umur ibu nifas

Umur atau usia adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa awal dewasa adalah usia 18-40 tahun, dewasa madya adalah 41-60 tahun, dewasa lanjut >60 tahun.<sup>(3)</sup>

Tabel 2. Karakteristik usia responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
≤20 Tahun	2	10
20-35 Tahun	17	85
≥35 Tahun	1	5

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi berumur 20-35 tahun sebesar 85%.

### b. Karakteristik paritas

Paritas merupakan banyaknya anak yang dilahirkan oleh ibu dari anak pertama sampai dengan anak terakhir, adapun pembagian paritas yaitu primipara, multipara, dan grande multipara.<sup>(12)</sup>

Tabel 3. Karakteristik paritas

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Paritas</b>		
Primipara (1anak)	8	40
Multipara (2-4 anak)	11	55
Grande muliti para (≥5 anak)	1	5

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat, mayoritas responden pada kelompok intervensi ibu dalam status multipara (2-4 anak) sebanyak 11 orang (55%).

#### c. Karakteristik jenis kelamin

Tabel 4. Karakteristik Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Bayi		
Perempuan	12	60
Laki-laki	8	40

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat, mayoritas ibu melahirkan bayi perempuan sebanyak 12 bayi (60%).

#### d. Pengaruh biskuit ikan teri dan kelor terhadap volume ASI

Analisis ini dilakukan untuk melihat Perubahan volume ASI pada responden *pre test* dan *post test* setelah pemberian biskuit ikan teri dan kelor pada kelompok intervensi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Perubahan berat badan setelah pemberian biskuit ikan teri dan kelor pada kelompok intervensi *pre test* dan *post test*

	Mean (sb)	Selisih	IK (95%)	Nilai <i>p</i>
Volum e ASI <i>Pre-test</i> (n=20)	50,75 (7,53)			
		65,10	56,05	0,00
Volum e ASI <i>Post-test</i> (n=20)	115,85 (20,26)	(19,34)	- 74,15	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai *significancy* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan selisih

65,10 (IK 95%, 56,05-74,15). Artinya ada perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah pemberian biskuit yang diformulasi dengan penambahan tepung ikan teri (*stolephorus commersonii*) dan tepung daun kelor (*moringa oleifera*). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Johan menggunakan kelor sebagai bahan penelitiannya yang dilakukan pada ibu postpartum menunjukkan bahwa frekuensi menyusui meningkat ketika ibu diberikan kelor, hal ini disebabkan oleh meningkatnya volume asi pada ibu nifas.<sup>(13)</sup> Kandungan Pada kelor terdiri dari senyawa yang sifatnya mengandung laktogogum yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI,<sup>(14)</sup> hal ini karena kandungan *galactugoguge* pada daun kelor.<sup>(15)</sup> Selain berguna untuk memperbanyak ASI bertujuan juga untuk memperlancar pengeluaran ASI.<sup>(16)</sup> *Laktogogum* merangsang hipofisis *posterior* untuk memproduksi *hormone oksitosin* yang berguna untuk membantu kontraksi otot polos pada payudara untuk mengeluarkan ASI dan *hipofisis anterior* untuk memproduksi *hormone prolactin* untuk memproduksi ASI, ASI diproduksi setiap saat sebelum dan setelah bayi minum ASI. ASI yang diproduksi akan tersimpan di *Sinus laktiferus*. Payudara akan memproduksi ASI jika tidak ada kelainan dan masalah maka rata-rata ASI yang dihasilkan adalah 50-100 ml/hari dan akan meningkat sesuai pertambahan Umur

bayi, produksi ASI akan sangat berpengaruh terhadap berat badan bayi.<sup>(16)</sup>

- e. Pengaruh biskuit ikan teri dan kelor terhadap peningkatan BB Analisis ini dilakukan untuk melihat Perubahan Berat Badan pada responden *pre test* dan *post test* setelah pemberian Biskuit Ikan Teri dan kelor pada kelompok intervensi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Perubahan berat badan setelah pemberian biskuit ikan teri dan kelor pada kelompok intervensi *pre test* dan *post test*

