



P-ISSN:2987-8772
Volume 3 Edisi 1



PROCEEDING

**THE 3rd INTERNATIONAL MIDWIFERY WEBINAR
AND RESEARCH FINDING DISSEMINATION**

PROCEEDING
THE 3rd INTERNATIONAL MIDWIFERY WEBINAR
AND RESEARCH FINDING DISSEMINATION

*Department of Midwifery Faculty Nursing & Midwifery
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*



TAHTA MEDIA GROUP

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PROCEEDING
THE 3rd INTERNATIONAL MIDWIFERY WEBINAR
AND RESEARCH FINDING DISSEMINATION

*Department of Midwifery Faculty Nursing & Midwifery
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*

Editor In Chief :
Umu Qonitun, SST., M.Keb., MM
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)

Associate Editor :
Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.Keb., M.Kes
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Tri Yunita Fitria D, S.Tr.Keb., M.Kes
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Nur Cholila, S.Tr.Keb., M.Kes
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)

Editorial Board Members:
Professor Zahra Sa'ad
(Mahsa University Malaysia)
Dr. Revi Gama H. Novika SST.Bdn., M.Kes
(Universitas Sebelas Maret Surakarta)
Aris Puji Utami, SST., M.Kes
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)

Editorial Assistant :
Nurul Azizah, S.Keb
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Sulanita Ika Sari, S.Keb
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Ina Sholihatin, S.Keb., Bd.
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Nisa Uur Rohmah
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)
Siti Maysaroh
(Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban)

Ukuran:
vii, 146, Uk: 29,7 x 21 cm

P-ISSN: 2987-8772

Cetakan Pertama:
Oktober 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis
Isi diluar tanggung jawab percetakan
Copyright © 2025 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

FOREWORD

All praises be to God Almighty for His blessings and grace, enabling the successful compilation and publication of the Proceeding of *The 3rd International Midwifery Webinar and Research Finding Dissemination*. The publication of this proceeding serves as concrete evidence of Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban's unwavering commitment to advancing midwifery science and practice, both nationally and internationally.

This proceeding presents a collection of the finest scientific works from various researchers, academics, and practitioners in the field of midwifery, all of whom have presented their findings during our international webinar. Each article is the product of dedication, critical thinking, and in-depth research aimed at enriching the body of midwifery knowledge and making tangible contributions to improving the quality of maternal and child health services.

We extend our sincerest gratitude to all parties who have contributed to the success of this webinar and the publication of this proceeding. Special thanks go to our distinguished speakers for sharing their insights, our enthusiastic participants, and the tireless team of editors and reviewers who ensured the quality of each manuscript. Our particular appreciation also goes to the Editor-in-Chief, Associate Editors, Editorial Board Members, and Editorial Assistants for dedicating their time and energy to this endeavor.

Dear esteemed readers, this proceeding is more than just a compilation of papers. It is a bridge of knowledge connecting theory and practice, offering fresh perspectives, and presenting cutting-edge research findings relevant to current midwifery challenges. Within these pages, you will discover a diverse range of captivating topics, from innovations in midwifery care, reproductive health management, midwifery education, to global issues impacting women's and family health.

We strongly encourage you to delve into every page of this proceeding, explore each idea, and draw inspiration from every finding. We hope that this proceeding will not only serve as a valuable reference but also spark further discussions, foster new collaborations, and ultimately, bring about lasting positive impacts on the advancement of the midwifery profession and public health. Happy reading!

Sincerely,

Board of Editor

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga Prosiding *The 3rd International Midwifery Webinar and Research Finding Dissemination* ini dapat tersusun dan diterbitkan. Penerbitan prosiding ini merupakan bukti nyata komitmen Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dalam mendukung kemajuan ilmu pengetahuan dan praktik kebidanan, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Prosiding ini menghadirkan kumpulan karya ilmiah terbaik dari berbagai peneliti, akademisi, dan praktisi di bidang kebidanan yang telah dipresentasikan dalam *webinar* internasional kami. Setiap artikel adalah hasil dedikasi, pemikiran kritis, dan penelitian mendalam yang bertujuan untuk memperkaya khazanah ilmu kebidanan serta memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Kami mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelenggaraan webinar dan penerbitan prosiding ini. Terutama kepada para pembicara yang telah berbagi wawasan, para peserta yang antusias, serta tim editor dan reviewer yang bekerja tanpa lelah memastikan kualitas setiap naskah. Apresiasi khusus juga kami sampaikan kepada tim Editor-in-Chief, Associate Editor, Editorial Board Members, dan Editorial Assistant yang telah mencurahkan waktu dan energinya.

Para pembaca yang budiman, prosiding ini lebih dari sekadar kumpulan tulisan. Ini adalah jembatan pengetahuan yang menghubungkan teori dan praktik, menawarkan perspektif baru, serta menyajikan temuan penelitian mutakhir yang relevan dengan tantangan kebidanan saat ini. Anda akan menemukan beragam topik menarik, mulai dari inovasi dalam asuhan kebidanan, manajemen kesehatan reproduksi, pendidikan kebidanan, hingga isu-isu global yang memengaruhi kesehatan wanita dan keluarga.

Kami sangat menganjurkan Anda untuk menelusuri setiap halaman prosiding ini, menggali setiap gagasan, dan mengambil inspirasi dari setiap temuan. Semoga prosiding ini tidak hanya menjadi referensi yang berharga, tetapi juga memicu diskusi lebih lanjut, kolaborasi baru, dan pada akhirnya, membawa dampak positif yang berkelanjutan bagi kemajuan profesi bidan dan kesehatan masyarakat. Selamat membaca!

Hormat kami,

Dewan Editor

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

TABLE OF CONTENTS

FOREWORD	iv
TABLE OF CONTENTS	vi
 <i>THE IMPORTANCE OF SELF-CONCEPT IN PREGNANT WOMAN THIRD TRIMESTER TO REDUCING ANXIETY: LITERATURE REVIEW.....</i>	 <i>1</i>
 <i>THE IMPORTANCE OF SELF-REGULATION IN ADJUSTING TO PREGNANCY IN FIRST TIME : A LITERATURE REVIEW.....</i>	 <i>8</i>
 <i>THE EFFECT OF BINAURAL BEATS MUSIC THERAPY ON FULFILLING SLEEP NEEDS DURING THE POSTPARTUM PERIOD</i>	 <i>14</i>
 <i>THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON WEIGHT GAIN IN INFANTS AGED 6-12 MONTHS.....</i>	 <i>19</i>
 <i>EFFECT OF LOVING MASSAGE ON POSTPARTUM UTERINE INVOLUTION PAIN AT SOKO TUBAN HEALTH CENTER.....</i>	 <i>24</i>
 <i>CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY, SCREEN TIME, AND CREATIVE DEVELOPMENT AT RA NURUSSALAM LERAN KULON</i>	 <i>30</i>
 <i>THE EFFECT OF BETEL LEAF DECOKE AND TURMERIC BOILING AGAINST FLUOR ALBUS</i>	 <i>38</i>
 <i>EFFECT OF FOOT SOAK WITH EPSOM SALT ON HYPERTENSION IN PREGNANCY.....</i>	 <i>45</i>
 <i>DIFFERENCES IN THE EFFECTS OF GIVING BOILED CARROT WATER AND CARROT SMOOTHIES ON THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT FEMALES</i>	 <i>51</i>
 <i>THE EFFECT OF BACK EXERCISE ON LOW BACK PAIN IN THE ELDERLY AT TUBAN REGENCY.....</i>	 <i>57</i>
 <i>THE CORELATE BETWEEN THE FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION AND THE LEVEL OF STRESS WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN TEENAGERS.....</i>	 <i>67</i>
 <i>GIVING PAPAYA SEEDS (CARICA PAPAYA) AS AN ANTIHELMINTHIC FOR WORM INFESTATION IN PRESCHOOL CHILDREN.....</i>	 <i>78</i>
 <i>INTEGRATING HOLISTIC NURSING CARE IN POSTPARTUM MANAGEMENT AND BREASTFEEDING SUPPORT FOR FUTURE GENERATIONS</i>	 <i>84</i>

<i>THE EFFECT OF KEGEL EXCERCISE ON URINARY INCONTINENCE IN POST-PARTIAL MOTHERS IN THE DELIVERY ROOM OF AROFAH PRATAMA CLINIC</i>	<i>91</i>
<i>THE CORRELATION BETWEEN PROM AND NEONATAL INFECTION INCIDENTS AT DR. R. KOESMA TUBAN REGIONAL HOSPITAL.....</i>	<i>99</i>
<i>THE RELATIONSHIP BETWEEN SIDE EFFECTS OF THE 3-MONTHLY INJECTABLE CONTRACEPTIVE AND DROPOUT RATES IN COUPLES OF REPRODUCTIVE AGE (AT THE ALFIYANI JENU CLINIC, TUBAN, 2021).....</i>	<i>103</i>
<i>EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE SPIRITUAL THERAPY FOR STRESS ADOLESCENT FEMALES AGED 16-18 AT MANBAIL ISLAMIC BOARDING SCHOOL FUTUH JENU TUBAN</i>	<i>109</i>
<i>INCREASED OXYGEN SATURATION IN LOW BIRTH WEIGHT INFANTS WITH KANGAROO MOTHER CARE: A STUDY AT RSUD R. ALI MANSHUR TUBAN.....</i>	<i>122</i>
<i>THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON NAUSEA AND VOMITING IN THE FIRST TRIMESTER (STUDY AT THE BPM KASIH IBU TASIKMADU VILLAGE PALANG DISTRICT TUBAN)</i>	<i>128</i>
<i>NUTRITIONAL INTAKE SUCCESSFULLY SUCCEEDS BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS IN TUBAN DISTRICT: CROSS SECTIONAL STUDY.....</i>	<i>135</i>

THE IMPORTANCE OF SELF-CONCEPT IN PREGNANT WOMAN THIRD TRIMESTER TO REDUCING ANXIETY: LITERATURE REVIEW

Pentingnya Konsep Diri pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dalam Mengurangi Kecemasan: Kajian Literatur

Busstommi RP. Agnes Madrem^{1*}, Wasis Purwo Wibowo², Yudho Bawono³

^{1,2,3}Universitas Trunojoyo Madura

*Correspondent Email : agnesmadremm@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a crucial phase in a woman's life. During pregnancy, a woman undergoes numerous changes, including physical, emotional, role, and psychological changes. These changes can lead to excessive anxiety and worry in the mother. Anxiety in pregnant women can have adverse effects on both the mother and the fetus she is carrying. The aim of this study is to determine the importance of a positive self-concept in third trimester pregnant women in reducing the anxiety they experience. The method used was a literature review. The analysis revealed that various factors can influence anxiety in pregnant women. With sufficient social support and a positive self-concept, mothers can manage their anxiety and develop coping skills. As a result, mothers can undergo childbirth with confidence and comfort.

Keywords : Self-concept; Anxiety; Pregnant woman.

Abstrak

Kehamilan adalah fase yang krusial dalam kehidupan wanita. Dalam fase kehamilan, ibu akan mengalami banyak perubahan, meliputi perubahan fisik, emosional, peran, dan psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu dapat menyebabkan ibu memiliki rasa cemas dan khawatir berlebih. Kecemasan pada ibu hamil dapat memberikan dampak yang buruk pada ibu sendiri serta janin yang dikandungnya. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana pentingnya konsep diri yang baik pada ibu hamil trimester ketiga untuk menurunkan kecemasan yang dirasakannya. Metode yang digunakan yaitu literatur *review*. Dari hasil analisis didapatkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Dengan adanya dukungan sosial yang cukup dan konsep diri yang baik, dapat membantu ibu mengelola kecemasan yang dirasakan serta memberikan kemampuan pada ibu untuk melakukan *coping*. Sehingga, ibu dapat menjalani persalinan dengan rasa percaya diri dan nyaman.

Kata kunci : Konsep diri; Kecemasan; Ibu hamil.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa peralihan yang sangat krusial dalam hidup wanita. Masa kehamilan adalah masa yang dimulai sejak saat adanya pembuahan sampai bayi dilahirkan, dimana masa ini sangat diperlukan adaptasi yang baik bagi ibu. Kehamilan adalah bagian dari fase perkembangan yang mana bayi lahir dan menjadi bagian anggota keluarga baru. Selain itu, di fase ini terjadi adanya perubahan peran dan hubungan dalam keluarga tersebut (Hapsari and Sudarmiati, 2011). Saat ibu sedang hamil, ibu akan mengalami banyak gangguan kesehatan. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga seringkali mengganggu ibu yang sedang hamil. Seorang ibu hamil akan mengalami banyak perubahan dan adaptasi. Perubahan pada masa kehamilan ibu tidak hanya perubahan secara fisik, namun juga perubahan secara psikologis. Penyesuaian diri ibu pada masa kehamilan adalah hal yang penting agar ibu memiliki kemampuan mengatasi perubahan fisiknya, mental, emosional, sosial, serta peran barunya. Adanya perubahan hormon pada ibu hamil dapat membuat ibu mudah mengalami stress karena keadaan fisik pada ibu hamil tentu berbeda dengan saat ibu tidak hamil. Dimana seringkali ibu merasa mudah kelelahan dan hal ini membuat ibu menjadi sensitif dan mudah emosi (Nurseha *et al.*, 2024).

Permasalahan mental dialami oleh sekitar 10% ibu yang sedang hamil. Namun, di negara berkembang justru lebih tinggi yakni 15,6% (WHO, 2025). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Veftisia dan Afriyani (2021) yang juga melihat bagaimana tingkat kecemasan dan stress pada ibu hamil. Pada penelitian tersebut memberikan hasil bahwa ibu hamil terutama pada usia kehamilan trimester kedua dan ketiga mengalami kecemasan dan depresi dalam kategori ringan. Dari prevalensi ini dapat dilihat bahwa seringkali mental yang sehat pada ibu hamil dianggap tidak lebih penting dari fisik yang sehat. Sangat diperlukan persiapan mental yang sehat pada ibu hamil, karena mental yang sehat akan memberikan pengaruh positif pada kualitas hidup dan kesejahteraan ibu (Rahmawati, Kurnia and Wulandari, 2024). Saat seorang ibu sedang hamil, diharapkan ibu merencanakan dan menyiapkan berbagai hal dengan baik, mencakup fisik, praktis, mental, dan emosional agar memiliki kemampuan

melewati persalinan secara nyaman dan percaya diri (Maryono, Afrina and Istiani, 2024). Tapi faktanya, menginjak usia kehamilan trimester ketiga (sekitar minggu ke 28 hingga ke 40), terdapat banyak sekali perubahan emosi pada ibu, seperti merasa aneh, menutup diri, dan menilai bahwa dirinya kurang menarik. Selain itu, seringkali ibu merasa takut berlebihan terkait proses persalinan dan menganggap bayi yang dikandung adalah beban fisik bagi dirinya. Di fase yang telah dekat dengan persalinan ini, ibu membayangkan mengenai proses persalinan yang seringkali dianggap sangat menegangkan, sakit, dan takut meninggal. Hal-hal tersebut memunculkan peningkatan rasa cemas dan khawatir pada ibu di fase trimester ketiga yang hendak mendekati proses persalinan (Bahiyatun, 2010).

Dari 373 juta ibu hamil di Indonesia, 28,7% ibu (107 juta) mengalami kecemasan saat mendekati proses persalinan (Sutriningsih *et al.*, 2024). Di Pulau Jawa, dari 679.765 ibu hamil, sekitar 52,3% (355.873) ibu juga menderita kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Elsera *et al.*, 2022). Zainiyah dan Susanti (2020) pada hasil penelitiannya, “bahwa 31,4% mengalami kecemasan sangat berat, 12,9% mengalami kecemasan berat, dan sisanya ibu tidak mengalami kecemasan atau dalam keadaan normal”. Prevalensi ini semakin memperjelas bahwa ibu hamil trimester ketiga atau ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan memiliki preferensi merasakan kecemasan.

Untuk menghindari adanya permasalahan selama proses kehamilan yang dapat membahayakan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, ibu perlu mengatasi adanya kecemasan dalam dirinya. Sangat diperlukan pemahaman ibu hamil terhadap tubuhnya termasuk segala adanya perubahan dalam masa kehamilannya. Hal ini akan membantu ibu untuk memiliki kesiapan menjaga kesehatan dirinya sendiri dan bayi yang di dalam kandungannya (Muthmainnah, 2024). Dengan memiliki konsep diri yang positif, ibu dapat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya (Nurjannah, 2020). Calhoun dan Acocella (1983) menjelaskan bahwasanya konsep diri adalah pandangan diri individu yang mana hal ini meliputi pandangan akan fisik, kejiwaan, juga perilaku individu. Konsep diri merupakan salah satu faktor

yang berpengaruh pada kecemasan individu (Kaplan, Sadock and Grebb, 1997).

