

STUDY EKSPERIMENTAL PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BODY MEKANIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAHUNAN

Emma Norhaliza¹ , Ummi Haniek² , Ita Rahmawati³

Akademi Kebidanan Islam Al Hikmah Jepara

Email : emanorhaliza25@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim menyebabkan perubahan pada postur tubuh. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Pengetahuan seorang ibu hamil akan mempengaruhi pada keputusan dan perilakunya. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pemenuhan kebutuhan dasar kehamilan, maka ia akan memiliki sikap yang baik dalam menjalani kehamilannya. **Tujuan Penelitian** : Untuk Mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Body Mekanik Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan. **Metode Penelitian** : kuantitatif dengan metode quasy eksperiment. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 37 orang ibu hamil primigravida trimester II-III pada wilayah kerja puskesmas Tahunan periode Februari – Maret tahun 2021. Tehnik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer melalui pengisian kuesioner pretest dan posttest setelah pendidikan kesehatan body mekanik. Kemudian data diolah secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji paired T test. **Hasil Penelitian** : Didapatkan skor sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata pengetahuan 10,24 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan rata-rata pengetahuan 19,08. Ada pengaruh pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida dengan nilai sig 0,001 (p value <0,05). **Kesimpulan** : Pendidikan kesehatan tentang body mekanik dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida tentang body mekanik sebesar 8,84. Diharapkan dilakukan pendidikan kesehatan body mekanik ibu hamil saat kegiatan kelas ibu hamil.

Kata kunci : Pendidikan kesehatan, Pengetahuan, Body Mekanik,

EXPERIMENTAL STUDY OF THE INFLUENCE OF MECHANICAL BODY HEALTH EDUCATION ON THE KNOWLEDGE LEVEL OF PRIMIGRAVIDAL WOMEN IN THE WORK AREA OF HEALTH ANNUALLY

Ema Norhaliza¹ , Umami Haniek² , Ita Rahmawati³

Al Wisdom Islamic Midwifery Academy Jepara

Email : emanorhaliza25@gmail.com

ABSTRACT

Background : Weight gain and enlarged uterus causes changes in posture. Results and research in pregnant women in various regions of Indonesia reached 60-80% of people who experience back pain (back pain) in their pregnancy. The knowledge of a pregnant woman will affect the decision and behavior. Pregnant women who have a good knowledge about the fulfillment of basic needs of pregnancy, then he will have a good attitude in carrying out his pregnancy. **Research objective** : To find Out the Influence of Mechanical Body Health Education on the Knowledge Level of Prenant Women Primigravida in the Working Area of the Annual Health Center. **Research Method** : Quantitative with quasy experimental method. The population and sample in this study were 37 pregnant women primigravida trimester II-III in the working area of the annual health center period February-March 2021. The sampling technique in this study is total sampling. The data collection in the study used primary data trough questionnaire filling pretest and posttest after mechanical body health education. Then data was processed univariately with frequency distribution and bivariate using the paired T test. **Research result** : Scores were obtained before being given health education. The average knowledge is 10,24 and after being given health education, the average knowledge is 19,08. There is an effect of body mechanic health education on the knowledge level of primigravida pregnant women with a sig value of 0,001 (p value <0,05). **Conclusion** : Health education about body mechanics can increase the level of knowledge of primigravida pregnant women about body mechanics by 8,84 it is hoped that body mechanic health education for pregnant women during class activities for pregnant women.

Keyword : Healt education, Knowledge, Mechanical Body

Pendahuluan

Selama kehamilan, wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang dirasakan pada area vertebra, terutama timbul akibat membungkuk yang berlebihan, mengangkat beban berat, ataupun pengalaman nyeri punggung sebelumnya. Nyeri punggung bias bersifat ringan sampai berat sehingga mengganggu aktivitas ibu hamil.

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester II sampai III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih kedepan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang kearah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis.

Penelitian menunjukkan bahwa LBP (*low back pain*) atau nyeri punggung bawah pada kehamilan biasanya terjadi antara bulan kelima dan ketujuh kehamilan. Dalam beberapa kasus, LBP saat hamil dapat dimulai ketika usia 8 sampai 12 minggu kehamilan. Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50 % di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di Negara non-

skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Survey online yang mengisi kuisisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung (Sinclair et al, 2014). Penelitian serupa di Women's Health Clinic-Kuwait tahun 2012, dari 280 pasien yang hamil, 91% (225) mengalami nyeri punggung. Penelitian lainnya di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) mengalami nyeri punggung. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami back pain (Fitriyanti, 2019).