	Mean (sb)	Selisih	IK (95%)	Nilai <i>p</i>
BB <i>Pre-test</i> (n=20)	53,35 (3,50)	1,00	0,32-1,68	0,006
BB <i>Post-test</i> (n=20)	54,55 (4,36)			

Berdasarkan tabel 6 diperoleh nilai *significancy* 0,006 ( $p < 0,05$ ) dengan selisih 1,00 (IK 95%, 0,32-1,68), artinya ada perbedaan berat badan ibu nifas setelah setelah pemberian biskuit yang diformulasi dengan penambahan tepung ikan teri (*Stolephorus commersonii*) dan tepung daun kelor (*Moringa oleifera*).

Asumsi peneliti terkait kenaikan berat badan ibu nifas mengalami kenaikan yang kurang signifikan. Kenaikannya hal ini disebabkan ibu nifas dalam periode menyusui, sehingga kalori yang masuk segera keluar melalui ASI yang diberikan pada bayi.

Kandungan Pada biskuit tepung kelor kaya akan zat gizi mikro seperti (Ca, Fe, Zn dan protein), sementara pada ikan teri banyak

mengandung energi, protein, Fe, Zn, dan lainnya, penggabungan 2 materi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kenaikan BB pada ibu nifas selama menyusui. Penilaian kenaikan BB menggunakan timbangan berat badan yang telah di tera sebelumnya. Faktor lain yang diduga mempengaruhi peningkatan BB maupun perbedaan selisih peningkatan BB pada ibu nifas tersebut dikarenakan asupan makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh ibu nifas selama periode menyusui.

Proses metabolisme terjadi setelah proses persalinan, penambahan berat badan yang berasal dari zat gizi yang bervariasi selama konsumsi nifas terukur dari penambahan berat badan ibu nifas. Agar bayi terpenuhi kebutuhan ASI nya diperlukan ibu yang sehat saat pemberian ASI. Untuk itu agar ibu nifas dapat cukup energi yang mendukung proses menyusui.<sup>(17)</sup> Zat gizi yang optimal diperoleh dari ibu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti biskuit yang diformulasikan dengan tepung kelor dan ikan teri.

Penelitian sejenis yang menggunakan kelor menunjukkan bahwa setelah 3 bulan pemberian ekstrak kelor pada ibu hamil terjadi peningkatan secara signifikan baik secara langsung dan tidak langsung terhadap kenaikan berat badan, lingkaran lengan atas, dan hemoglobin.<sup>(18)(7)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Pada penelitian ini mengungkapkan beberapa hal sebagai berikut: rata-rata perubahan Volume ASI pada responden *pre test* dan *post test* setelah pemberian Biskuit Ikan Teri dan kelor pada kelompok intervensi, nilai *significancy* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan

selisih 65,10 (IK 95%, 56,05-74,15). artinya ada perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah pemberian biskuit yang diformulasi dengan penambahan tepung ikan teri (*Stolephorus commersonii*) dan tepung daun kelor (*Moringa oleifera*).

Perubahan berat badan pada responden *pre test* dan *post test* setelah pemberian biskuit ikan teri dan kelor pada kelompok intervensi, diperoleh nilai significancy 0,006 ( $p < 0,05$ ) dengan selisih 1,00 (IK 95%, 0,32-1,68), artinya ada perbedaan berat badan ibu nifas setelah setelah pemberian biskuit yang diformulasi dengan penambahan tepung ikan teri (*stolephorus commersonii*) dan tepung daun kelor (*moringa oleifera*).