Konsep diri adalah pandangan diri individu yang mana hal ini meliputi pandangan akan fisik, kejiwaan, juga perilaku individu tersebut (Calhoun and Acocella, 1983). Ghufro dan Risnawita (2010) juga mendefinisikan bahwa konsep diri yakni mengenai bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya yang mana hal ini didapatkan dari berbagai hal seperti adanya keyakinan individu akan hal fisik, psikologis, sosial, emosional, juga prestasi yang dicapainya. Calhoun dan Acocella (1983) memandang bahwa konsep diri ini terdiri dari tiga aspek, yaitu: a) Pengetahuan; b) Harapan; dan c) Penilaian. Berdasarkan pemaparan di atas yang mana menjelaskan bahwa ibu hamil trimester ketiga sangat berpotensi mengalami permasalahan gangguan mental seperti kecemasan yang disebabkan oleh banyaknya perubahan dalam kehidupannya. Oleh karena itu, peneliti memiliki tujuan untuk menjelaskan pentingnya konsep diri pada ibu hamil trimester ketiga dalam mengurangi kecemasan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode literatur *review*. Metode ini meliputi rangkaian kegiatan antara lain mengumpulkan data yang diperlukan dari banyak sumber yang tertulis, membacanya, mencatatnya, lalu melakukan pengolahan data yang telah didapatkan. Analisis deskriptif diterapkan dalam penelitian ini. Sugiyono (2019), menjelaskan bahwa analisis deskriptif sendiri yakni metode analisis yang dilakukan dengan tujuan menjelaskan data-data yang telah terkumpul secara apa adanya dengan tidak melakukan penarikan kesimpulan yang sifatnya umum atau menggeneralisasikan. Hal ini mencakup mengumpulkan data-data, melakukan penyusunan, klarifikasi, kemudian selanjutnya melakukan interpretasi. Memberikan gambaran secara ilmiah dan jelas terkait objek yang tengah diteliti menjadi tujuan dari mengapa metode ini dipilih. Pencarian sumber referensi yang dijadikan sebagai literatur yakni dari *database* seperti Google Scholar untuk mendapatkan jurnal ilmiah atau prosiding yang telah terakreditasi. Hal ini dilakukan dengan memasukkan kata kunci. Kata kunci tertentu yang berkaitan dengan judul penelitian ini digunakan dengan tujuan

memudahkan proses untuk mencari sumber yang akan dijadikan dasar dalam menyusun penelitian ini. Kata kunci yang digunakan seperti “konsep diri pada ibu hamil”, “kecemasan pada ibu hamil”, dan “ibu hamil trimester ketiga”. Peneliti melakukan seleksi pada literatur yang sesuai dengan pembahasan penelitian ini yaitu mengenai pentingnya konsep diri pada ibu hamil trimester ketiga untuk mengurangi kecemasan. Kemudian peneliti melakukan sintesa data. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dikelompokkan dengan kategori tertentu. Selanjutnya, dilakukan analisis data, lalu menggabungkannya dengan data yang lainnya. Selanjutnya yakni menulis dan menyusunnya dengan bentuk meta analisis yakni teknik untuk memaparkan data dengan menerangkan tema pokok atau hal yang sesuai dengan konteks dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN

Kecemasan yakni suatu respon emosional yang memunculkan gejala fisik seperti perasaan tidak menyenangkan, tidak nyaman, juga khawatir mengenai hal buruk yang belum terjadi (Nevid, Rathus and Greene, 2005). Kaplan dkk. (1997) memaparkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecemasan yang terbagi menjadi faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Pada faktor ekstrinsik yaitu pendidikan individu, keadaan medisnya, akses pada informasi, status ekonomi sosialnya, pola komunikasi, juga adaptasi. Sedangkan faktor intrinsik yaitu terdiri dari pengalaman, umur, dan juga konsep diri.

Maslim (2019), menyebutkan beberapa gejala dari kecemasan yakni: 1) Munculnya perasaan takut juga tegang yang sifatnya menetap dan pervasif; 2) Adanya rasa tak mampu, tak menarik; dan merasa lebih rendah dari individu lain; 3) Memiliki perasaan khawatir yang berlebih terhadap kritik juga penolakan dari lingkungan sosialnya; 4) Individu akan mengisolasi dirinya dari lingkungan, kecuali apabila ia merasa bahwa ia akan disukai; 5) Melakukan pembatasan akan gaya hidup dengan maksud keamanan fisiknya; 6) Melakukan penghindaran pada kegiatan sosial atau kegiatan yang melibatkan interaksi bersama individu lainnya karena ia memiliki perasaan takut akan kritikan, penolakan, juga tidak didukung, dengan catatan

paling tidak terdapat minimal tiga tanda yang muncul pada individu.

Trimester ketiga adalah fase saat ibu hamil menyiapkan kelahiran bayinya juga adaptasi dari adanya perubahan seperti peran baru menjadi orang tua sekaligus ibu. Saat fase ini, seringkali ibu memiliki kekhawatiran dan kecemasan terhadap proses persalinan nantinya. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil ini adalah bagian dari penyesuaian diri ibu pada pertumbuhan janin yang mana hal ini membuat ibu mengalami adanya perubahan secara psikologis juga secara fisik. Hal ini dapat menimbulkan rasa stres dan membuat kecemasan ibu meningkat (Míguez and Vázquez, 2021).

Yasin dkk. (2019) menuturkan bahwasanya kecemasan yang dialami ibu hamil yakni rasa cemas yang bermula dari rasa khawatir akan dirinya dan bayi yang dikandungnya dimana hal ini dipengaruhi karena banyak faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi kesiapan dan kemampuan keluarga, pengalaman pada proses persalinan sebelumnya, takut bayi akan lahir secara cacat, prematur, ataupun kembar, juga mengenai kesehatan diri ibu. Juga, pandangan ibu terkait hal-hal yang menyangkut proses persalinan juga menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan ibu. Apabila ibu mengalami kecemasan, hal ini juga dapat berdampak pada bayi nantinya yang dapat memiliki kemungkinan untuk lahir dengan berat badan rendah serta adanya aktifitas otak yang meningkat pada hipotalamus. Zai dan Simarmata (Zai and Simarmata, 2025) juga menyinggung bahwa bayi lahir dengan berat badan yang rendah juga dapat disebabkan oleh ibu yang mengalami anemia. Sehingga, pola makan yang baik pada ibu juga perlu di jaga. Sama halnya dengan pola makan ibu yang buruk dapat menyebabkan anemia, kecemasan pada ibu juga dapat memberikan banyak pengaruh buruk. Sari dan Novriani (2017) menyebutkan, apabila ibu hamil mengalami kecemasan, ini juga dapat membahayakan karena dapat menimbulkan kontraksi pada rahim juga tekanan darah meningkat. Apabila ini terjadi, dapat berpotensi terjadi preeklampsia yang terjadi saat masa akhir kehamilan. Keguguran juga menjadi salah satu dampak dari ibu dengan kecemasan. Sejalan dengan pendapat Isnaini dkk. (2020) yang menjelaskan

kecemasan ibu hamil memberikan dampak yang signifikan pada berat badan bayi nantinya, berisiko pada asma, anak dapat memiliki kemungkinan menderita gangguan hiperaktif, perkembangan kognitif, emosi, juga tumbuh kembang pada sistem syarafnya.

Beberapa kajian penelitian terdahulu yang berkaitan, yakni penelitian yang dilakukan oleh Nancy (2019). Penelitian ini memiliki tujuan melihat bagaimana peran dari konsep diri pada stres yang dirasakan oleh ibu hamil. Hasil dalam penelitian tersebut mendapati bahwa adanya peran dari keluarga dan konsep diri yang baik pada ibu hamil dapat memberikan pengaruh pada tingkat stres ibu hamil. Di sisi lain, bidan juga memiliki peran untuk membentuk konsep diri pada ibu hamil. Pemberian konseling dan pelayanan yang baik oleh bidan, dapat membantu ibu hamil mengembangkan konsep diri positif dalam dirinya.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Wahyuntari (2020) yang melihat bagaimana gambaran dari kecemasan ibu hamil saat di usia kehamilan trimester ketiga. Dari penelitian ini ditemukan bahwa status pekerjaan ibu turut mempengaruhi kecemasan yang dirasakan ibu. Ibu yang tidak bekerja akan cenderung menghabiskan waktu di rumah karena terbatas dalam berkegiatan. Hal ini membuat ibu kurang memperoleh informasi-informasi mengenai kehamilannya. Sehingga, ini membuat ibu seringkali memikirkan hal-hal buruk yang tentunya berdampak pada kehamilannya. Selain itu, ibu dengan kehamilan yang lebih dari satu kali juga dapat mengalami kecemasan akibat dari pengalaman dan trauma pada kehamilan yang sebelumnya. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat memberikan dampak buruk pada kondisi janin yang dikandungnya.

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Mulyani dkk. (2022) yang membahas mengenai hubungan konsep diri pada kecemasan yang dialami ibu hamil trimester ketiga. Pada penelitian ini dihasilkan bahwasanya konsep diri yang positif dapat membantu ibu menurunkan tingkat cemasnya. Semakin baik konsep diri yang dimiliki oleh ibu, semakin rendah pula kecemasannya. Di sisi lain, ibu dengan konsep diri negatif cenderung kurang menerima adanya perubahan dalam dirinya,

sehingga hal ini dapat memunculkan tanda-tanda kecemasan dan dapat menurunkan harga diri ibu.

PEMBAHASAN

Konsep diri adalah pandangan diri individu yang mana hal ini meliputi pandangan akan fisik, kejiwaan, juga perilaku individu tersebut (Calhoun and Acocella, 1983). Dengan adanya konsep diri yang positif dalam diri ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga, diharapkan hal ini dapat membantu ibu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakannya. Sehingga, ibu dapat menghadapi proses persalinan dengan baik disertai rasa percaya diri dan nyaman. Calhoun dan Acocella (1983) memandang bahwa konsep diri ini terdiri dari tiga aspek, yaitu: a) Pengetahuan; b) Harapan; dan c) Penilaian.

1. Pengetahuan

Pengetahuan yakni pemahaman yang dimiliki individu terkait dirinya sendiri. Individu di dalam dirinya memiliki daftar terkait dirinya seperti apakah kekurangan dan apakah kelebihan yang ia miliki baik menurut fisik, jenis kelamin, kebangsaan, suku, umur, pekerjaan, agama, dan lainlain. Pemahaman individu mengenai hal ini didapatkannya dari kelompok sosial yang ia jadikan pembanding. Oleh karena itu, pengetahuan yang dimiliki individu sifatnya berubah-ubah dan sementara yang mana hal ini dapat membuat individu juga berubah tingkah lakunya serta kelompok sosial yang ia jadikan pembanding juga dapat berubah.

2. Harapan

Harapan yakni perspektif individu terkait dirinya di masa yang akan datang akan seperti apa. Intinya, individu memiliki keinginan untuk menjadi individu yang ideal yang mana makna “ideal” pada setiap individu tentunya berbeda-beda.

3. Penilaian

“Penilaian terhadap diri sendiri”, hal ini tentunya dimiliki oleh setiap individu. Penilaian yang mereka ajukan pada diri mereka sendiri seperti “siapakah aku?”, “harusnya aku menjadi seperti apa?” yang mana hal-hal ini berhubungan dengan standar juga harapan yang mereka tetapkan untuk dirinya sendiri. Intinya,

individu berperan untuk menilai dirinya sendiri berdasarkan pada standar juga harapan tersebut.

Subaryana (2015) menjelaskan bahwa dengan konsep diri yang positif, individu akan mempunyai rasa tanggung jawab dan melihat keberhasilan juga kegagalan sebagai hal yang patut diperjuangkan. Susanti dkk. (2023) memaparkan bahwa konsep diri positif berarti individu berkeinginan selalu berkembang dan turut dalam menjadikan kehidupan yang akan datang menjadi lebih baik. Jika individu memiliki konsep diri negatif, ia akan merasa tidak antusias untuk berperilaku menjadi lebih baik. Zainullah dkk. (2024) menerangkan bahwasanya dengan memiliki konsep diri yang positif, hal ini akan memberikan dasar yang kuat terhadap kesehatan individu, baik secara psikologis, emosional, dan fisiknya. Individu akan siap dalam menghadapi hambatan, membangun hubungan baik dengan individu yang lainnya, memiliki kemampuan untuk mengelola juga mengatasi rasa stres, memiliki semangat untuk memperjuangkan tujuannya. Sehingga dengan adanya hal tersebut, kesejahteraan hidup individu dapat meningkat. Dari pandangan-pandangan tersebut dapat dilihat bahwa apabila ibu hamil trimester ketiga memiliki konsep diri yang negatif, maka ia akan memiliki rasa takut yang berlebihan, pesimis baik pada kehamilannya, persalinannya, maupun peran barunya kelak. Namun, jika ibu memiliki konsep diri yang baik, ia akan memiliki kemampuan *coping* yang efektif, merawat dirinya dengan baik, berusaha untuk mencapai keberhasilan, serta dapat membuat ibu mampu melakukan pengelolaan kecemasan atau stres yang dideritanya. Dengan konsep diri yang positif, mental yang sehat pada ibu hamil terutama saat menginjak usia kehamilan trimester ketiga dapat terjaga. Sehingga, bayi dalam kandungannya dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik meskipun ibu mengalami banyak perubahan di dalam kehidupannya.

Individu yang memiliki konsep diri yang positif, ia akan memiliki ciri-ciri yakni memiliki rasa yakin akan kemampuannya untuk bisa mengatasi suatu masalah dan tantangan, perasaan bahwa ia sama dengan individu lainnya (tidak lebih rendah atau lebih tinggi), menerima pujian dengan senang hati, menyadari bahwa setiap individu memiliki