Menurut Purwaningrum (2017) dalam Ersila (2019), Pengetahuan seorang ibu hamil akan mempengaruhi pada keputusan dan perilakunya. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pemenuhan kebutuhan dasar kehamilan, maka ia akan memiliki sikap yang baik dalam menjalani kehamilannya.

Metode

Jenis dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment*. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan dengan jumlah responden sebanyak 37 ibu yang hamil primigravida trimester II-III yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester II-III sebanyak 37 responden. Sampel yang digunakan adalah total sampling.

Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi 23 pernyataan mengenai pengetahuan ibu hamil tentang body mekanik, yang

sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan analisis univariate dengan distribusi frekuensi dan dengan bivariat menggunakan uji paired T test.

Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Primigravida Tentang Body Mekanik Sebelum diberi Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	30	81.1
Cukup	7	18.9
Jumlah	37	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa frekuensi tingkat pengetahuan responden tentang body mekanik sebelum diberi pendidikan kesehatan didapatkan mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 30 orang (81,1%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Primigravida Tentang Body Mekanik Setelah diberi Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	2	5.4
Cukup	5	13.5
Baik	30	81.1
Jumlah	37	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang body mekanik setelah diberi pendidikan kesehatan didapatkan mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (81,1%) dan minoritas

Tabel 4.3 Uji Kolmogorov-Smirnov

Pengetahuan Ibu Hamil	Mean	Std. deviation	Sig.
Pretest	10,24	2,02	0,306
Posttest	19,08	2,49	0,062

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan nilai sig. pada pretest adalah 0,306 dan nilai sig. pada posttest adalah 0,062. Sehingga data terdistribusi normal.

Tabel 4.4 Uji Paired T-test

Pretest	Mean	T	Sig
Posttest			
Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang body mekanik	-8.838	-17.836	0,000

Berdasarkan tabel 4.4 di dapatkan nilai sig 0,001 yang berarti nilai *p value* <0,05. Sehingga ada pengaruh pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida.

Tabel 4.5 peningkatan pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida (Pretest dan Posttest)

Pengetahuan ibu hamil tentang body mekanik	Pendidikan Kesehatan		Selisih
	Pretest (mean)	Posttest (mean)	
Pengetahuan	10,24	19,08	8,84

Berdasarkan tabel 4.5 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang body mekanik terdapat kenaikan skor pengetahuan ibu hamil primigravida secara signifikan sebesar 8,84.

Pembahasan

1). Tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum di beri pendidikan kesehatan tentang body mekanik.

Didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil yaitu tentang body mekanik sebelum diberi pendidikan kesehatan di wilayah kerja puskesmas Tahunan tahun 2021 yang didapatkan dari 37 responden diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 30 orang (81,1%).

Hal ini disebabkan kurangnya informasi mengenai Body Mekanik akibat kurangnya pertemuan atau kunjungan ANC dikarenakan PPKM adanya pandemi COVID-19.

Pengalaman saat hamil karena primigravida dan waktu luang karena IRT. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Erika Sylviana, dkk

(2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dibandingkan sebelum pendidikan kesehatan, dengan nilai minimal sebelum penkes 9, maksimal 14 dan nilai minimal sesudah penkes 24 maksimal 28. Sebelum penkes didapatkan sebagian besar siswa dengan pengetahuan kurang 20 siswa (50%) dan sebagian kecil pengetahuan baik 3 siswa (7,5%). Setelah penkes didapatkan hasil sebagian besar dengan pengetahuan baik 31 siswa (77,5%) dan sebagian kecil pengetahuan kurang 3 siswa (7,5%).

- 2). Tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida setelah di beri pendidikan kesehatan tentang body mekanik.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida tentang body mekanik sebesar 8,84. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida setelah diberi pendidikan kesehatan tentang body mekanik dibandingkan sebelum diberi pendidikan kesehatan terhadap Body Mekanik. Terutama pada item nomer 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 20.

Didapatkan bahwa ibu pengetahuan ibu hamil tentang Body mekanik setelah diberi pendidikan kesehatan diwilayah kerja puskesmas Tahunan tahun 2021 yang didapatkan dari 37 responden diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (81,1%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (5,4%).

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Tetti Solehati, dkk (2018) tingkat pengetahuan ibu hamil pada pretest lebih dari setengah dari peserta (76,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sebagian kecil (04,8%) berpengaruh baik, dan masih ada peserta hampir sepertiganya yang memiliki pengetahuan (19,0%) kurang. Akan tetapi pada posttest tidak ada peserta dengan pengetahuan kurang (0%), sebagian besar berpengetahuan baik (85,7%) dan hampir sebagian

berpengetahuan cukup/sedang (14,3%).