## 5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI BP dan PK. Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. 2018;
- [2] Noviani, A., Sari M., Septina HRH. Profil Kesehatan Ibu Dan Anak. Badan Pus Stat. 2020;53(9):111–33.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementeri Kesehatan RI. Riskesdas. 2018;
- [4] Dinas Kesehatan Kota Palu. Profil kesehatan Kota Palu. Dinas Kesehatan Kota Palu. 2020. 121p p.
- [5] Corry P, Candriasih P AS. Effect of Moringa ( *Moringa oleifera* ) Biscuit Administration on Hemoglobin Levels of Pregnant Women. Int J Sci Basic ApplRes. 2018;37(1):243–52.
- [6] Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B. AZ. Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu HamildiKabupaten Maros, Sulawesi Selatan. MK. 2011;15(1):1–6.
- [7] Arini A HI. Biskuit Tepung Ikan Teri dan Daun Kelor terhadap peningkatan kadar HB dan berat badan ibu hamil. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2021;10(112–7).
- [8] Maritalia. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Pustaka Pelajar.; 2019. 1–160 p. p.
- [9] Badan Standarisasi Nasional. SNI Biskuit Direvisi , Inilah yang Baru. BSN. 2018.
- [10] A T. Ternyata, Kelor Penakluk Diabetes. Yogyakarta; 2012.
- [11] Broin. Growing and processing moringa leaves. Fr Impr Horiz Kush. 2010;1(2).
- [12] Hutagaol IO. PERAN PROMOSI KESEHATAN OLEH BIDAN DALAM PERSIAPAN BIRTH PREPAREDNESS TERHADAP KESIAPAN IBU HAMIL TRIMESTER III di PUSKESMAS BULILI DAN BIROBULI KOTA PALU. Excell Midwifery J. 2017;1(2):66.
- [13] Johan H, Anggraini RD, Noorbaya S. Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum. Sebatik. 2019;23(1):192–4.

- [14] SARIH K. PENGARUH PEMBERIAN DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI TERHADAP KUALITAS ASI DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 18–24 BULAN DI KABUPATEN JENEPONTO. Universitas Hasanudin; 2020.
- [15] Susilawati. Agar-agar daun kelor memperbanyak Asi Pada ibu nifas 0-3 hari di RSIA Santa Anna. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2020;3(32):352–6.
- [16] Aliyanto W, Rosmadewi R. Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *J Kesehat.* 2019;10(1):84.
- [17] Bakri SH. PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (MT) TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN, KADAR HEMOGLOBIN (Hb) DAN ALBUMIN PADA IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIS. *Al-Iqra Med J J Berk Ilm Kedokt.* 2021;4(1):19–25.
- [18] Hermansyah, Hadju V, Bahar B. Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Asupan dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal. *J Ilmu Kesehat Masy.* 2014;5(November):192–201.

**Analisis Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat  
terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19  
di Kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan**

**Ana Setyowati\*, Putri Andanawarih**

Email: [anena.nenazai@gmail.com](mailto:anena.nenazai@gmail.com)

Prodi DII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia  
Jln. Manunggal Gg 2 No. 5-6 Padukuhan Kraton Pekalongan

**Abstrak**

DOI:  
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.237](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.237)

**Riwayat artikel:**

Diterima  
26/10/2022  
Direvisi  
9/12/2022  
Diterbitkan  
16/2/2023

Coronavirus atau yang biasa disebut dengan Covid-19 telah menyebar keseluruh dunia selama hampir 1 tahun yang merupakan virus jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia. Protokol kesehatan guna mencegah penyebaran Covid-19 ditetapkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI yaitu dengan 3M (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak). Protokol ini telah menjadi pedoman dalam pencegahan penyebaran Covid-19 dan telah disosialisasikan kepada masyarakat luas. Hal ini dilakukan oleh pemerintah sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran Covid-19, sehingga perlu adanya pemahaman dan pengetahuan seluruh masyarakat. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku masyarakat Kelurahan Pringrejo terhadap penerapan protokol kesehatan dalam pencegahan Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan menggunakan lembar observasi dan analisis yang digunakan menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku masyarakat terhadap penerapan protokol kesehatan pencegahan covid-19 dengan p value 0,00 (<0,05). Perilaku baik yang dimaksud adalah perilaku pencegahan covid-19 termasuk mencuci tangan baik dengan sabun ataupun *hand sanitizer*, memakai masker jika keluar rumah, menjaga jarak minimal 1 meter, menghindari kerumunan, melakukan *social distancing* dan mandi serta mengganti pakaian sesudah bepergian.