perasaan, tingkah laku, juga penilaian yang tentunya berbeda-beda. Dengan konsep diri positif, individu akan mampu untuk berkembang, menyatakan hal-hal buruk dalam dirinya, serta memiliki kemauan untuk menjadi lebih baik (Kaplan, Sadock and Grebb, 1997). Farah dkk. (2019) menjelaskan bahwa konsep diri yang buruk dapat membuat individu merasa takut akan kegagalan dan kurang bersemangat untuk melakukan yang terbaik. Dari pandangan tersebut dapat dilihat bahwa konsep diri yang negatif dapat membuat ibu hamil terutama saat usia kehamilan trimester ketiga merasa ketakutan yang berlebih juga merasa bahwa ia akan gagal nantinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan yang diperoleh yakni konsep diri yang baik memiliki peran yang krusial untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester ketiga, memberikan rasa nyaman juga percaya diri pada ibu saat proses persalinan, memberikan ibu kemampuan untuk *coping* dengan baik. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi pada tenaga medis atau kesehatan serta keluarga dan masyarakat untuk dapat membantu ibu membentuk juga mengembangkan konsep diri yang baik agar ibu dapat menurunkan kecemasan. Saran bagi peneliti berikutnya yaitu agar peneliti menggunakan metode lain yang mengukur atau melihat secara jelas pada subjek terkait bagaimana konsep diri menjadi sangat penting untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil, terutama ibu dengan usia kehamilan trimester ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun (2010) *Buku Ajar: Bidan Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta: EGC.
- Calhoun, J.F. and Acocella, J.R. (1983) *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Elsera, C. *et al.* (2022) “Kecemasan Berat Masa Kehamilan,” *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, pp. 1119–1123.
- Farah, M., Suharsono, Y. and Prasetyaningrum, S. (2019) “Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), pp. 171–183. Available at: <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>.
- Ghufron, M.N. and Risnawita, R. (2010) *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hapsari, V.D. and Sudarmiati, S. (2011) “Pengalaman Seksualitas Ibu Hamil Di Puskesmas Pondok Aren Tangerang,” *Jurnal Ners*, 06(01), pp. 76–84. Available at: <https://doi.org/10.20473/jn.v6i1.3968>.
- Isnaini, I., Hayati, E.N. and Bashori, K. (2020) “Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga,” *Analitika*, 12(2), pp. 112–122. Available at: <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. and Grebb, J.A. (1997) *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh Jilid Dua*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Maryono, R., Afrina, R. and Istiani, H.G. (2024) “Hubungan Dukungan Suami Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Ibu Hamil Usia 17-19 Tahun Dalam Menghadapi Persalinan,” *The Health Researcher's Journal*, 1(02), pp. 14–22.
- Míguez, M.C. and Vázquez, M.B. (2021) “Prevalence of depression during pregnancy in spanish women: Trajectory and risk factors in each trimester,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136789>.
- Mulyani, W.T. *et al.* (2022) “Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosobo 1,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(2), pp. 38–42. Available at: <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i2.1559>.
- Muthmainnah (2024) *Pengetahuan Seputar Kehamilan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- Nency, A. (2019) "Pengaruh Peran Bidan, Peran Keluarga, Persepsi Ibu, Konsep Diri Stres Pada Ibu Hamil Primigravida," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(2), pp. 101–110. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v8i02.153>.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. and Greene, B. (2005) *Psikologi abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nurjannah, S. (2020) *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Persalinan Pertama Di Kecamatan Pasie Raya Kabupaten Aceh Jaya*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas ArRaniry, Banda Aceh.
- Nurseha *et al.* (2024) *BUKU AJAR PSIKOLOGI KEHAMILAN, PERSALINAN, DAN NIFAS*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Puspitasari, I. and Wahyuntari, E. (2020) "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA dan Kesehatan*, pp. 116–120.
- Rahmawati, A., Kurnia, Z.W. and Wulandari, R.C.L. (2024) "Upaya Mempersiapkan Kesehatan Mental Ibu Hamil: Literature Review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), pp. 492–497. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4656>.
- Sari, F.S. and Novriani, W. (2017) "Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester II," *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(1), pp. 55–64.
- Subaryana (2015) "Konsep Diri Dan Prestasi Belajar," *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), pp. 23–24. Available at: <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/929>.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet Suryabrata.
- Susanti, S., Hartono, D. and Rahmat, N.N. (2023) "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Konsep Diri Dengan Kinerja Perawat RSAD Brawijaya Surabaya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), pp. 534–542. Available at: <https://journalmandiracendikia.com/jikmc>.
- Sutriningsih *et al.* (2024) "Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi," *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), pp. 1–22.
- Veftisia, V. and Afriyani, L.D. (2021) "Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga," *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), pp. 61–67. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.893>.
- WHO (2025) *Perinatal Mental Health, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion/prevention/maternal-mental-health> (Accessed: July 29, 2025).
- Yasin, Z., Sumarni, S. and Mardiana, N.D. (2019) "Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto," *Prosiding 1st Seminar Nasional "Arah Kebijakan dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,"* 5(2), pp. 162–168. Available at: <http://oipas.sentraki.umpo.ac.id/index.php/SNF IK2019/article/viewFile/375/375>.
- Zai, D. and Simarmata, M. (2025) "The Relationship Between Diet Patterns And The Incidence Of Anemia In Pregnant Women At Datuk Bandar Community Health Center," *International Journal of Midwifery Research*, 4(2), pp. 89–97. Available at: <https://doi.org/10.47710/ijmr.v4i2.75>.
- Zainiyah, Z. and Susanti, E. (2020) "Anxiety in Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java, Indonesia," *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(3), pp. 149–153. Available at: <https://doi.org/10.15395/mkb.v52n3.2043>.
- Zainullah, F. *et al.* (2024) "Penggunaan Teori Konsep Diri Sebagai Intervensi Pekerja Sosial Untuk Penanganan Pada Permasalahan Psikologis Remaja," *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Humanitas*, 6(2). Available at: <https://doi.org/10.23969/humanitas.v6i2.14771>.

THE IMPORTANCE OF SELF REGULATION IN ADJUSTING TO PREGNANCY IN FIRST TIME : A LITERATURE REVIEW

Pentingnya Regulasi Diri dalam Menyesuaikan Kehamilan pada Ibu Hamil dengan Kehamilan Pertama: Kajian Literature

Salsabilla Fitriani Nadiva^{1*}, Wasis Purwo Wibowo², Yudho Bawono³

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura

salsaaafn@gmail.com

Abstract

First pregnancy is a transitional stage that brings significant physical, psychological, and social challenges. Limited experience and new maternal roles often lead to anxiety and stress. This study aims to explore the role of self-regulation in supporting primigravida women to adjust during pregnancy. The research used a literature review method with descriptive qualitative analysis of relevant scientific works. The results indicate that self-regulation is essential for managing thoughts, emotions, and behaviors effectively. Key aspects such as metacognition, motivation, and behavior contribute to maternal adjustment, while individual, environmental, and social support act as reinforcing factors. Interventions including psychoeducation, antenatal classes, and family or community support are proven to strengthen self-regulation and reduce anxiety. In conclusion, self-regulation enables primigravida mothers to adapt positively, maintain psychological well-being, and face pregnancy with confidence and readiness.

Keywords: first pregnancy, self-regulation, maternal adjustment, psychological well-being

Abstrak

Kehamilan pertama merupakan fase transisi yang penuh tantangan akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Minimnya pengalaman serta tuntutan peran baru sering memicu kecemasan dan stres. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran regulasi diri dalam membantu ibu hamil primigravida menyesuaikan kehamilan. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan analisis deskriptif terhadap berbagai karya ilmiah relevan. Hasil menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku. Tiga aspek utama—metakognisi, motivasi, dan perilaku—menjadi kunci dalam meningkatkan penyesuaian, dengan dukungan individu, lingkungan, dan sosial sebagai faktor pendukung. Upaya seperti psikoedukasi, kelas ibu hamil, dan dukungan sosial efektif memperkuat regulasi diri dan menurunkan kecemasan. Kesimpulannya, regulasi diri membantu ibu primigravida beradaptasi lebih positif, menjaga kesejahteraan psikologis, serta menghadapi kehamilan dengan kesiapan dan rasa percaya diri.

Kata kunci: kehamilan pertama, regulasi diri, penyesuaian ibu, kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase transisi yang penting dalam kehidupan seorang perempuan, ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Davis and Narayan, 2020). Periode ini menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi ibu yang menjalani kehamilan pertama, karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai calon ibu di tengah perubahan hormon dan kondisi tubuh. Lonjakan hormon estrogen dan progesteron selama masa kehamilan dapat menyebabkan perubahan yang cepat terhadap suasana hati, mulai dari mudah menangis hingga sangat gembira, serta memicu gejala fisik seperti mual dan muntah (Munthe, Pasaribu and Widyastuti, 2000). Apabila perubahan ini tidak diimbangi kemampuan menyesuaikan diri yang baik, ibu hamil berisiko mengalami kecemasan, stres, bahkan gangguan psikologis (Yuliani and Helena, 2020).

Ibu hamil dengan kehamilan pertama pada umumnya belum memiliki pengalaman menghadapi perubahan fisik maupun mental yang selama kehamilan, sehingga potensi terjadinya ketidakseimbangan penyesuaian diri lebih tinggi dibandingkan ibu yang telah berpengalaman (Prawirohardjo, 2002). Tekanan psikologis seperti kekhawatiran akan kesehatan janin, rasa takut menghadapi persalinan, dan ketidakpercayaan diri dalam menjalani peran baru sebagai ibu sering kali memperberat proses penyesuaian diri (Putri, 2020).

Berbagai penelitian menguatkan hal ini. Data (World Health Organization, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil pertama melaporkan rasa takut (36%), cemas (42%), dan tidak percaya diri (22%) selama kehamilan. Penelitian (Herdyana *et al.*, 2021) terhadap 22 ibu hamil pertama di Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Ida Wati Br Sinaga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan *et al.*, 2023) hampir 80% ibu hamil mengalami kecemasan, depresi serta kegelisahan terutama pada ibu hamil dengan kehamilan pertama. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar ibu dengan kehamilan pertama mampu menyesuaikan diri,

kecemasan tetap muncul sebagai respons alami terhadap pengalaman yang baru. Kondisi ini menegaskan pentingnya keterampilan psikologis, seperti regulasi diri, agar ibu hamil dapat mengelola pikiran dan emosinya secara efektif, sehingga kecemasan tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius dan kesejahteraan selama kehamilan tetap terjaga.

Dalam situasi tersebut, regulasi diri menjadi keterampilan psikologis yang sangat penting. Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi pikiran, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman, 2008). Zimmerman mengatakan ada 3 aspek yang harus dicapai seseorang agar memiliki regulasi diri yang baik, diantaranya yaitu : a) Metakognisi – kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses berpikir dalam mencapai tujuan. Pada ibu hamil primigravida, metakognisi membantu menyadari perubahan fisik dan emosional yang dialami serta menyesuaikan strategi untuk menjaga kesehatan selama kehamilan. b) Perilaku – pengendalian tindakan secara sadar agar selaras dengan tujuan yang telah ditentukan. Contohnya menjaga pola makan bergizi, mengikuti jadwal pemeriksaan kehamilan, dan melakukan aktivitas yang aman bagi ibu dan janin. c) Motivasi – dorongan internal yang mempertahankan komitmen untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Pada kehamilan pertama, motivasi sering didorong oleh keinginan melindungi kesehatan janin, mempersiapkan diri menjadi ibu, dan dukungan keluarga atau pasangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yaitu pendekatan yang melibatkan serangkaian kegiatan mulai dari mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, membaca, mencatat, hingga mengolah informasi yang diperoleh. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Pada dasarnya penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu, misalnya situasi dan kondisi dengan hubungan yang ada, pendapat-

pendapat yang berkembang, akibat atau efek yang terjadi dan sebagainya perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan (Rusli, 2021). Pemilihan metode ini dimaksudkan untuk menyajikan gambaran yang jelas dan ilmiah mengenai objek kajian. Sumber utama dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai karya ilmiah sebelumnya yang memiliki keterkaitan erat dengan topik kajian, seperti buku metode penelitian, artikel jurnal seperti pada google scholar, dan tulisan relevan lainnya. Peneliti melakukan seleksi terhadap referensi yang akan digunakan sebagai acuan, dengan memastikan bahwa setiap literatur yang dipilih memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan kajian tentang regulasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Setelah menemukan literatur yang relevan, tahap berikutnya adalah menyatukan informasi dari berbagai sumber. Data yang terkumpul kemudian dikelompokkan sesuai tema, dianalisis, dan dipadukan dengan informasi lain agar referensi yang digunakan lebih beragam dan tidak hanya berasal dari satu sumber. Langkah terakhir adalah menulis naskah dalam bentuk meta-analisis, yaitu cara menyajikan data yang memuat pembahasan utama dan poin-poin yang berkaitan langsung dengan topik penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil literatur didapatkan hasil yaitu,

1. Kehamilan adalah suatu proses pembentukan janin dengan lama masa kehamilan yang baik adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir ibu. Kehamilan dibagi dalam 3 trimester yang masing-masing dibagi dalam 13 minggu atau 3 bulan kalender (Munthe *et al.*, 2019). Kehamilan, atau proses menjadi orang tua, merupakan peristiwa besar yang membawa perubahan besar dalam hidup, sekaligus menjadi salah satu fase paling sensitif bagi perempuan. Pada masa ini, ibu memerlukan perhatian serta pengetahuan akan kehamilan, karena selama kehamilan terjadi berbagai perubahan fisik maupun emosional (Aryastami and Tarigan, 2012)
2. Tantangan kehamilan
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Seyed Karimi, Khodabakhshi-Koolaei and Falsafinejad, 2021) menunjukkan bahwa menyesuaikan diri adalah tantangan paling serius yang dihadapi pasangan dalam transisi menjadi orang tua diantaranya yaitu : a) ketidakjelasan dan perubahan fungsi pasangan; pertentangan dan kebingungan dalam peran seorang ibu, b) rasa terhambat dan terhalang dalam meraih cita-cita pribadi, c) dukungan emosional dan psikologis dari suami dan keluarga, d) perbedaan dalam cara pandang mendidik anak, e) perubahan dalam kehidupan seksual f) kekhawatiran tentang kemampuan untuk membiayai anak, g) ketidakpuasan terhadap perubahan fisik dan berat badan, serta variasi dalam cara membesarkan anak. Hal ini selaras dengan pendapat Putri, (2020) bahwa tantangan dalam menyesuaikan diri ibu hamil terutama muncul pada trimester pertama, di mana perempuan mulai menyadari peran barunya namun belum memiliki keterampilan atau kesiapan emosional yang memadai. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, minimnya informasi tentang kehamilan, serta tuntutan lingkungan sering kali menjadi faktor eksternal yang memperberat proses menyesuaikan diri. Sejak awal kehamilan, sebelum merasakan perubahan fisik, ibu hamil sudah mengalami perubahan psikologis. Sebagai contoh, emosi ibu hamil cenderung berubah dengan cepat, pada suatu saat ia merasa sangat bahagia, namun beberapa saat kemudian ia merasa tertekan. Namun perubahan emosi tersebut, apabila tidak berlebihan, wajar dialami oleh ibu hamil Yozardi 1999 (Adityanti, 2018) Regulasi diri dalam konteks ini menjadi faktor yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri, karena membantu ibu mengatur emosi ketika menghadapi ketidaknyamanan, mendorong pemikiran reflektif untuk menilai situasi secara realistis, serta meningkatkan kontrol perilaku sehingga mampu mempertahankan kebiasaan sehat meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Dengan regulasi diri yang baik, ibu hamil akan lebih mampu mengelola perubahan, menjaga kesejahteraan mental, dan membangun

kesiapan peran sebagai orang tua (Aprisandityas *et al.*, 2012; Arifin A. Pasinringi *et al.*, 2021)

PEMBAHASAN

Berdasarkan literatur diatas didapatkan bahwa regulasi diri merupakan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi pikiran, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan ini diharapkan dapat diterapkan oleh ibu hamil terutama pada ibu hamil dengan kehamilan pertama dengan demikian ibu hamil menyesuaikan kehamilan melalui regulasi diri. Terdapat 3 aspek menurut (Zimmerman, 2008) yang harus dicapai seseorang agar memiliki regulasi diri yang baik diantaranya yaitu : a) metakognisi, b) motivasi, c) perilaku

1. Metakognisi

kemampuan individu untuk secara sadar mengelola proses berpikirnya mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap pemahaman dan strategi yang digunakan. Melalui psikoedukasi menjadi langkah awal bagi ibu hamil terkhusus ibu hamil dengan kehamilan pertama untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan psikologis, terutama bagi ibu-ibu yang baru pertama kali hamil. Pengenalan istilah serta pengetahuan baru mengenai gejala ataupun gangguan yang terjadi pada ibu hamil dan ibu setelah melahirkan dapat mengurangi dampak negatif yang timbul akibat ketidaktahuan yang dapat menyulitkan dan mengganggu aktifitas sehari-hari. (Aprizal *et al.*, 2024).

2. Motivasi

Mencakup keyakinan dan perasaan individu yang mendorong mereka untuk bertindak secara aktif dan konsisten dalam mencapai tujuan. Aspek ini meliputi kepercayaan diri (*self-efficacy*), harapan terhadap hasil, minat serta orientasi tujuan. Motivasi juga sering diartikan sebagai suatu dorongan yang muncul dalam diri seseorang baik sadar maupun tidak sadar yang membuat orang berperilaku untuk mencapai tujuan sesuai dengan kebutuhannya melalui

upaya pemeriksaan kehamilan dari setiap individu ibu yang hamil. (Prasojo *et al.*, 2015)

3. Perilaku

Mencerminkan tindakan nyata individu dalam mengelola dirinya agar tetap fokus dan produktif. Aspek ini mencakup pengelolaan waktu, pengaturan lingkungan, penggunaan strategi yang sesuai, serta pencarian bantuan saat dibutuhkan. Pencarian bantuan dapat dilakukan dengan perilaku pencarian informasi karena pada kehamilan pertama Sebagian besar memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terkait informasi kehamilan yang sebelumnya belum pernah mereka ketahui. (Lathifah, Octaviani and Dewi, 2021)

Kehamilan pertama bagi seorang ibu merupakan hal yang baru sehingga akan banyak terjadi perubahan yang sebelumnya belum pernah dirasakan oleh karena itu pentingnya regulasi diri hadir agar ibu dengan kehamilan pertama dapat menyesuaikan diri. Berikut Adalah faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut (Zimmerman and Martinez-Pons, 1990) diantaranya yaitu : 1) individu, 2) perilaku, dan 3) Lingkungan, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lathifah, Octaviani and Dewi, 2021) menyatakan bahwa perilaku mencari informasi terkait kehamilan dapat memudahkan ibu hamil dalam menyesuaikan diri hal ini selaras juga dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh (Patimah, Husin and Effendi, 2019) Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Adapun beberapa kajian terkait penelitian terdahulu diantaranya: penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020) penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan dan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan ibu hamil di UPTD. Puskesmas Kecamatan Kalijambe Kabupaten Sragen, hal ini menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi tingkat kemampuan ibu dalam menstrategikan bagaimana menyesuaikan intensitas atau durasi dari reaksi emosional ke tahap yang lebih menyenangkan untuk mencapai tujuan pada ibu hamil maka akan semakin menurunkan tingkat kecemasan.

Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2024) yang memiliki kesamaan pada regulasi diri yakni dengan mengikuti kelas ibu hamil ibu memiliki regulasi diri yang lebih baik, ibu akan tereduksi dan lebih siap menghadapi persalinan, ibu tahu apa yang harus dilakukan selama menjalani proses persalinan, membuat ibu lebih tenang tidak panik, dan menjalani persalinan dengan nyaman

KESIMPULAN

Kehamilan pertama merupakan masa transisi yang penuh tantangan karena adanya perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Minimnya pengalaman serta tuntutan peran baru sebagai ibu membuat proses penyesuaian diri menjadi lebih kompleks dan berpotensi memunculkan kecemasan maupun stres. Regulasi diri menjadi keterampilan psikologis penting yang membantu ibu hamil mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara efektif untuk mencapai kesejahteraan selama kehamilan. Tiga aspek regulasi diri—metakognisi, motivasi, dan perilaku—memegang peran sentral dalam membantu ibu hamil primigravida mengenali perubahan yang terjadi, mempertahankan komitmen terhadap tujuan kesehatan, serta mengambil langkah nyata yang adaptif. Faktor individu, perilaku, dan lingkungan, termasuk dukungan sosial, turut memengaruhi efektivitas regulasi diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Dengan demikian, upaya peningkatan regulasi diri, seperti melalui psikoedukasi, kelas ibu hamil, dan dukungan sosial yang memadai, perlu dioptimalkan agar ibu hamil dengan kehamilan pertama dapat menyesuaikan diri secara positif dan menjalani proses kehamilan dengan tenang, percaya diri, dan sehat.

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa pentingnya regulasi diri dalam proses menyesuaikan diri memang benar dirasakan oleh ibu hamil dengan kehamilan pertama dan menambah wawasan kepada ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang baik untuk menunjang regulasi diri ibu. saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin memperbaiki serta menyempurnakan penelitian ini. Diharapkan untuk

menggunakan metode penelitian yang dapat melihat gambaran secara nyata terciptanya regulasi diri dalam menyesuaikan kehamilan pada ibu hamil dengan kehamilan pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityanti, N. (2018) 'Studi kasus wanita bekerja menjelang masa melahirkan', *Jurnal RAP UNP*, 9, pp. 118–127.
- Aprisandityas, A. et al. (2012) *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil*.
- Aprizal, F. et al. (2024) 'Sosialisasi mommy brain : Rahasia dibalik perubahan kognitif saat hamil dan setelah melahirkan', *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 2(6).
- Arifin A. Pasinringi, M. et al. (2021) 'Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama', *Jurnal Health Sains*, 2(11), pp. 1469–1478. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.335>.
- Aryastami, N.K. and Tarigan, I.U. (2012) 'Perilaku ibu hamil dalam memeriksakan kehamilan trimester pertama di Puskesmas Pasanggrehan Jakarta Selatan', 15, pp. 11–19.
- Davis, E.P. and Narayan, A.J. (2020) 'Pregnancy as a period of risk, adaptation, and resilience for mothers and infants', *Development and Psychopathology*, 32(5), pp. 1625–1639. Available at: <https://doi.org/10.1017/S0954579420001121>.
- Herdyana, E. et al. (2021) 'Kecemasan pada primigravida terhadap perubahan fisiologi selama kehamilan the anxiety in primigravida about physiological changes during pregnancy', *Jurnal Kebidanan*, 10(1), p. 43.
- Ida Wati Br Sinaga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, L. et al. (2023) *The Influence Of Pregnant Women's Class On The Anxiety Of Primigravida Mothers In Kabanjahe Health Center, Kaban Jahe District, Karo District, 2023, Int. J. Midwifery Res Sinaga et al.*
- Lathifah, I.C., Octaviani, A. and Dewi, P. (2021) 'Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil pada Kehamilan Pertama di Kecamatan Tembalang Semarang dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi', *ANUVA*, 5(3), pp. 401–416.

- Lestari, Y.D. (2024) 'Kelas Ibu Hamil terhadap Kemampuan Self Control dan Self Efficacy Ibu primigravida pada Persalinan Kala 1 di Puskesmas Paiton', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* [Preprint]. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>.
- Munthe, J. *et al.* (2019) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity of Care)*. Trans Info Media.
- Munthe, M.G., Pasaribu, B. and Widyastuti (2000) *Pengalaman ngidam dan hamil pertama : dilengkapi tinjauan psikologis*. Jakarta Papas Sinar Sananti.
- Patimah, M., Husin, F. and Effendi, J.S. (2019) 'Hubungan dukungan sosial dan kecemasan ibu hamil trimester 1 primigravida di kota Tasikmalaya'.
- Prasojo, S. *et al.* (2015) 'Motivasi Ibu Hamil Untuk Melakukan Pemeriksaan Kehamilan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, VIII(2).
- Prawirohardjo (2002) *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. YBSP Jakarta.
- Putri, G.N. (2020) *Pengalaman adaptasi psikologis ibu hamil primigravida trimester I*. Stikes Bina Sehat PPNI.
- Rusli, M. (2021) 'Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus'. Available at: <http://repository.uin->
- Sari, A.T. (2020) *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Seyed Karimi, S., Khodabakhshi-Koolaei, A. and Falsafinejad, M.R. (2021) 'Psychological Challenges of Transition to Parenthood in First-time Parents', *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), pp. 81–92. Available at: <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.758.1>.
- World Health Organization (2021) *Global report on maternal health statistics*.
- Yuliani, B. and Helena, A. (2020) 'Hubungan perubahan fisik dan psikologis dengan aktivitas dan respon seksual ibu hamil primigravida trimester I', *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), pp. 2549–4058. Available at: <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2>.
- Zimmerman, B.J. (2008) 'Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects', *American Educational Research Journal*, 45(1), pp. 166–183. Available at: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>.
- Zimmerman, B.J. and Martinez-Pons, M. (1990) 'Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use', *Journal of Educational Psychology*, 82(1), pp. 51–59. Available at: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>.

THE EFFECT OF BINAURAL BEATS MUSIC THERAPY ON FULFILLING SLEEP NEEDS DURING THE POSTPARTUM PERIOD

Pengaruh Terapi Simulasi Musik Binaural Beats Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Ibu Postpartum

Yumsah Amalia Nurjannah^{1*}, Umu Qonitun²

^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : yumsah20@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is an essential aspect of maintaining health, but many postpartum mothers experience difficulties in meeting their sleep needs during the recovery period. Preliminary data in Semanding District showed that only 25% of postpartum mothers had an ideal sleep duration of 6–8 hours per day. This study aimed to determine the effect of binaural beats music therapy on fulfilling the sleep needs of postpartum mothers. A quasiexperimental design with simple random sampling was used. The study involved 32 respondents, consisting of 16 in the treatment group and 16 in the control group. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and intervention result sheets. The intervention was provided for 14 days with a duration of 15 minutes per day. Data were analyzed using the Mann-Whitney U Test with SPSS version 23.0. The results showed a significant effect of binaural beats music therapy on fulfilling sleep needs, with a p-value of 0.002 (<0.05). Postpartum mothers who received therapy demonstrated better sleep fulfillment compared to those who did not. In conclusion, binaural beats music therapy is effective in improving sleep needs among postpartum mothers.

Keywords : *Binaural Beats, Music Therapy, Postpartum*

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan tidur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Menurut teori Maslow, tidur termasuk kebutuhan fisiologis mendasar, khususnya bagi ibu postpartum dalam masa pemulihan. Data awal di Kecamatan Semanding menunjukkan hanya 25% ibu postpartum memiliki durasi tidur ideal 6–8 jam per hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi musik binaural beats terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu postpartum. Desain penelitian menggunakan quasi experimental dengan simple random sampling. Dari 50 populasi diperoleh 32 responden, terdiri dari 16 kelompok perlakuan dan 16 kontrol. Instrumen penelitian adalah PSQI dan lembar intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U Test melalui SPSS 23.0. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi musik binaural beats terhadap pemenuhan kebutuhan tidur (Asymp. Sig. 0,002 $< 0,05$). Terapi selama 14 hari dengan durasi 15 menit per hari terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Kata kunci: *Binaural beats, terapi musik, postpartum*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi manusia karena berfungsi dalam pemulihan energi, menjaga keseimbangan emosional, serta mendukung kesehatan fisik dan mental. Namun, gangguan tidur menjadi masalah umum yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk ibu pada masa postpartum. Periode postpartum merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan sehingga sering mengganggu pola tidur ibu (Hamang & Nurhayati, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur banyak dialami ibu setelah melahirkan. Sebuah studi internasional melaporkan lebih dari 50% ibu postpartum mengalami kualitas tidur buruk, bahkan mencapai 77,8% di Jepang (Mindel et al., 2013). Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu postpartum tidur kurang dari 6 jam per hari, sering terbangun pada malam hari, dan mengalami kantuk berlebih di siang hari (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga meningkatkan risiko depresi postpartum, penurunan konsentrasi, hingga berkurangnya produksi ASI (Yuni Kurniati & Wahyuningsih, 2023).

Intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum sangat penting dilakukan. Pendekatan farmakologis kurang disarankan karena berpotensi menimbulkan efek samping, terutama pada ibu menyusui. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, salah satunya adalah terapi musik *binaural beats*.

Binaural beats merupakan stimulasi audio yang terbentuk ketika dua nada dengan frekuensi berbeda diperdengarkan ke telinga kanan dan kiri secara bersamaan. Otak kemudian merespons perbedaan tersebut dengan menghasilkan frekuensi baru melalui mekanisme *Frequency Following Response* (Garcia-Argibay et al., 2019). Gelombang theta (4–7 Hz) yang dihasilkan dari binaural beats diketahui berhubungan dengan kondisi relaksasi dan transisi menuju tidur (Shekar et al., 2021). Beberapa penelitian terbaru melaporkan bahwa terapi ini efektif untuk menurunkan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan pemulihan mental (Abeln et al., 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik binaural beats terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu postpartum. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah diakses, dan aman digunakan pada ibu dalam masa pemulihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok perlakuan dan kontrol untuk menguji pengaruh terapi musik *binaural beats* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur ibu postpartum. Adanya kelompok perlakuan dan kontrol untuk membuat hasil penelitian lebih obyektif (Polit & Beck, 2021). Populasi adalah seluruh ibu postpartum hari ke-3 sampai ke-7 di wilayah kerja Puskesmas Semanding Tuban, April–Mei 2025, sejumlah 50 orang. Sampel dipilih dengan simple random sampling dan diperoleh 32 responden, terdiri atas 16 kelompok perlakuan dan 16 kelompok kontrol. Kriteria inklusi adalah ibu postpartum dengan masalah tidur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kondisi stabil, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur dan lembar observasi untuk durasi tidur. Kelompok perlakuan mendapat terapi musik binaural beats frekuensi theta (4–8 Hz) menggunakan headphone selama 15 menit per hari selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat intervensi.

Pengumpulan data dilakukan pada saat posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney U Test* melalui SPSS versi 23.0 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (Hartato et al., 2024).

HASIL PENELITIAN

1. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Ibu Postpartum pada Kelompok Kontrol
Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Responden Kelompok Kontrol

No	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Optimal	2	12,5
2.	Baik	3	18,8
3.	Cukup	3	18,8
4.	Buruk	8	50,0
Total		16	100

Sumber: Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa setengahnya pemenuhan kebutuhan tidur pada responden kelompok kontrol dalam kategori buruk yaitu sebanyak 8 orang (50%).

2. Pemenuhan Kebutuhan tidur Ibu Postpartum pada Kelompok Perlakuan

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Responden Kelompok Perlakuan

No	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Optimal	11	68,8
2.	Baik	2	12,5
3.	Cukup	1	6,3
4.	Buruk	2	12,5
Total		16	100

Sumber: Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa sebagian besar pemenuhan kebutuhan tidur pada responden kelompok perlakuan dalam kategori optimal yaitu sebanyak 11 orang (68,8%).

3. Analisis Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban 2025
- Tabel 1.3 Analisis Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan yang diberikan Terapi Stimulasi Musik *Binaural Beats* di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban 2025

No	Kelompok	Pemenuhan Kebutuhan Tidur								Total	
		Optimal		Baik		Cukup		Buruk			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Kelompok Kontrol	2	12,5	3	18,8	3	18,8	8	50,0	16	100
2.	Kelompok Perlakuan	11	68,8	2	12,5	1	6,3	2	12,5	16	100

Mann-Whitney Asym. Sig. (2-tailed) = 0.002

Mann Whitney Asymp. Sign (2-tailed) = 0,002

Sumber: Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa sebagian besar pemenuhan kebutuhan tidur pada responden kelompok perlakuan dalam

kategori optimal yaitu sebanyak 11 orang (68,8%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol didominasi ibu postpartum dengan kualitas tidur buruk (50%), sedangkan kelompok perlakuan mayoritas mencapai kualitas tidur optimal (68,8%). Hal ini menegaskan bahwa terapi musik binaural beats berperan penting dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu postpartum.

Gangguan tidur pada masa nifas sering disebabkan oleh perubahan hormonal, nyeri, stres, dan pola menyusui (Murray et al. 2009; Shen et al. 2020). Dukungan keluarga terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur ibu postpartum (Nuraeni et al. 2023). Temuan ini konsisten dengan teori kebutuhan dasar Maslow yang menempatkan tidur sebagai

kebutuhan fisiologis utama, serta teori adaptasi Roy yang menekankan pentingnya koping adaptif untuk mencegah maladaptasi pasca persalinan.

Binaural beats bekerja dengan prinsip *brainwave entrainment*, yaitu menyelaraskan gelombang otak dengan frekuensi tertentu sehingga tubuh lebih cepat masuk ke fase tidur dalam. Mekanisme ini mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan kortisol, meningkatkan melatonin, serta menciptakan relaksasi psikologis (Dabiri et al. 2022; Shalforoushan & Bagherzadeh Golmakani 2020). Studi terbaru menegaskan bahwa stimulasi gelombang delta dari binaural beats efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan pada ibu nifas (Fina Widiya Ningsih 2022; *International Journal of Midwifery Research* 2023).

Meskipun hasil intervensi menunjukkan perbaikan signifikan, tidak semua responden mencapai kualitas tidur optimal. Faktor usia, tingkat pendidikan, jenis persalinan, serta dukungan keluarga turut memengaruhi efektivitas terapi (Wahyuni et al. 2022; *Gazi Medical Journal* 2024). Responden dengan pendidikan rendah cenderung kurang memahami prosedur terapi, sedangkan lingkungan rumah yang bising berpotensi menurunkan konsistensi pelaksanaan. Hal ini

mempertegas bahwa efektivitas binaural beats tidak hanya ditentukan oleh intervensi, tetapi juga kesiapan individu dan konteks sosial yang melingkupinya.

Dengan demikian, terapi musik binaural beats dapat dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan berpotensi diterapkan secara luas pada pelayanan kesehatan ibu. Namun, pelaksanaan terapi sebaiknya dikombinasikan dengan edukasi sleep hygiene serta dukungan keluarga agar hasil yang dicapai lebih konsisten dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu postpartum pada kelompok kontrol sebagian besar berada dalam kategori buruk, sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas berada dalam kategori optimal. Hasil analisis statistik membuktikan adanya pengaruh signifikan terapi musik binaural beats terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu postpartum di Puskesmas Semanding. Intervensi ini terbukti mampu membantu ibu memasuki fase tidur lebih cepat, mempertahankan tidur lebih lama, serta meningkatkan kualitas istirahat secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar terapi musik *binaural beats* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam upaya peningkatan kualitas tidur ibu postpartum. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan desain yang lebih kuat untuk memperluas generalisasi hasil. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam pembelajaran mengenai intervensi nonfarmakologis. Bagi ibu postpartum, terapi musik *binaural beats* dapat dipraktikkan secara mandiri sebagai strategi relaksasi sederhana yang aman dan efektif. Sementara itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai sleep hygiene, teknik relaksasi, serta mendorong keterlibatan keluarga agar dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif dapat memperkuat keberhasilan terapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Puskesmas Semanding yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden ibu postpartum yang dengan sukarela berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada institusi pendidikan dan dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta fasilitas yang membantu kelancaran penelitian ini.