- 3). Pengaruh pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida .

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang body mekanik terdapat kenaikan skor tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida secara signifikan sebesar 8,84. Hal ini dikarenakan ibu hamil primigravida dapat mengingat kembali, gerakan pada item pertanyaan no 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 20.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Nur Azizah, dkk (2020), sebelum melakukan tehnik mekanika tubuh terdapat 71% responden yang mengalami nyeri sedang, dan setelah melakukan tehnik mekanika tubuh terdapat 74,2% responden yang mengalami nyeri ringan.

Hasil penelitian Kristin Rosella, dkk (2016) untuk tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan bahwa sebanyak 11 orang (37%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang 19 orang (63%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan tidak ada yang mencapai kategori orang (0%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sedangkan hasil didapatkan oleh peneliti untuk tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan bahwa sebanyak 13 orang (43%) telah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup , (0%) masih memiliki pengetahuan yang kurang , dan 17 orang (63%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Ummah (2012) mekanika tubuh berhubungan dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan. Mekanika tubuh yang baik akan menurunkan kejadian nyeri punggung. Tehnik mekanika tubuh diharapkan dapat mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada ibu selama kehamilan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Varney (2007) bahwa mekanika tubuh yang tepat dapat mengatasi nyeri punggung. Salah satu

langkah dari preventif pencegahan nyeri punggung adalah dengan pendidikan kesehatan.

Dalam pendidikan kesehatan ini peneliti menggunakan media alat bantu berupa *leaflet*. Dari pendidikan kesehatan tentang body mekanik terhadap pengetahuan ibu hamil primigravida, terdapat kenaikan skor pengetahuan ibu hamil primigravida yang signifikan.

Berdasarkan uji paired samples test didapatkan hasil ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida dengan nilai Sig 0,001 P-value <0,05. Penelitian pendidikan kesehatan ini sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida, karena dari kebanyakan ibu hamil primigravida tidak mengetahui tentang Body Mekanik, kemudian setelah diberi pendidikan tentang Body Mekanik para ibu primigravida memahami tentang apa yang dijelaskan dan diperagakan oleh peneliti tersebut.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Tarsika dan Silfiana (2017) menyatakan bahwa intensitas nyeri punggung responden sebelum diberikan perlakuan paling banyak yaitu 67% berada pada nyeri punggung sedang dengan skala 4-6, intensitas nyeri responden setelah diberi perlakuan paling banyak yaitu 72% berada pada nyeri ringan dengan skala 1-3, terjadi penurunan nyeri sebesar 78% dari keseluruhan responden sehingga teknik mekanika tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri punggung pada kehamilan.

Dewi (2017) bahwa ibu hamil trimester memiliki body mekanik baik sebesar 58,3% responden dan kurang baik 41,7%. Ibu nyeri punggung sebesar 45,8% dan tidak mengalami nyeri punggung 54,2%.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pendidikan kesehatan body mekanik terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida.

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan tentang body mekanik dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida tentang body mekanik. Diharapkan dilakukan pendidikan kesehatan body mekanik ibu hamil saat kegiatan kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdia, Felawati. 2015. Study Deskriptif Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM II Tentang Body Mekanik di BPM Eny Rahmawati di Desa Buko Kecamatan Wedung Kabupaten Demak.
- Apriyety Fadila, Eka Fitriyanti. 2019. Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta; Yogyakarta.
- Azizah, Nur dkk. 2020. Tehnik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Bidan Cerdas.
- Ersila Wahyu, Nina Zuhana, Suparni. 2019. Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui "PEPES" (Penyuluhan Pemeriksaan dan Senam) ; Yogyakarta.
- Mayasari, Rasita, Ayu. 2010. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Antara Primigravida dan Multigravida Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Sibela Surakarta.
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nur Azizah Putri Rahayu, dkk. 2020, Tehnik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.
- Nurjaya, dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida dengan Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan di PMB Bidan "N" di Kabupaten Gowa.
- Rosela, Kristin dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Wilayah Kerja

- UPTD Puskesmas Pahandu Palangka Raya. Jurnal Dinamika Kesehatan.
- Saryono dkk. 2010. Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Sylfiana, Erika dkk, 2018. Pebgaruh Penkes Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Bantuan Hidup Dasar Pada Siswa Keperawatan Tingkat 2 di SMK Medika Samarinda Tahun 2017. Jurnal Husada Mahakam.
- Solehati, Tetti dkk, 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini dan Pencegahan Anemia dalam Upaya Menurunkan AKI pada Kader Posyandu. Jurnal Keperawatan Kompeherensif.