**Kata kunci:** covid-19; protokol kesehatan.

Ana Setyowati\*,  
Putri Andanawarih

**Abstract**

Coronavirus or commonly referred to as Covid-19 has been spreading throughout the world for almost 1 year which is a new type of virus that has never been previously identified in humans. The health protocol to prevent the spread of Covid-19 was established by WHO and the Indonesian Ministry of Health, namely 3M (washing hands, wearing masks and maintaining distance). This protocol has become a guideline in preventing the spread of Covid-19 and has been socialized to the wider community. This is done by the government as an effort to break the chain of the spread of Covid-19, so it is necessary to have understanding and knowledge of the entire community. Knowledge is also the most important domain in the formation of behavior. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge and behavior of the Pringrejo Village community towards the implementation of health protocols in preventing Covid-19. This research was conducted using an analytic observational study with a cross sectional research design. The sampling technique used purposive sampling. The instrument used used an observation sheet and the analysis used the Chi Square statistical test. The results showed that there was a significant relationship between knowledge and community behavior towards the implementation of the covid 19 prevention health protocol with a p value of 0.00 ( $<0.05$ ). Good behavior in question is covid 19 prevention behavior including washing hands either with soap or hand sanitizer, wearing a mask when leaving the house, maintaining a minimum distance of 1 meter, avoiding crowds, doing social distancing and bathing and changing clothes after traveling.

**Keywords:** covid-19; health protocol.

## 1. Pendahuluan

Coronavirus atau yang biasa disebut dengan Covid-19 telah menyebar keseluruh dunia selama hampir 1 tahun yang merupakan virus jenis baru yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia. Covid-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada Desember 2019 dan pada Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Covid menjadi pandemi dunia.<sup>(1)</sup>

Virus ini menginfeksi manusia dengan gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus yang berat, penyakit ini dapat menyebabkan pneumonia. Sindrom pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Gejala penyakit ini akan muncul dalam 2-14 hari setelah terpapar virus.<sup>(2)</sup>

Protokol kesehatan guna mencegah penyebaran Covid-19 ditetapkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI yaitu dengan 3M (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak). Protokol ini telah menjadi pedoman dalam pencegahan penyebaran Covid-19 dan telah disosialisasikan kepada masyarakat luas. Hal ini dilakukan oleh pemerintah sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran Covid-19, sehingga perlu adanya pemahaman dan pengetahuan seluruh masyarakat. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku.<sup>(3)</sup>

Pada masa pademi ini, pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 dan cara pencegahannya sangat diperlukan sebagai dasar pembentukan perilaku pencegahan Covid-19 dengan tepat. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Utami dkk yang menyatakan meskipun masyarakat telah memiliki

pengetahuan yang baik tentang pencegahan Covid-19 namun kasus baru Covid-19 semakin bertambah setiap harinya.<sup>(4)</sup> Hal ini menunjukkan perlunya adaptasi perubahan perilaku berkaitan pencegahan Covid-19. Data jumlah penduduk Kota Pekalongan Tahun 2020 adalah sebanyak 307.150 jiwa, dimana Kelurahan Pringrejo memiliki jumlah penduduk sebanyak 18.207 jiwa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku masyarakat Kelurahan Pringrejo dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian yang menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu responden yang bersedia ikut dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *link* google form yang disebarikan melalui whatsapp kepada seluruh warga kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan.