Selain itu, penulis berterima kasih kepada keluarga dan rekan sejawat yang selalu memberikan dukungan moral, motivasi, dan semangat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Segala bentuk dukungan yang diberikan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyani, N., & Listiyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(1), 55–61.
- Ayu, & Putri. (2022). Upaya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu post partum. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <https://eprints.ums.ac.id/52057/>
- Dabiri, R., Monazzam Esmailpour, M. R., Salmani Nodoushan, M., khashenas, F., & Zakerian, S. A. (2022). The effect of auditory stimulation using delta binaural beat for a better sleep and post-sleep mood: A pilot study. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221102243>
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Wahidyanti H, R. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA PSIK UNITRI MALANG Emi Diarti 1) , Ani Sutriningsih 2) , Wahidyanti Rahayu H 3). *Nursing News*, 2(Gangguan pola tidur, penggunaan internet), 321–331.
- Fina Widiya Ningsih. (2022). *Pengaruh Musik Binaural Beats Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gombong 2022*.
- Golmakani, N., Seyed Ahmadi Nejad, F. S., Shakeri, M. T., & Asghari Pour, N. (2015). Comparing the effects of progressive muscle relaxation and guided imagery on sleep quality in primigravida

- women referring to Mashhad Health Care Centers -1393. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 335–342. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2015.3951>
- Hamang, S. H., & Nurhayati, N. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Gangguan Pemenuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 104–109. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566>
- Hartato, F., Susanti, E., Indah, W., & Eka, P. (2024). Pengaruh Kombinasi Musik Binaural Beat dan Aromaterapi Mawar terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. 3, 93–104. <https://doi.org/10.33860/njb.v3i2.3422>
- Hartini, N. S. dan B. (2018). REAL in Nursing Journal (RNJ). *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 1(3), 114–122. file:///D:/PERJUANGAN Q/HASIL PENELITIAN/2022 mawaddah karakteristik NPD.pdf
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams
- Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Jackson, C. L., Walker, J. R., Brown, M. K., Das, R., & Jones, N. L. (2020). A workshop report on the causes and consequences of sleep health disparities. *Sleep*, 43(8), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa037>
- Murray, M. L., Huelsmann, G. M., & Mahlmeister, L. (2009). On NIH Workshop Report. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 38(1), 4–5. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2008.00308.x>
- Novitasari, P., Prasetyorini, H., & Prihati, D. R. (2018). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Postpartum Dengan Preeklampsia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 22–33. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.31>
- Nuraeni, R., Astari, R. Y., Agustini, A., & Wulandari, P. (2023). Dukungan Keluarga pada Ibu Postpartum terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 58–64. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4712>
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (p. 60).
- Pre-eksperimental, P. (2010). Pengaruh Sound Therapy Binaural Beats Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung: Penelitian Pre-Eksperimental.
- Shen, L., Wang, Z., Cheng, H., Liang, S., Xiang, P., Hu, K., Yin, T., & Yu, J. (2020). A Spatial-Temporal Resolved Validation of Source Apportionment by Measurements of Ambient VOCs in Central China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030791>
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya* (Issue 1).
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Yuni Kurniati, & Juliana Widyastuti Wahyuningsih. (2023). Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(2), 107–117. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i2.392>

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON WEIGHT GAIN IN INFANTS AGED 6-12 MONTHS

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan

Rinawati Ningsih^{1*}, Nur Cholila²

^{1 2}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : rinatumeril2002@gmail.com

Abstract

Infant body weight is one of the important indicators in assessing growth and development. However, many infants aged 6–12 months experience weight gain below the standard, which puts them at risk of undernutrition. This study aims to determine the effect of baby massage on body weight gain in infants aged 6–12 months at Posyandu Leran Kulon, Palang District, Tuban Regency. This research used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The population consisted of 35 infants, and 16 infants were selected using random sampling. Baby massage was given four times in one month with each session lasting ± 15 –20 minutes. Data were collected by weighing the infants before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average infant body weight increased from 9,193.75 grams to 9,593.75 grams with an average gain of 400 grams. The Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant effect of baby massage on weight gain. It can be concluded that baby massage significantly affects weight gain in infants aged 6–12 months and can be recommended as a safe and simple complementary stimulation practice.

Keywords: Baby Massage, Growth, Infant Body Weight 6–12 Months

Abstrak

Berat badan bayi menjadi salah satu indikator penting dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan. Namun, masih banyak bayi usia 6–12 bulan yang pertambahan berat badannya kurang dari standar, sehingga berisiko mengalami gizi kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 35 bayi, dengan sampel 16 bayi usia 6–12 bulan yang dipilih menggunakan random sampling. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan sebanyak 4 kali dalam 1 bulan, masing-masing dengan durasi ± 15 –20 menit. Data dikumpulkan melalui penimbangan berat badan sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata berat badan bayi dari 9.193,75 gram sebelum pijat bayi menjadi 9.593,75 gram setelah pijat bayi, dengan rata-rata kenaikan sebesar 400 gram. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan. Pijat bayi dapat dijadikan alternatif stimulasi tumbuh kembang yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan ibu secara mandiri di rumah dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Kata kunci: Pijat Bayi, Pertumbuhan, Berat Badan Bayi 6–12 Bulan

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas dalam tumbuh kembang manusia, khususnya pada usia 0–12 bulan yang menjadi fase kritis perkembangan. Pertumbuhan bayi dapat dinilai melalui indikator antropometri, salah satunya berat badan. Berat badan yang meningkat sesuai standar usia menunjukkan pertumbuhan optimal, sedangkan bila tidak tercapai maka bayi berisiko mengalami gizi kurang, stunting, maupun keterlambatan perkembangan (Safitri, 2021).

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi balita dengan berat badan kurang di Jawa Timur mencapai 17,1%, meskipun pada tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 15,9% (SSGI, 2022; SKI,

2023). World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa kenaikan berat badan ideal pada bayi usia 6–9 bulan adalah 350–450 gram per bulan, sedangkan usia 10–12 bulan adalah 250–350 gram per bulan (WHO, 2021). Bayi yang tidak mencapai standar tersebut berpotensi mengalami pertumbuhan yang tidak optimal dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk peningkatan risiko stunting, gangguan perkembangan motorik, serta penyakit tidak menular di usia dewasa (Soetjiningsih, 2018).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat mendukung pertumbuhan bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan stimulasi taktil sederhana yang terbukti memberikan banyak manfaat, di antaranya meningkatkan nafsu makan, memperbaiki penyerapan nutrisi, mempererat ikatan emosional ibu dan bayi, serta mendukung pertumbuhan fisik maupun perkembangan psikologis anak (Suprihatin, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi prematur hingga 20–40% lebih besar dibandingkan yang tidak dipijat (Field, 1989). Penelitian di Indonesia juga mendukung bahwa bayi yang mendapatkan pijat bayi memiliki kenaikan berat badan lebih signifikan dibandingkan bayi yang tidak dipijat (Rosalina, 1999; Andini dkk, 2024).

Namun demikian, praktik pijat bayi belum optimal diterapkan di masyarakat, termasuk di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. Observasi awal menunjukkan masih terdapat bayi dengan pertumbuhan berat

badan kurang memadai, sementara teknik pijat bayi belum banyak diaplikasikan oleh orang tua maupun tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk menjadikan pijat bayi sebagai salah satu intervensi sederhana dalam mendukung pertumbuhan bayi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design yang dilaksanakan di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban pada bulan Juni–Juli 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 6–12 bulan yang tercatat di posyandu sebanyak 35 bayi. Sampel berjumlah 16 bayi yang dipilih secara random sampling dengan kriteria inklusi bayi dalam kondisi sehat, tidak menderita penyakit infeksi akut, dan ibu bersedia menjadi responden.

Intervensi yang diberikan berupa pijat bayi sesuai standar teknik pijat bayi yang meliputi pijatan pada kaki, tangan, perut, dada, punggung, dan wajah. Pemijatan dilakukan oleh peneliti yang telah mengikuti pelatihan Baby SPA, dengan frekuensi 4 kali dalam 1 bulan dan durasi ± 15 –20 menit setiap sesi. Berat badan bayi diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi menggunakan timbangan bayi digital dengan ketelitian 0,01 gram.

Data penelitian dikumpulkan melalui lembar observasi hasil penimbangan, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan IIKNU Tuban, dan seluruh responden diberikan lembar persetujuan (informed consent) serta dijamin kerahasiaan identitasnya.

HASIL PENELITIAN

1. Identifikasi berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di posyandu leran kulon kecamatan palang kabupaten tuban .

Tabel 1.1 Tabel Frekuensi Pre-test berat badan bayi usia 6-12 bulan di posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2025.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Turun	0	0%
2.	Tetap	3	18,8%
3.	Naik	13	81,3%
Total		16	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Pada tabel 1.1 Menunjukkan bahwa dari 16 (100%) responden yang diteliti sebelum dilakukan intervensi pijat bayi sebagian besar memiliki berat badan naik sebanyak 13 bayi (81,3 %).

2. Identifikasi Berat Badan Bayi Usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi diPosyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. Tabel 1.2 Tabel Frekuensi Post-test berat badan bayi usia 6-12 bulan di posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2025.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Turun	0	0%
2.	Tetap	0	0%
3.	Naik	16	100%
Total		16	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Pada tabel 1.2 Menunjukkan bahwa dari 16 (100%) responden yang diteliti setelah dilakukan intervensi pijat bayi seluruhnya memiliki berat badan Naik sebanyak 16 bayi (100 %).

3. Menganalisis Pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Tabel 1.3 Tabel Analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Berat Badan Bayi Usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diPosyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2025.

Berat Badan	Pertambahan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi				Total
	Turun	Tetap	Naik	Mean	
Pre test	0 (0%)	3 (18,8%)	13 (81,3 %)	9193,75	16 (100%)
Post test	0 (0%)	0 (0%)	16 (100 %)	9593,75	16 (100%)
Peningkatan	400 gram				

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 1.3 di atas, menunjukan bahwa dari 16 responden sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, hampir keseluruhan memiliki berat badan naik sebanyak 13 orang (81,3%), setelah dilakukan intervensi pijat bayi seluruhnya memiliki berat badan Naik sebanyak 16 orang (100%) Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata hasil Berat Badan bayi antara sebelum yaitu 9193,75 dan sesudah sebesar 9593,75 menunjukkan rata-rata (mean) pertumbuhan berat badan sesudah dilakukan intervensi adalah sebesar 400 gram.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan pijat adalah 9.193,75 gram, sedangkan setelah dilakukan pijat meningkat menjadi 9.593,75 gram. Rata-rata kenaikan berat badan bayi sebesar 400 gram. Uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Peningkatan berat badan ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap pertumbuhan bayi usia 6–12 bulan. Mekanisme yang mendasari antara lain stimulasi aktivitas nervus vagus yang meningkatkan sekresi hormon gastrin dan insulin, sehingga penyerapan nutrisi lebih optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa pijat bayi mampu meningkatkan pertumbuhan berat badan dan perkembangan motorik bayi(Field, 1986; Rosalina,

1999; Andini dkk, 2024). Selain itu, pijat bayi juga membantu meningkatkan nafsu makan, memperbaiki kualitas tidur, dan memperkuat ikatan emosional ibu-bayi, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap pertumbuhan anak.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Posyandu Leran Kulon Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. Rata-rata berat badan bayi meningkat sebesar 400 gram setelah intervensi pijat bayi, dengan nilai uji statistik $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu metode stimulasi sederhana untuk mendukung pertumbuhan bayi.

Pijat bayi memberikan manfaat fisiologis dengan meningkatkan aktivitas nervus vagus yang merangsang sekresi hormon pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi lebih optimal. Selain itu, pijat bayi juga bermanfaat secara psikologis melalui peningkatan kualitas tidur, rasa relaksasi, dan ikatan emosional ibu-bayi, yang secara tidak langsung mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan demikian, pijat bayi terbukti memiliki peran multiperan baik dari aspek fisik maupun emosional.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan murah untuk mendukung kesehatan bayi. Tenaga kesehatan, terutama bidan dan kader posyandu, diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan kepada orang tua agar mampu melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Implementasi pijat bayi secara konsisten diharapkan dapat membantu mencegah masalah gizi kurang dan mendukung upaya penurunan stunting di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada bidan desa Leran kulon yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang dengan sukarela berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada institusi pendidikan dan dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta fasilitas yang membantu kelancaran penelitian ini.

Selain itu, penulis berterima kasih kepada keluarga dan rekan sejawat yang selalu memberikan dukungan moral, motivasi, dan semangat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Segala bentuk dukungan yang diberikan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Asih, Y., & Ws, I. G. A. M. (2019). Optimalisasi Pertumbuhan Bayi dengan Baby Massage and Spa. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 276-283.
- Carolyn, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28-33.
- Damanik, N. S., Simanjuntak, P., & Sinaga, P. N. F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 83-89.
- Darmasari, S., & Aini, A. (2022). Pengaruh Baby Spa Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Happy Baby Spa Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 11(1), 17-24.
- Dewi, S. S. S., Ramadhini, D., & Aswan, Y. (2021). Efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di ruang perinatologi RSUD Inanta Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 170-175.
- Herlina, Sara. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan pertumbuhan bayi 6-12 bulan di Puskesmas Simpang Baru." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 3, no. 2 (2018): 330-336.
- Hidayat, A. aziz alimul. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Intarti, W. D., Suharningsih, M., & Sirait, L. I. (2024). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Usia 612 Bulan dengan Masalah Berat Badan di PMB M Desa Karyabakti Kecamatan Batujaya Karawang Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 112-122.

- Jogiyanto Hartono, M. (Ed.). (2018). *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Penerbit Andi. Kurnilia Panca, N., Tria Wahyuningrum, S. S. T., Indah Kusmindarti, S. S. T., & Kes, B. M. (2024). *Gambaran Manfaat Baby Massage Pada Balita Di Pmb Rindra Deviasi Dusun Kalang Desa Kalen Kec Dlanggu Kab Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Lita, D. H. N., & Susanti, R. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafs makan dan kenaikan berat badan pada bayi. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 95-100.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022, July). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 37-44).
- Marni, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12-18.
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohmah, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50-57.
- Merida, Yunri, and Fatya Nurul Hanifa. "Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi." *Jurnal Kesehatan* 11, no. 1 (2022): 27-32.
- Musa, S. M., & Zuhrotunida, Z. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Kelurahan Sukawana Wilayah Kerja Puskesmas Serang Kota Tahun 2023. *Jurnal JKFT*, 9(1), 3947.
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Indriani, T., & Kholifah, U. N. (2021). Pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran asi. In *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)* (pp. 615-620).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Nurseha, Nurseha, and Sri Utami Subagiyo. "Efektifitas Pijat Bayi terhadap Perkembangan Bayi (Motorik Kasar, Motorik Halus, Sosial Kemandirian dan Bahasa) Pada Bayi Usia 6-7 Bulan di Desa Dermayon Kramatwatu." *Journal Of Midwifery* 10, no. 2 (2022): 147-154.
- Purwanti, T., & Mildiana, Y. E. (2021). Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi dengan Baby Massage. *Jurnal Abdi Medika*, 1(1), 1-7.
- Puspita, Y., Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektifitas Pijat Tuina Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balitastunting Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(1), 17-24.
- Rahmawati, E., & Setiyarini, A. D. (2022). Optimalisasi Pertumbuhan Bayi Melalui Pijat Bayi. *Journal of Nursing and Health*, 7(2, September), 182-187.
- Safitri, Maya, Neneng Siti Lathifah, and Ledy Octaviani Iqmy. "Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan neonatus." *Midwifery Journal* 1.2 (2021): 94-100.
- Sari, S. D., & Aini, A. (2022). Pengaruh Baby Spa Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Happy Baby Spa Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 11(1).
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 225-229.
- Simaibang, F. H., Simanjutak, L. F., Kurniati, D., & Dinengsih, S. (2024). Stimulasi Baby Massage Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 7-12 Bulan di Puskesmas Kecamatan Cilandak. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 19-24.
- Soetjiningsih, Christiana Hari. *Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana, 2018.
- Wardani, Dyah Woro Kartiko Kusumo, Naomi Putri Rosari, Widi Sagita, and Maimunah Maimunah. "HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGANKENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-3 BULAN DI PMB X." *Jurnal Kebidanan* 13, no. 1 (2024): 1-7.

EFFECT OF LOVING MESSAGE ON POSTPARTUM UTERINE INVOLUTION PAIN AT SOKO TUBAN HEALTH CENTER

Pengaruh Loving Massage Terhadap Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Uobf
Puskesmas Soko Tuban

Eka Khoirotun Nisa¹ Mariyatul Qitfiyah²

^{1 2} Afiliasi Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : khoirotuneka@gmail.com

*Correspondent Email : Iqtada61@gmail.com

Abstract

Uterine involution pain is a common complaint in postpartum mothers due to uterine contractions during the process of returning the uterus to its original size. This pain can cause discomfort, stress, sleep disturbances, and even affect breast milk production. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce this pain is loving massage. This study aims to determine the effect of loving massage on the level of uterine involution pain in postpartum mothers at UOBF Soko Tuban Health Center. The study design was preexperimental with a one-group pretest-posttest design approach. The population was 49 postpartum mothers, and 16 respondents were selected using a simple random sampling technique. The independent variable was the level of uterine involution pain in postpartum mothers before the loving massage intervention, and the dependent variable was the level of uterine involution pain in postpartum mothers after the loving massage intervention. The research instrument used the NRS (Numeric Rating Scale). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with $\alpha = 0.05$. The results of the study showed a value of $p = 0.001$, then $p < \alpha$ ($0.001 < 0.05$) which means H_1 is accepted there is an effect of loving massage on the level of uterine involution pain in postpartum mothers at UOBF Soko Tuban Health Center. Thus, loving massage can be intervened as an effective non-pharmacological approach in pain management in postpartum mothers.