Alat pengumpulan data (instrument) yang digunakan untuk memperoleh data yaitu dengan menggunakan metode wawancara terstruktur berupa kuesioner pertanyaan tertutup dan terbuka. Kuesioner memuat pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi terkait demografi, pengetahuan, perilaku dan kepatuhan penerapan 3M (menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) dalam pencegahan infeksi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Menurut Nursalam, kuesioner merupakan alat pengumpul data kepada subyek untuk menjawab

pertanyaan secara tertulis dimana pertanyaan dapat diajukan secara langsung kepada subyek untuk memperoleh data.<sup>(5)</sup>

Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi dan bivariat menggunakan uji statistik chi square.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian Analisis Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 di Kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia warga Kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan

Usia	Jumlah	(%)
≤ 15	3	5
16-25	12	20
26-35	16	26,7
36-45	13	21,6
46-55	5	8,3
56-65	7	11,7
≥ 66	4	6,7
Jumlah	80	100

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden terbanyak pertama berusia 26-35 tahun dan terbanyak kedua berusia 36-45 tahun, di mana usia responden tersebut masuk ke dalam klasifikasi kelompok umur dewasa. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Al Amin yang menyatakan kalsifikasi kelompok umur manusia terbagi menjadi empat kelompok yaitu kanak-kanak (5-11 tahun), remaja (12-25 tahun), dewasa (26-45 tahun) dan lansia (46-65 tahun).<sup>(6)</sup>

Pada rentang usia tersebut seseorang memiliki pola tangkap dan daya pikir yang baik sehingga pengetahuan yang dimilikinya juga akan lebih baik. Namun, ada

hambatan dalam proses belajar pada orang dewasa diantaranya gangguan penglihatan dan pendengaran, sehingga membuat penurunan kekuatan berfikir dan bekerja.<sup>(7)</sup>

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis kelamin warga Kelurahan pringrejo Kota Pekalongan

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	21	35
Perempuan	39	65
Jumlah	60	100

Sebagian besar data jenis kelamin warga Kelurahan Pringrejo yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 39 responden. Masyarakat dengan jenis kelamin perempuan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan laki-laki.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian dengan judul “Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan” oleh Wulandari dkk menyatakan masyarakat berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang Covid-19. Hal ini disebabkan karena masyarakat dengan jenis kelamin perempuan memiliki lebih banyak waktu untuk membaca atau berdiskusi dengan lingkungannya terkait pencegahan Covid-19.<sup>(8)</sup>

Tabel 3. Distribusi frekuensi pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah	(%)
Tinggi	26	43,3
Sedang	34	56,7
Rendah	0	0
Jumlah	60	100

Pendidikan terakhir responden pada penelitian ini sebagian besar dengan tingkat pendidikan sedang (SMA) yaitu sebanyak 34 responden dan tidak ada responden dengan tingkat pendidikan rendah. Secara teori, tingkat pendidikan menjadi salah satu yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Gannika dan Sembiring yang melakukan penelitian hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan Covid-19 di Sulawesi Utara dengan hasil adanya hubungan tingkat pendidikan dengan perilaku pencegahan Covid-19 pada masyarakat.<sup>(9)</sup>

Tabel 4. Distribusi frekuensi pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	(%)
Tidak Bekerja	21	35
Bekerja	31	51,7
Pelajar	5	8,3
Mahasiswa	3	5
Jumlah	60	100

Masyarakat Kelurahan Pringrejo yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki status bekerja yaitu sebanyak 31 responden. Beberapa penelitian menyatakan tidak adanya hubungan status pekerjaan dengan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan Covid-19.

Status pekerjaan tidak dapat dijadikan patokan yang signifikan dalam pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap penerapan protokol pencegahan Covid-19 karena masyarakat yang tidak bekerja seperti Ibu Rumah Tangga juga dapat memiliki pengetahuan dan perilaku pencegahan Covid-19 yang baik karena bertujuan melindungi keluarganya. Selain itu, informasi mengenai penularan

Covid-19 bisa didapatkan dari pengalaman diri atau lingkungan kehidupan bermasyarakat.<sup>(8)</sup>