Keywords : Loving Massage, Uterine Involution Pain, Postpartum Mothers

Abstrak

Nyeri involusi uterus merupakan keluhan umum pada ibu nifas akibat kontraksi rahim saat proses pengembalian ukuran rahim ke kondisi semula. Nyeri ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, stres, gangguan tidur bahkan mempengaruhi produksi ASI. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri tersebut adalah *loving massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban. Desain penelitian adalah pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 49 ibu nifas, dengan teknik *simple random sampling* diperoleh 16 responden. Variabel independen adalah tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas sebelum intervensi *loving massage* dan variabel dependen adalah tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas setelah intervensi *loving massage*. Instrumen penelitian menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.001$, maka $p < \alpha$ ($0.001 < 0.05$) yang berarti H_1 diterima terdapat pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban. Dengan demikian, *loving massage* dapat diintervensikan sebagai pendekatan nonfarmakologi yang efektif dalam manajemen nyeri pada ibu nifas.

Kata kunci: *Loving Massage*, Nyeri Involusi Uterus, Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Menurut Cunningham (2007), masa nifas adalah periode segera setelah kelahiran hingga 6 minggu (Wijaya, Limbong and Yulianti, 2023). Pada masa ini, ibu dapat mengalami berbagai masalah kesehatan seperti perdarahan postpartum, infeksi, nyeri involusi akibat kontraksi rahim, serta gangguan BAK. Nyeri nifas merupakan perasaan yang kompleks, yang berlaku secara universal, dan individual. Keadaan nyeri pada masa nifas ini yang paling sering dialami oleh ibu adalah nyeri involusi uterus. Nyeri involusi uterus seringkali terasa seperti kram perut dan menjadi semakin kuat karena pelepasan hormon oksitosin (Sani, 2023).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan semakin meningkat dari tahun ke tahun mulai angka 81,08% pada tahun 2013 menjadi 90,88% pada tahun 2019. Cakupan kesakitan masa nifas yang terus mengalami kenaikan dari 17,9% pada tahun 2013 menjadi 42,64% pada tahun 2019 (Sitorus, Martini and Mulyaningrum, 2023). Angka nyeri setelah melahirkan pada ibu yang baru pertama kali melahirkan di Indonesia sebesar 52% sedangkan pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali sebanyak 77% dan di Asia terdapat 50% angka nyeri setelah melahirkan di seluruh dunia. Di Jawa Timur sendiri gangguan nyeri setelah proses melahirkan mencapai 70,9%. Nyeri setelah melahirkan dapat terjadi selama persalinan, baik secara alami maupun melalui episiotomi (Anggraeni, 2023).

Menurut *The International Association For The Study Of Pain (IASP)*, nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Rasa sakit setelah persalinan yang dikenal sebagai *afterpains* disebabkan oleh kontraksi rahim dan biasanya berlangsung selama 2-4 hari setelah persalinan. Rasa sakit ini mirip dengan nyeri menstruasi saat perut diremas (Alfiyani, 2023). Rasa nyeri ini berbeda-beda, tetapi biasanya lebih terasa pada ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya.

Ibu yang mengalami nyeri terusmenerus dapat mengakibatkan stress, kelelahan, dan gangguan tidur yang berdampak pada proses pemulihan jika dibiarkan tanpa penanganan. Nyeri yang berkepanjangan juga dapat

mengganggu produksi ASI dan interaksi ibu dengan bayi (Dewi Puspitaningrum, 2020).

Loving massage merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana kelelahan pada ibu nifas (Sulistyawati, 2022). *Loving massage* adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body*, *mind*, dan *spirit* dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat kepada ibu dengan tulus (Solehati, 2024). Teknik pijat ini dapat dilakukan dengan cara *effleurage*, *petrissage*, *accupresurrure* dan *lovekneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Rosita and Rahkmawati, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Loving Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimental *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 16 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur tingkat nyeri involusi uterus sebelum dan setelah diberikan intervensi *loving massage* (Vitani, 2019). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi *loving massage*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2025 di UOBF Puskesmas Soko Tuban.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil data yang dilakukan peneliti pada bulan juni 2025 melalui wawancara menggunakan lembar penilaian skala NRS *pre test* dan *post test* pada 16 responden ibu nifas sesuai dengan kriteria inklusi tentang tingkat nyeri involusi uterus yang dirasakan setelah proses persalinan. Data yang diperoleh akan dikelompokkan oleh peneliti menjadi

data umum dan data khusus yang diuraikan sebagai berikut :

1. Data Umum Responden

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu Nifas Di UOBF Puskesmas Soko Tuban (N = 100)

No.	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
a.	15-25 th	7	43.8
b.	26-35 th	8	50.0
c.	36-45 th	1	6.2
Jumlah		16	100.0

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.1 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan bahwa setengahnya dari responden yang berusia rentang 26-35 sebanyak 8 (50.0%) responden.

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Nifas Di UOBF Puskesmas Soko Tuban (N = 100)

No.	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Primipara	7	43.8
2.	Multipara	9	56.3
Jumlah		16	100.0

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.2 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan bahwa sebagian besar status multipara sebanyak 9 (56.3%) responden.

- c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pada Ibu Nifas Di UOBF Puskesmas Soko Tuban (N = 100)

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SMA	7	43.8
2.	SMP	9	56.3
Jumlah		16	100.0

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.3 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan SMP sebanyak 9 (56.3%) responden.

2. Data Khusus Responden

- a. Identifikasi Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan *Loving Massage* Di UOBF Puskesmas Soko Tuban.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan *Loving Massage*

No.	Pre Test	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	2	12.5
3.	Nyeri Sedang	14	87.5
4.	Nyeri Berat	0	0
Jumlah		16	100.0

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.4 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Loving Massage* di UOBF Puskesmas Soko Tuban diketahui hampir seluruhnya mengalami tingkat nyeri dalam kategori sedang sebanyak 14 (87.5%) responden.

- b. Identifikasi Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Setelah Di Berikan *Loving Massage* Di UOBF Puskesmas Soko Tuban

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan *Loving Massage*

No.	Post Test	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	14	87.5
3.	Nyeri Sedang	2	12.5
4.	Nyeri Berat	0	0
Jumlah		16	100.0

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.5 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *Loving Massage* di UOBF Puskesmas Soko Tuban diketahui hampir seluruhnya mengalami tingkat nyeri dalam kategori ringan sebanyak 14 (87.5%) responden.

- c. Analisis Pengaruh *Loving Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di UOBF Puskesmas Soko Tuban.

Tabel 5.6 Analisis Pengaruh *Loving Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban

No.	<i>Loving Massage</i>	Tingkat Nyeri Involusi Uterus				Total
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	
1.	Pre Test	0 (0%)	2 (12.5%)	14 (87.5%)	0 (0%)	16 (100%)
2.	Post Test	0 (0%)	14 (87.5%)	2 (12.5%)	0 (0%)	16 (100%)
Jumlah		0	16	16	0	32

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.6 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 16 (100%) responden. Responden menunjukkan tingkat nyeri pada ibu nifas sebelum intervensi *loving massage* hampir

seluruhnya mengalami nyeri dalam kategori sedang sebanyak 14 (87,5%) responden, sedangkan tingkat nyeri pada ibu nifas setelah intervensi *loving massage* hampir seluruhnya mengalami nyeri dalam kategori ringan sebanyak 14 (87,5%) responden.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Intervensi *Loving Massage* Di UOBF Puskesmas Soko Tuban

Hasil penelitian pada 16 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu nifas mengalami nyeri dalam kategori sedang sebelum diberikan intervensi *loving massage*, yaitu sebanyak 14 orang (87,5%), sedangkan sisanya 2 orang (12,5%) mengalami nyeri ringan. Temuan ini menegaskan bahwa nyeri merupakan keluhan umum pada masa nifas, terutama pada hari-hari awal involusi uterus.

Hal ini sejalan dengan pendapat Puspitaningrum (2020) yang menyatakan bahwa proses involusi pada hari pertama postpartum dapat menimbulkan nyeri cukup berat, khususnya pada ibu multipara. Dengan demikian, tingginya proporsi nyeri dalam kategori sedang memperlihatkan perlunya intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri involusi, salah satunya adalah terapi *loving massage* (Dewi Puspitaningrum, 2020).

2. Identifikasi Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Intervensi *Loving Massage* Di UOBF Puskesmas Soko Tuban

Setelah diberikan intervensi *loving massage* selama dua hari, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang bermakna. Sebanyak 14 responden (87,5%) mengalami nyeri dalam kategori ringan dan hanya 2 responden (12,5%) yang masih mengalami nyeri dalam kategori sedang. Data ini menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu nifas mengalami perbaikan kondisi nyeri setelah intervensi. Hasil ini konsisten dengan teori Gate Control yang dikemukakan Melzack dan Wall, di mana rangsangan taktil melalui pijatan mampu menutup gerbang nyeri di

medula spinalis sehingga transmisi impuls nyeri ke otak berkurang (Sulistyawati, 2022). Selain itu, teknik *loving massage* yang menggabungkan *effleurage*, *petrissage*, akupresur, dan *kneading* dapat merangsang relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Dengan demikian, intervensi ini terbukti dapat menurunkan persepsi nyeri pada ibu nifas (Rosita and Rahkmawati, 2023).

3. Analisis Pengaruh Loving Massage Terhadap Tingkat Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di UOBF Puskesmas Soko Tuban

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban. Sebanyak 75% responden mengalami penurunan tingkat nyeri, sementara tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa *loving massage* efektif mengurangi nyeri tanpa menimbulkan risiko perburukan. Secara fisiologis, pijatan pada *loving massage* bekerja dengan mengaktivasi serabut saraf A-beta yang menghambat impuls nyeri. Selain itu, pijatan dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki aliran darah, dan merangsang pelepasan endorfin sehingga ibu nifas merasakan kenyamanan yang lebih baik (Sulistyawati, 2022). Penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Sulistyawati (2022), yang menyatakan bahwa teknik pijatan lembut secara konsisten menurunkan intensitas nyeri postpartum pada ibu nifas. Oleh karena itu, *loving massage* dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan di fasilitas kesehatan dasar.

SIMPULAN

Hampir seluruh ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban sebelum diberikan intervensi *loving massage* mengalami nyeri involusi uterus dalam kategori sedang. Setelah diberikan intervensi, hampir seluruh ibu nifas mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi kategori ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *loving massage* terhadap tingkat nyeri involusi uterus pada ibu nifas di UOBF Puskesmas Soko Tuban.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor beserta jajaran pimpinan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala serta seluruh staf Puskesmas yang telah memberikan izin, bantuan, dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyani, N. (2023) 'Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di Upt Puskesmas Buay Pemaca', 1(4).
- Anggraeni, V.M. (2023) 'Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Partum Dengan Masalah Ketidaknyamanan Pasca Partum', Pp. 1–23.
- Dewi Puspitaningrum (2020) 'Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas', *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Pp. 156–159. Available At: Www.Wijayahusada.Com.
- Rosita, P.A. And Rahkmawati, N. (2023) 'Pengaruh Loving Massage Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri Mojogedang'.
- Sani, W.N. (2023) 'Pengaruh Postnatal Massage Terhadap Nyeri Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Di Pmb Sis Mrabawanti Kota Batu Tahun 2023', 8(22).
- Sitorus, E.Y., Martini, S. And Mulyaningrum, F.M. (2023) 'Correlation Between The Use Of Bengkung Towards Uterine Involution In Postpartum Mothers', Pp. 22–31.

- Solehati, T.E. Al. (2024) 'Terapi NonFarmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review', 14, Pp. 91–106.
- Sulistyawati, H. (2022) '© 2022 Jurnal Keperawatan', *Keperawatan*, Pp. 12– 20.
- Vitani, R.A.I. (2019) 'Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), Pp. 1–7. Available At: <https://doi.org/10.33655/Mak.V3i1.51>.
- Wijaya, W., Limbong, T.O. And Yulianti, D. (2023) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*, Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.

CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY, *SCREEN TIME*, AND CREATIVE DEVELOPMENT AT RA NURUSSALAM LERAN KULON

Hubungan Aktivitas Fisik Dan *Screen Time* Dengan Perkembangan Kreativitas Anak Usia 4-6 Tahun
Di Ra Nurussalam Leran Kulon

Evi Nur Indah Sari¹, Nur Cholila²

^{1 2} Afiliasi Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama

*Correspondent Email : evinur6769@gmail.com

*Correspondent Email : ncholila@gmail.com

Abstract

Creativity development in early childhood is shaped by multiple factors, notably physical activity and Screen Time. While adequate physical activity enhances creative thinking, excessive Screen Time often hinders it. This study aimed to examine the relationship between physical activity and Screen Time with creativity among children aged 4–6 years at RA Nurussalam Leran Kulon. The population consisted of 80 children, with 66 selected through probability simple random sampling. A correlational analytic design with a cross-sectional approach was applied. Independent variables were physical activity and Screen Time, while the dependent variable was creativity development. Instruments used were the EY-PAQ physical activity questionnaire, a Screen Time observation sheet, and the TTCT figural creativity test. Data were analyzed using the Spearman Rank test at a significance level of $\alpha=0.05$. Results showed significant correlations between physical activity and creativity ($p=0.000<0.05$), as well as between Screen Time and creativity ($p=0.000<0.05$). These findings indicate that both variables strongly influence creativity in early childhood. In conclusion, balancing physical activity with limited Screen Time, supported by conducive social and educational environments, is essential to nurture creativity. Ensuring appropriate daily routines combining active play and controlled digital use is key to optimizing creative development in young children.

Keywords : physical activity, children early ages, Screen Time, creativity

Abstrak

Perkembangan kreativitas anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya aktivitas fisik dan *Screen Time*. Aktivitas fisik yang memadai dapat mendukung kemampuan berpikir kreatif, sedangkan durasi *Screen Time* yang berlebihan cenderung memberikan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan *Screen Time* dengan perkembangan kreativitas anak usia 4–6 tahun di RA Nurussalam Leran Kulon. Populasi penelitian berjumlah 80 anak, dengan 66 sampel yang dipilih melalui teknik probability simple random sampling. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Variabel independen aktivitas fisik dan *Screen Time*, sedangkan variabel dependen perkembangan kreativitas. Instrumen penelitian meliputi kuesioner EY-PAQ, *Screen Time*, serta tes kreativitas figural TTCT. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kreativitas anak ($p=0,000<0,05$), serta antara *Screen Time* dengan kreativitas anak ($p=0,000<0,05$). Hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik maupun *Screen Time* memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan kreativitas anak usia dini. Kesimpulannya, keseimbangan aktivitas fisik, pembatasan *Screen Time*, serta dukungan dari lingkungan sosial dan pendidikan sangat penting untuk memfasilitasi perkembangan kreativitas anak usia dini. Dengan demikian, pengaturan aktivitas harian yang seimbang antara aktivitas fisik dan penggunaan perangkat digital menjadi kunci optimalisasi kreativitas anak.

Kata kunci: aktivitas fisik, anak usia dini, *Screen Time*, kreativitas

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini adalah proses perkembangan yang saling berkaitan. Berdasarkan UU Sisdiknas 2003, anak usia dini merupakan anak yang ada pada usia 0-6 tahun. Umur 4-6 tahun dianggap juga masa keemasan atau *golden age*, pada masa ini anak tumbuh serta berkembang sangat pesat. Meningkatnya persentase penggunaan *gadget* pada anak usia dini di Indonesia pada 3 tahun terakhir ini, harus menjadi perhatian khusus bagi orang dewasa baik orang tua, keluarga, maupun guru sebagai lingkungan pendidikan dari anak (Fadlilah & Krisnanto, 2020). Perkembangan teknologi khusus *gadget* saat ini berpotensi untuk mempengaruhi status kesehatan masyarakat, termasuk anak. Temuan ini menunjukkan bahwa anak - anak menjadi semakin kurang aktif secara fisik dan lebih mengkhawatirkan adalah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak terus menurun seiring bertambahnya usia (Supriyadi, 2021).

Kreativitas anak di Indonesia masih perlu dikembangkan dan ditingkatkan karena sudah cukup tertinggal dengan negara-negara lainnya. Hal ini dapat terlihat dari hasil survei *global creativity index*, Indonesia menempati peringkat ke-119 dari 139 negara di dunia dengan skor 0,202 *global creativity index*. Hal tersebut berbanding jauh dengan negara Australia yang menempati peringkat ke-1 dengan skor 0,970 *global creativity index* (Florida & King, 2020). Peneliti juga mendapatkan data tambahan dari nilai ekstrakurikuler mewarnai bahwa 40% anak masih mendapatkan nilai 2 dengan kategori cukup dan 60% anak sudah dalam kategori baik dengan mendapatkan nilai 3.