Tabel 5. Distribusi frekuensi latar belakang pendidikan

Latar Belakang Pendidikan	Jumlah	(%)
Kesehatan	2	3,3
Non Kesehatan	58	96,7
Jumlah	60	100

Latar belakang pendidikan responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah non kesehatan dan hanya ada 2 responden dengan latar belakang kesehatan. Seseorang dengan latar belakang pendidikan kesehatan pasti akan memiliki pengetahuan yang baik terhadap pencegahan penularan Covid-19, namun dapat pula mengalami kecemasan yang dipengaruhi dari tuntutan pekerjaan.<sup>(10)</sup>

Tabel 6. Distribusi frekuensi sosialisasi

Sosialisasi	Jumlah	(%)
Tidak baik	2	20
Baik	24	80
Jumlah	30	100

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan warga Kelurahan Pringrejo Kota Pekalongan mengenai Covid-19 berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 54 responden (90%). Pengetahuan warga tentang Covid-19 yang tinggi merupakan hasil dari peran pemerintah, tokoh masyarakat dan media tentang pencegahan penyebaran Covid-19 di Indonesia.

Tingkat pengetahuan yang dikaji adalah tentang pemahaman proses penularan penyakit, pencegahan yang dapat dilakukan, informasi akan sebaran kasus. Pengetahuan sangat penting dalam

melanjutkan aspek perilaku karena jika seseorang tidak tahu maka tidak akan ada tindakan nyata yang dilakukan. Pengetahuan masyarakat dalam mencegah transmisi penyakit akan menekan penularan COVID-19 lebih lanjut.

Tabel 7. Distribusi frekuensi perilaku

Perilaku	Jumlah	(%)
Baik	52	86,7
Cukup	8	13,3
Kurang Baik	0	0
Jumlah	80	100

Perilaku warga Kelurahan Pringrejo dalam pencegahan Covid-19 menunjukkan hasil yang baik yaitu sebanyak 52 responden (86,7%). Perilaku yang diteliti

adalah perilaku responden terhadap pencegahan covid-19 meliputi penggunaan masker, tidak keluar rumah kecuali jika ada kebutuhan, selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, selalu menyediakan *hand sanitizer*, mandi sesegera mungkin setelah bepergian, menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Perilaku yang baik pada warga masyarakat Kelurahan Pringrejo ini dibuktikan dengan banyak kegiatan rutin warga yang dapat menimbulkan kerumunan masih dihentikan sementara. Kegiatan ini meliputi arisan RT (Rukun Tetangga), pengajian bulanan dan kegiatan lainnya.

Tabel 8. Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku warga terhadap penerapan protokol kesehatan pencegahan covid-19

Pengetahuan	Perilaku						P		value (0,05)
	Baik		Cukup		Kurang Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	51	85	3	5	0	0	54	90	0,000
Sedang	1	1,7	5	8,3	0	0	6	10	
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku masyarakat terhadap penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan p-value 0,000 (< 0,05). Perilaku pencegahan Covid-19 pada warga Kelurahan Pringrejo yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan yang sudah baik mengenai cara penularan dan pencegahan virus Covid-19 yang sering disampaikan oleh tokoh masyarakat setempat, media masa dan serta media sosial yang gencar diberitakan.

Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan perilaku karena pengetahuan akan

membentuk kepercayaan dalam mempersepsikan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap objek tertentu.<sup>(11)</sup> Tingkat pengetahuan yang tinggi ini juga didukung dengan tingkat pendidikan, tingkat pendidikan seseorang yang tinggi akan semakin mudah untuk mendapatkan akses informasi tentang suatu permasalahan.<sup>(12)</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Zhong BL yang menyatakan masyarakat China sebagai awal ditemukannya Covid-19 memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik dan positif

karena memiliki pengalaman dalam menghadapi SARS sebelumnya.<sup>(13)</sup>

Pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 merupakan aspek yang sangat penting dalam masa pandemi sekarang ini, meliputi penyebab covid dan karakteristik virusnya, tanda dan gejala, istilah yang terkait dengan covid, pemeriksaan yang diperlukan dan proses transmisi serta upaya pencegahan penyakit tersebut.<sup>(14)</sup> Pengetahuan warga Kelurahan Pringrejo yang tinggi tentang covid-19 ini berpengaruh terhadap kejadian dan pencegahan penyakit covid-19. Pengetahuan yang baik dapat didukung oleh penerimaan terhadap informasi yang beredar di masyarakat tentang covid-19.