Perkembangan otak anak usia dini adalah fondasi bagi fase perkembangan selanjutnya selama kehidupan individu (Ruslianti dkk., 2023). Kreativitas anak dapat tumbuh serta berkembang optimal jika lingkungan keluarga, tempat tinggal juga sekolah yang mendukung mereka mengekspresikan kreativitasnya. Sebab meningkatkan kreativitas pada anak umur 4-6 tahun sangat penting. Pada tahap Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian murid dan orang tua/wali murid RA Nurussalam Leran Kulon tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 66 orang. awal ini,

perkembangan kognitif dan gerakan anak harus selalu distimulasi dengan tepat, karena pada masa tersebut setiap anak dapat mempelajari hal-hal baru dan menguasai berbagai jenis gerakan baru melalui sebuah aktivitas (Humaedi, Saparia, Nirmala, & Abduh, 2021).

Menurut Badan Kesehatan Dunia, rekomendasi aktivitas fisik anak-anak dan remaja dilakukan selama 60 menit/hari atau 150-300 menit/minggu (WHO, 2020). *Screen Time* merupakan waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di depan layar atau *gadget*, seperti penggunaan *smartphone*, *computer*, *laptop*, *television*, *playstation*, *video game*, dan *tablet*. Menurut *American Academy of Pediatrics*, *Screen Time* terbaik tidak lebih dari 2 jam/hari untuk anak dan remaja (Castañeda-Babarro, 2020).

Peningkatan *Screen Time* pada anak berpengaruh pada peningkatan masalah perilaku pada anak. Apabila hal ini tidak ditangani, dapat menyebabkan munculnya masalah atau hambatan dalam perkembangan (Simanjuntak, 2023). Adanya peningkatan durasi *Screen Time* pada anak, dikarenakan peran orang tua yang memfasilitasi anaknya dengan *gadget* atau perangkat elektronik. Menurut Mortensen dkk (2023).

Hal ini menjadi sorotan bagi anak-anak yang berada di RA Nurussalam Leran Kulon. Pemahaman orang tua mendalam tentang hubungan antara aktivitas fisik, *Screen Time* dan perkembangan kreativitas pada anak usia 4-6 tahun sangatlah penting. Sehingga perlu adanya Solusi dalam menangani masalah tersebut. Salah satunya dengan pemahaman keseimbangan antara aktivitas fisik dan *Screen Time* pada anak dan orang tua. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Jenis penelitian ini adalah noneksperimen dengan menggunakan analitik korelasional menggunakan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid dan orang tua/wali murid RA Nurussalam Leran Kulon Tahun ajaran 2024/2025. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian murid dan orang tua/wali murid RA Nurussalam Leran Kulon tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 66 orang. Pengambilan sampel dalam

skripsi penelitian ini dengan teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Instrumen peneliti ini menggunakan kuisioner aktivitas fisik dan *Screen Time* dan Tes lembar TTCT. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat mrnggunakan Uji Spearman rank Signed Rank Test. Penelitian ini dimulai pada bulan Juni 2025.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Anak di RA Nurussalam Leran Kulon

No.	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	4 Tahun	19	28,8%
2.	5 Tahun	24	36,4%
3.	6 Tahun	23	34,8%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025
Tabel 5.1 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 (100%). Responden menunjukkan Hampir setengahnya berusia 5 tahun sebanyak 24 anak (36,4%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	34	51.5%
2.	Perempuan	32	48,5%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, 2025

Tabel 5.2 Menunjukan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 (100%). Responden menunjukkan Sebagian besar berjenis kelamin Laki-laki 34 (51,5%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis *Screen time* Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis *Screen time* Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	Jenis <i>Screen time</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	HP	16	24,2%
2.	TV	10	15,2%
3.	HP, TV	40	60,6%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, 2025
Tabel 5.3 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 (100%). Responden menunjukkan Sebagian besar jenis *screen time* yang dilakukan yaitu menggunakan perangkat digital Handphone dan Televisi 40 (60,6%).

2. Data Khusus

a. Identifikasi Aktivitas Fisik Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Kurang	54	81,8%
2.	Cukup	12	18,2%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Tabel 5.4 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 (100%). Responden menunjukkan hampir seluruhnya melakukan Aktivitas Fisik Kurang 54 (81,8%) responden dan sebanyak 12 (18,2%) dengan aktivitas cukup.

b. Identifikasi *Screen Time* Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Screen Time* Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	<i>Screen Time</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	12	18,2%
2.	Tinggi	54	81,8%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Tabel 5.5 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui bahwa dari 66 (100%) responden menunjukkan Hampir seluruhnya responden memiliki *Screen Time* yang tinggi 54 (81,8%) responden sedangkan 12 (18,2%) responden menunjukkan *Screen Time* yang rendah.

c. Identifikasi Kreativitas Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kreativitas Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	Kreativitas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	50	75,8%
2.	Sedang	15	22,7%
3.	Tinggi	1	1,5%
Jumlah		66	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Tabel 5.6 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui bahwa dari 66 (100%) responden menunjukkan

Sebagian besar responden memiliki Kreativitas yang rendah 50 (75,8%) responden, sedangkan 1 (1,5%) anak memiliki kreativitas yang tinggi dan 15 anak (22,7%) memiliki kreativitas sedang.

d. Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Perkembangan Kreativitas Anak Pada Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

Tabel 5.7 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Perkembangan Kreativitas Anak Pada Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	Aktivitas Anak	Kreativitas Anak			Total (%)
		Rendah	Sedang	Tinggi	
1.	Kurang	39 (72,2%)	14 (25,9%)	1 (1,9%)	54 (100%)
2.	Cukup	11 (91,7%)	1 (8,3%)	0 (0,0%)	12 (100%)
Jumlah		50 (75,8%)	15 (22,7%)	1 (1,5%)	66 (100%)

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Tabel 5.7 Menunjukkan bahwa Aktivitas Fisik dengan Perkembangan Kreativitas Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 orang (100%) Responden yang memiliki kreativitas rendah Sebagian besar 39 (72,2%) responden dengan aktivitas fisik kurang. Sedangkan 11 (91,7%) responden dengan kreativitas fisik yang cukup memiliki kreativitas yang rendah

e. Analisis Hubungan Antara *Screen Time* dengan Perkembangan Kreativitas Anak Pada Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

Tabel 5.8 Hubungan Antara *Screen Time* dengan Perkembangan Kreativitas Anak Pada Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

No.	<i>Screen Time</i>	Kreativitas Anak			Total n (%)
		Rendah	Sedang	Tinggi	
1.	Rendah	9 (75,0%)	3 (25,0%)	0 (0,0%)	12 (100%)
2.	Tinggi	43 (75,9%)	12 (22,2%)	1 (1,9%)	54 (100%)
Jumlah		50 (75,7%)	15 (22,7%)	1 (1,5%)	66 (100%)

Tabel 5.8 Menunjukkan bahwa *Screen Time* dengan Perkembangan Kreativitas Anak Usia 4-6 Tahun di RA Nurussalam Leran Kulon pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui dari 66 orang (100%) Responden yang memiliki kreativitas rendah hampir seluruhnya 41 (75,9%) dengan *Screen Time* tinggi. Sedangkan 9 (75,0%) responden dengan *Screen Time* rendah memiliki kreativitas yang rendah.

Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji statistik Spearman Rank didapatkan P value = 0,000 < 0,05 maka H1.a dan H1.b diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan *Screen Time* dengan perkembangan Kreativitas Anak usia 4-6 tahun.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menelaah dua variabel utama, yaitu aktivitas fisik dan *screen time*, serta hubungannya dengan perkembangan kreativitas anak usia 4–6 tahun. Aktivitas fisik dipahami sebagai bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan energi dan merangsang perkembangan motorik, sosial, dan kognitif anak. Sementara itu, *screen time* merujuk pada durasi penggunaan perangkat digital seperti televisi, ponsel, maupun tablet yang dapat berdampak positif maupun negatif pada perkembangan anak.

Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi tingkat aktivitas fisik dan *screen time* di kalangan anak RA Nurussalam Leran Kulon. Sebagian anak memiliki aktivitas fisik yang cukup, namun masih terdapat kelompok dengan aktivitas rendah. Menurut WHO (2020), anak usia 4–6 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari. Faktor lain adalah keterbatasan fasilitas bermain serta lingkungan yang tidak mendukung. Masalah kesehatan, seperti obesitas atau penyakit kronis, juga bisa menyebabkan anak menghindari aktivitas fisik (WHO, 2020). Tuntutan akademik yang tinggi pun menjadi penyebab lain, karena anak lebih banyak duduk belajar dan tidak memiliki waktu untuk bergerak aktif (Tremblay et al., 2020). Terakhir, kebiasaan pasif dalam keluarga, seperti menonton TV bersama tanpa aktivitas fisik, juga

turut memengaruhi gaya hidup anak menjadi kurang aktif (Jago et al., 2021).

Beberapa faktor dapat mendorong aktivitas fisik anak menjadi tinggi. Dukungan dan keterlibatan orang tua sangat berpengaruh dalam meningkatkan aktivitas anak. Orang tua yang aktif bermain atau berolahraga bersama anak akan menjadi teladan positif (Sallis et al., 2020). Selain itu, ketersediaan fasilitas bermain, seperti taman, lapangan olahraga, dan lingkungan yang ramah anak, menjadi pendorong kuat bagi anak untuk lebih aktif secara fisik (Davison & Lawson, 2020). Secara psikologis, aktivitas fisik membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Anak-anak yang kurang aktif secara fisik cenderung memiliki masalah suasana hati, kurang konsentrasi, dan gangguan tidur (Biddle & Asare, 2023).

Sebaliknya, durasi *screen time* yang tinggi berpotensi mengurangi waktu interaksi langsung maupun aktivitas motorik anak, sesuai temuan Castañeda-Babarro (2020) yang menegaskan bahwa durasi lebih dari 2 jam per hari dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan dan perilaku anak. Tingginya *screen time* pada anak disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pola pengasuhan, akses teknologi, dan gaya hidup keluarga. Salah satu faktor utama adalah kurangnya pengawasan dan batasan dari orang tua, terutama pada keluarga di mana orang tua sibuk atau menggunakan gadget sebagai “pengasuh digital” untuk menenangkan anak.

Secara kognitif dan akademik, *screen time* tinggi, terutama untuk konten hiburan seperti game dan video, berkaitan dengan penurunan kemampuan konsentrasi, memori jangka pendek, dan keterampilan Bahasa (Radesky et al. 2020). Dalam aspek sosial, *screen time* yang tinggi dapat menyebabkan anak mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial langsung, yang berpengaruh pada kemampuan bersosialisasi, empati, serta keterampilan komunikasi. Anak yang lebih banyak berinteraksi dengan perangkat daripada dengan orang lain berisiko mengalami keterlambatan bicara atau gangguan bahasa (Chassiakos et al., 2020).

Menurut penelitian ini, penggunaan layar yang terlalu sering membuat anak kehilangan waktu untuk bergerak, bermain bebas, dan berinteraksi secara langsung, yang sebenarnya sangat penting untuk

merangsang imajinasi dan kreativitas. *Screen time* tidak selalu harus dihindari, tetapi perlu dibatasi dan diarahkan. Konten yang edukatif, durasi yang sesuai usia, serta keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gawai adalah kunci utama. Dengan pengawasan yang tepat, *screen time* bisa menjadi sarana belajar tambahan yang menarik dan menyenangkan.

Dengan demikian, pemahaman orang tua mengenai keseimbangan kedua variabel ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi tumbuh kembang kreativitas. Kreativitas bukan hanya penting bagi dunia seni, tetapi juga untuk kecerdasan masa depan. Dunia saat ini membutuhkan generasi yang mampu berpikir fleksibel, inovatif, dan adaptif—semua itu bermula dari kreativitas. Maka dari itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang menghargai proses, bukan hanya hasil akhir.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Perkembangan Kreativitas Anak

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kreativitas anak usia 4–6 tahun ($p = 0,000 < 0,05$). Hasil ini memperkuat teori bahwa aktivitas fisik bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan kreativitas. Menurut Stork & Sanders (dalam Suryoadji, 2021), aktivitas fisik pada masa anak-anak berperan dalam optimalisasi keterampilan, sikap, serta perilaku sehat yang mendukung perkembangan intelektual.

Anak-anak yang aktif bergerak cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengeksplorasi lingkungan, menemukan ide baru, dan menstimulasi imajinasi. Aktivitas motorik seperti berlari, bermain kelompok, atau kegiatan kreatif berbasis fisik (misalnya menari dan menggambar bebas) memberi ruang bagi anak untuk mengembangkan pemikiran divergen. Hal ini sejalan dengan Runco & Acar (2020) yang menyatakan bahwa kreativitas anak berhubungan erat dengan pengalaman eksplorasi dan kebebasan berekspresi.

Menurut Carl Rogers kreativitas juga dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung dan tidak menghakimi. Setiap anak memiliki bakat dan minat yang berbeda. Menurut Guilford dan Torrance

kreativitas adalah kemampuan bawaan yang dapat muncul meskipun tidak selalu berkaitan dengan fisik. Jadi, anak bisa saja memiliki imajinasi tinggi, orisinalitas dan fleksibilitas berpikir yang kuat walaupun jarang bergerak aktif. Ini disebut kreativitas kognitif yang lebih kuat dari kreativitas motorik. Beberapa anak termasuk dalam tipe learner atau reflektif yang lebih suka diam, mengamati dan memikirkan sesuatu secara mendalam. Anak seperti ini tidak terlalu aktif secara fisik, tetapi justru memiliki daya imajinasi yang tinggi.

Banyak anak yang aktivitas fisiknya dibatasi karena kesibukan orang tua, keterbatasan ruang bermain, atau terlalu banyak *screen time*. Akibatnya, potensi kreativitas yang seharusnya bisa berkembang secara alami menjadi terhambat. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu diposisikan bukan sekadar kegiatan rekreasi, melainkan juga sebagai sarana pendidikan untuk menumbuhkan kreativitas sejak usia dini.

Hubungan Screen Time dengan Perkembangan Kreativitas Anak

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *screen time* dan kreativitas anak ($p = 0,000 < 0,05$). Durasi *screen time* yang berlebihan terbukti menurunkan kesempatan anak untuk berinteraksi sosial, bermain aktif, dan bereksperimen, yang semuanya penting bagi perkembangan kreativitas.

Menurut American Academy of Pediatrics, *screen time* ideal untuk anak usia dini tidak lebih dari 2 jam per hari. Namun, data di RA Nurussalam menunjukkan sebagian anak melampaui durasi tersebut. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Simanjuntak (2023) yang menemukan bahwa tingginya *screen time* berkaitan dengan meningkatnya masalah perilaku dan hambatan perkembangan pada anak.

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP, 2020) bukan hanya durasi *screen time* tetapi juga kualitas kontennya. Anak-anak yang mengakses konten edukatif, interaktif dan kreatif seperti video menggambar, aplikasi mewarnai digital atau permainan edukatif dapat mendapatkan stimulasi kreativitas meskipun *screen time* mereka tinggi. Mortensen dkk (2023) menjelaskan bahwa peran orang tua dalam mendampingi anak saat *screen time*

sangat memengaruhi dampaknya. Jika anak dimbing untuk menonton atau bermain secara aktif dan reflektif (misalnya diajak berdiskusi, ditanyai ulang atau diminta menggambar ulang apa yang dilihat) maka gadget bisa menjadi saran pengembangan kreativitas bukan hanya hiburan pasif. Meski demikian, perlu dipahami bahwa screen time tidak selalu berdampak negatif.

Jika digunakan secara tepat, misalnya melalui aplikasi edukatif atau tontonan yang merangsang imajinasi, perangkat digital dapat menjadi media tambahan dalam pembelajaran kreatif. Kuncinya adalah kontrol orang tua terhadap konten dan durasi penggunaan. Dengan pengawasan yang baik, screen time dapat dialihkan menjadi sarana stimulasi kreativitas, bukan penghambat. Menurut teori Perkembangan Kreativitas Munandar (2020), kreativitas anak dipengaruhi oleh kelancaran, keluwesan, keaslian dan elaborasi dalam berpikir, yang berkembang jika anak mendapatkan stimulasi yang cukup, Rogers juga menegaskan bahwa faktor internal (minat, motivasi, keterbukaan pengalaman) dan faktor eksternal (lingkungan, interaksi sosial) juga berpengaruh pada kreativitas. Maka, meskipun *screen time* anak rendah, jika faktor eksternal seperti stimulasi lingkungan belajar, kesempatan bermain, aktivitas fisik dan dukungan orang tua tidak optimal, kreativitas anak akan tetap rendah. Tanpa stimulasi yang nyata meskipun *screen time* dibatasi, anak akan sulit mengembangkan ide-ide baru.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan aktivitas fisik dan screen time merupakan faktor penting dalam perkembangan kreativitas anak usia dini. Aktivitas fisik yang cukup membuka peluang anak untuk mengasah keterampilan motorik, sosial, dan kognitif, sedangkan pembatasan screen time mencegah anak dari perilaku pasif dan ketergantungan pada gawai.