Seseorang yang mengetahui tentang informasi tertentu, maka akan mampu menentukan dan mengambil keputusan bagaimana harus menghadapi suatu masalah. Dengan kata lain, saat seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang covid-19, maka ia mampu untuk menentukan bagaimana harus berperilaku terhadap pencegahan covid-19.<sup>(15)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan landasan teori dan didukung oleh hasil uji statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 16 responden (26,7%), jenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (65%), pendidikan terakhir dengan tingkat pendidikan sedang sebanyak 34 responden (56,7%), bekerja sebanyak 31 responden (51,7%), latar belakang pendidikan bukan dari kesehatan 58 responden (96,7%), pengetahuan masyarakat Kelurahan Pringrejo tentang covid-19 berada pada kategori tinggi

sebanyak 54 responden (90%) dan hanya 6 responden (10%) yang berada pada kategori sedang. Perilaku masyarakat Kelurahan Pringrejo terkait pencegahan covid-19 menunjukkan perilaku yang baik sebanyak 52 responden (86,7%) dan hanya 8 responden (13,3%) yang berperilaku cukup baik.

Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku masyarakat terhadap penerapan protokol kesehatan pencegahan covid-19 dengan p-value 0,000 (<0,05).

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Andrews, Jack L., Lucy Foulkes and S-JB. Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends Cogn Sci.* 2020;24(8):585–7.
- [2] Kemenkes RI. Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (Covid-19) [Internet]. 31 Agustus 2020. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-31-agustus-2020>
- [3] Donsu, J, D T. Psikologi Keperawatan. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
- [4] Utami, Ressa Andriyani, Ria Efkelin Mose and MM. Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di DKI Jakarta. *J Kesehat Holist.* 2020;4(2):68–77.

- [5] Nursalam. Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jilid I. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- [6] Al Amin M. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensifraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny. MATHunesa J Ilm Mat. 2017;2(6).
- [7] Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Medika Salemba; 2008.
- [8] Wulandari DH. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pasien Tuberkulosis Paru Tahap Lanjutan untuk Minum Obat di RS Rumah Sehat Terpadu Tahun 2015. J Adm Rumah Sakit Indones. 2018;2(1).
- [9] Gannika, Lenny and EES. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease (covid-19) pada Masyarakat Sulawesi Utara. NERS J Keperawatan. 2020;16(2):83–9.
- [10] Fadli, Fadli et al. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Covid-19. J Pendidik Keperawatan Indones. 2020;57–65.
- [11] Novita, Nur Wachida, Christina Yulastuti and SN. Tingkat Pengetahuan tentang TB Paru Mempengaruhi Penggunaan Masker di Ruang Paru Runkital Dr. Ramelan Surabaya. J Heal Sci. 2014;7(1).
- [12] Yanti B, Eko Wahyudi W. Community Knowledge, Attitudes, and Behavior Towards Social Distancing Policy As Prevention Transmission of Covid- 19 In Indonesia. JAKI (Jurnal Adm Kesehat Indones. 2020;8.
- [13] Zhong BL, Luo W, Li HM, Zhang QQ L, XG, Li WT LY. Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. Int J Biol Sci. 2020;16(10):1745–52.
- [14] Tri S. Informasi Wabah Virus Covid-19: Kuasa Pengetahuan dan Kelas Sosial [Internet]. 2020. Available from: <https://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/80>
- [15] Ahmadi. Kesehatan Masyarakat, Teori dan Aplikasi. Jakarta: Raja Grafindo; 2013.