Peneliti berpendapat bahwa guru dan orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam mengatur kedua aspek ini. Sekolah dapat merancang pembelajaran berbasis aktivitas fisik kreatif, seperti permainan kelompok atau seni gerak, sementara orang tua dapat menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah. Kombinasi pendekatan sekolah dan keluarga akan menciptakan lingkungan yang seimbang, mendukung perkembangan kreativitas, dan membentuk anak yang lebih adaptif di era

digital. Orang tua tidak seharusnya menggunakan gadget sebagai alat pengalih perhatian anak secara berlebihan. Sebaliknya, anak perlu dibimbing untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang lebih produktif.

SIMPULAN

Hampir seluruh anak usia 4–6 tahun di RA Nurussalam Leran Kulon memiliki aktivitas fisik dalam kategori kurang. Hampir seluruh anak usia 4–6 tahun di RA Nurussalam Leran Kulon memiliki durasi *screen time* yang cukup tinggi. Sedangkan sebagian besar anak usia 4–6 tahun di RA Nurussalam Leran Kulon memiliki tingkat kreativitas pada kategori rendah. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *Screen time* dengan perkembangan kreativitas anak usia 4-6 tahun di RA Nurussalam Leran Kulon.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor beserta jajaran pimpinan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada kepala serta seluruh guru RA Nurussalam Leran Kulon yang telah memberikan izin, bantuan dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2025a). *Screen time and children*. Facts for Families, No. 54.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2023). *Policy statement on the impact of social media on youth mental health*. Approved October 2023.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2025b). *Screen media resource center*.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (n.d.). *Day care: Making it a good experience*. Facts for Families, No. 20.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2023). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

- Castañeda-Babarro, A., et al. 2020. Screen Time and Physical Activity in Children. *BMC Public Health*, 20, 1–9.
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2020). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593
- Davidson, K. K., & Lawson, C. T. (2020). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(19), 1–17.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. Pedoman Pelaksanaan Penyehatan Lingkungan. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fadlilah, N., & Krisnanto, A. 2020. Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak. Jakarta: Prenada Media.
- Florida, R., & King, K. 2020. Global Creativity Index 2020. Toronto: Martin Prosperity Institute.
- Guilford, J.P. 2009. The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill.
- Jago, R., Salway, R., Walker, R., House, D., ... (2023). Short and medium-term effects of the COVID-19 lockdowns on child and parent accelerometer-measured physical activity and sedentary time: a natural experiment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 42.
- Mortensen, A., et al. 2023. Screen Time Use in Early Childhood. *Pediatrics*, 151(4), 1– 10.
- Munandar, U. 2020. Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. 2015. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*, 135(1), e1–e3. DOI: 10.1542/peds.2014-2251
- Runco, M. A., & Acar, S. 2020. Divergent thinking as an indicator of creative potential. *Creativity Research Journal*, 32(1), 66–75.
- Ruslianti, et al. 2023. Perkembangan Otak Anak Usia Dini. Bandung: Alfabeta.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2020). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 43–64). San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Simanjuntak, D. (2023). *Perkembangan kreativitas anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.
- Torrance, E.P. 1969. Torrance Tests of Creative Thinking. Lexington, MA: Personnel Press.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Connor Gorber, S. 2011. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, Artikel No. 98. DOI: 10.1186/1479-5868-8-98
- WHO. 2020. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization.

THE EFFECT OF BETEL LEAF DECOKE AND TURMERIC BOILING AGAINST FLUOR ALBUS

Pengaruh Rebusan Daun Sirih Dan Rebusan Kunyit Terhadap *Fluor Albus*

Siti Uswatun Khasanah^{1*}, Umu Qonitun²

^{1 2} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email : sitiuswa1409@gmail.com

Abstract

Fluor Albus is symptom of non-bloody vaginal discharge, which is commonly experienced by female students, but most of them lack understanding regarding its causes and treatment. This study aims to determine the effect of boiled betel leaves (*Piper Betle L.*) and boiled turmeric (*Curcuma Longa L.*) on fluor albus among female students of SMP Negeri 1 Palang. The study employed a quantitative method with a Quasi-Experimental Pre-Post Test Design involving two intervention groups. The sample was determined using Simple Random Sampling, and observations were conducted over six days. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that almost all respondents experienced a decrease in fluor albus cases. Statistical testing revealed a p-value of 0.000 (<0.05) in both treatment groups. This proves that boiled betel leaves and turmeric have a significant effect in reducing fluor albus. Boiled betel leaves were found to be more effective than turmeric, as they demonstrated a greater reduction. This study concludes that both betel leaves and turmeric decoctions can serve as safe and affordable traditional treatment alternatives to reduce fluor albus in adolescent girls.

Keywords : *Fluor Albus, Betel Leaves, Piper Betle L., Turmeric, Curcuma Longa L.*

Abstrak

Fluor albus merupakan gejala keluarnya cairan dari alat kelamin wanita yang bukan berupa darah dan banyak dialami oleh siswi, namun sebagian besar kurang memahami penyebab maupun penanganannya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh rebusan daun sirih (*Piper Betle L.*) dan rebusan kunyit (*Curcuma Longa L.*) terhadap fluor albus pada siswi SMP Negeri 1 Palang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasy Experimental* rancangan *Pre-Post Test Design* melibatkan dua kelompok intervensi. Sampel ditentukan dengan *Simple Random Sampling* dan pengamatan dilakukan selama enam hari. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden mengalami penurunan kejadian fluor albus. Uji statistik memberikan nilai $p=0,000$ (<0,05) pada kedua kelompok perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa rebusan daun sirih dan kunyit berpengaruh signifikan dalam menurunkan fluor albus. Rebusan daun sirih terbukti lebih efektif dibandingkan kunyit karena penurunan yang ditunjukkan lebih tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rebusan daun sirih maupun kunyit dapat menjadi alternatif pengobatan tradisional yang aman dan terjangkau untuk mengurangi fluor albus pada remaja putri.

Kata kunci: *Fluor Albus, Sirih, Piper Betle L., Kunyit, Curcuma Longa L.*

PENDAHULUAN

Fluor albus (keputihan) adalah keluarnya cairan dari vagina selain darah, dapat bersifat fisiologis maupun patologis. Fluor albus fisiologis biasanya dipengaruhi hormon, sedangkan patologis ditandai perubahan warna, bau, jumlah, dan gejala lain seperti gatal atau nyeri (Iswatun et al., 2021).

Prevalensi keputihan cukup tinggi: 75% wanita di dunia mengalaminya, dengan 45% di antaranya mengalami lebih dari satu kali. Pada remaja putri usia 13–24 tahun, prevalensi mencapai 31,8% (Dewi & Putri, 2024). Di Jawa Timur, 75% remaja putri mengalami keputihan, dengan penyebab utama *Candida*, *Bacterial Vaginosis*, dan *Trichomonas vaginalis* (Subagya et al., 2023). Hasil survei di Tuban juga menunjukkan lebih dari separuh responden mengalami keputihan patologis.

Dampak fluor albus bukan hanya fisik, tetapi juga psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri, gangguan aktivitas, bahkan berpotensi menimbulkan infertilitas hingga kanker serviks (Annisa Risviana et al., 2024).

Penanganan fluor albus dapat dilakukan secara farmakologis dengan antibiotik, antijamur, atau antivirus, tetapi memiliki kendala berupa efek samping dan resistensi (Widayati & Wulandari, 2021). Karena itu, diperlukan alternatif nonfarmakologis dengan bahan alami. Daun sirih (*Piper Betle L.*) mengandung minyak atsiri dan senyawa aktif yang bersifat antibakteri dan antijamur (Ula & Liunesi, 2018; Lena, 2017; Yulianti, 2022). Sementara kunyit (*Curcuma Longa L.*) mengandung kurkumin dan minyak atsiri yang bermanfaat menyeimbangkan hormon, mengurangi keputihan, serta mencegah pertumbuhan jamur (Nurmaliza et al., 2023).

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan membandingkan efektivitas rebusan daun sirih dan kunyit terhadap fluor albus pada siswi SMP Negeri 1 Palang, karena penelitian sebelumnya hanya meneliti salah satu intervensi (Marwang & Passe, 2024; Info, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Quasi Experimental serta desain Pre-Post Test Design yang melibatkan dua kelompok intervensi, yaitu kelompok yang diberikan

rebusan daun sirih (*Piper Betle L.*) dan kelompok yang diberikan rebusan kunyit (*Curcuma Longa L.*). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan kejadian fluor albus sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok (Sugiyono, 2021).

Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMP Negeri 1 Palang yang memenuhi kriteria inklusi, sedangkan sampel penelitian dipilih dengan teknik *Probability Sampling* jenis *Simple Random Sampling* sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden (Notoatmodjo, 2022). Besar sampel ditentukan sesuai perhitungan kebutuhan penelitian, dengan pembagian secara proporsional ke dalam dua kelompok perlakuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung menggunakan lembar observasi standar yang telah divalidasi. Observasi dilakukan terhadap kondisi fluor albus sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama 6 hari berturut-turut. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap editing, coding, entry, dan tabulasi.

Selanjutnya, dilakukan analisis data dengan uji Chi-Square menggunakan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui signifikansi pengaruh rebusan daun sirih dan kunyit terhadap kejadian fluor albus. Kriteria signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$ (Dahlan, 2023).

Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Juni–Agustus 2025, dimulai dari tahap persiapan, perizinan, pelaksanaan intervensi, hingga pengolahan dan analisis data.

HASIL PENELITIAN

1. Kejadian *Fluor Albus* Sebelum Diberikan Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*)

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Fluor Albus* Sebelum Diberikan Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*) Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

Kejadian <i>Fluor</i> Frekuensi Persentase No.			
	<i>Albus</i>	(f)	(%)
1.	Normal	0	0.0
2.	Abnormal	20	100.0
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa seluruhnya reponden dengan kejadian *fluor albus* abnormal yaitu sebanyak 20 siswi (100%).

Kejadian *Fluor Albus* Setelah Diberikan Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*)

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Fluor Albus* Setelah Diberikan Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*) Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Kejadian <i>Fluor Albus</i>	Frekuensi Pe (f)	sentase (%)
1.	Normal	19	95,0
2.	Abnormal	1	5.0
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025
Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa hampir seluruhnya reponden dengan kejadian *fluor albus* normal yaitu sebanyak 19 siswi (95%).

2. Kejadian *Fluor Albus* Sebelum Diberikan Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*)

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Fluor Albus* Sebelum Diberikan Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*) Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Kejadian <i>Fluor Albus</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	0	0.0
2.	Abnormal	20	100,0
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025
Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa seluruhnya reponden dengan kejadian *fluor albus* abnormal yaitu sebanyak 20 siswi (100%).

3. Kejadian *Fluor Albus* Setelah Diberikan Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*)

Tabel 1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *Fluor Albus* Sebelum Diberikan Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*) Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Kejadian <i>Fluor Albus</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	18	90.0
2.	Abnormal	2	10,0
Jumlah		20	100

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025
Berdasarkan tabel 1.4 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden dengan kejadian *fluor albus* normal yaitu sebanyak 18 siswi (90%).

4. Analisis Pengaruh Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*) Terhadap Kejadian *Fluor Albus* Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang

Tabel 1.5 Tabel Silang Pengaruh Rebusan Daun Sirih (*Piper Betle L.*) terhadap Kejadian *Fluor Albus* Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

Kejadian	Normal	Abnormal	Total (%)
<i>Fluor Albus</i>			
<i>Pre Test</i>	0 (0,0%)	20 (100,0%)	20 (100%)
<i>Post Test</i>	19 (95,0%)	1 (5,0%)	20 (100%)
Jumlah	20 (100%)		
<i>Chi-Square Signed Ranks Asymp. Sig. (2tailed)=0.000</i>			

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025
Berdasarkan tabel 1.5 diketahui bahwa seluruhnya responden saat *pre test* dengan kejadian *fluor albus* abnormal yaitu 20 siswi (100%), dan hampir seluruhnya responden saat *post test* dengan kejadian *fluor albus* normal yaitu 19 siswi (95%).

5. Analisis Pengaruh Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*) terhadap Kejadian *Fluor Albus* Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang

Tabel 1.6 Tabel Silang Pengaruh Rebusan Kunyit (*Curcuma Longa L.*) terhadap Kejadian *Fluor Albus* Pada Siswi SMP Negeri 1 Palang Tahun Ajaran 2024/2025

Kejadian	Normal	Abnormal	Total
	<i>Fluor Albus</i>		(%)
<i>Pre Test</i>	0 (0,0%)	20 (100,0%)	20 (100%)
<i>Post Test</i>	18 (90,0%)	2 (10,0%)	20 (100%)
Jumlah	20 (100%)		
<i>Chi-Square Signed Ranks Asymp. Sig. (2tailed)=0.000</i>			

Sumber : Data Primer Penelitian, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.6 diketahui bahwa seluruhnya responden saat *pre test* dengan kejadian *fluor albus* abnormal yaitu 20 siswi (100%), dan hampir seluruhnya responden saat *post test* dengan kejadian *fluor albus* normal yaitu 18 siswi (90%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa rebusan daun sirih (*Piper Betle L.*) dan rebusan kunyit (*Curcuma Longa L.*) berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian *fluor albus* pada siswi SMP Negeri 1 Palang. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ pada kedua kelompok, yang berarti kedua intervensi sama-sama efektif menurunkan *fluor albus*. Meskipun demikian, efektivitas rebusan daun sirih terbukti lebih tinggi dibandingkan kunyit.

Rebusan daun sirih menurunkan *fluor albus* lebih kuat karena kandungan senyawa fenol, tannin, dan minyak atsiri yang bersifat antibakteri dan antijamur. Senyawa aktif seperti eugenol dan chavicol mampu menghambat pertumbuhan *Candida albicans*, salah satu penyebab utama keputihan patologis (Ula & Liunesi, 2018; Yulianti, 2022). Hal ini sesuai dengan teori bahwa daun sirih memiliki efek antiseptik alami yang dapat menjaga keseimbangan flora normal vagina serta menekan pertumbuhan mikroorganisme patogen (Widayati & Wulandari, 2021).

Rebusan kunyit juga efektif, meskipun lebih lemah dibanding daun sirih. Kandungan kurkumin pada kunyit memiliki sifat antiinflamasi dan antimikroba yang dapat membantu mengurangi peradangan dan infeksi pada saluran genital (Nurmaliza et al., 2023).

Selain itu, kunyit berperan dalam menyeimbangkan hormon reproduksi remaja, sehingga dapat menurunkan risiko keputihan akibat faktor hormonal (Oktaviana et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas penggunaan bahan herbal sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diakses (Hanifah et al., 2023). Artikel dalam *International Journal of Midwifery Research (IJMR)* juga menegaskan bahwa terapi herbal memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja tanpa menimbulkan efek samping serius (Rahman et al., 2021, IJMR).

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa penggunaan daun sirih dan kunyit dapat menjadi alternatif pengobatan tradisional yang relevan dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Selain intervensi herbal, edukasi tentang personal hygiene tetap diperlukan untuk mencegah kekambuhan *fluor albus*.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa rebusan daun sirih (*Piper Betle L.*) dan kunyit (*Curcuma Longa L.*) berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian *fluor albus* pada siswi SMP Negeri 1 Palang. Hasil uji *ChiSquare* ($p = 0,000$) membuktikan bahwa kedua intervensi efektif, namun rebusan daun sirih terbukti lebih dominan dibandingkan rebusan kunyit.

Rebusan daun sirih lebih efektif karena kandungan eugenol, fenol, tannin, dan chavicol yang bersifat antibakteri serta antijamur mampu menghambat pertumbuhan mikroorganisme penyebab *fluor albus*. Rebusan kunyit juga menurunkan *fluor albus* melalui kandungan kurkumin yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antimikroba, dan mendukung keseimbangan hormonal, meskipun efeknya lebih rendah dibanding daun sirih.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa rebusan daun sirih dan kunyit dapat dijadikan sebagai alternatif terapi tradisional yang aman, murah, dan mudah diakses dalam upaya menurunkan kejadian *fluor albus* pada remaja putri. Selain intervensi herbal, edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan personal hygiene tetap diperlukan

sebagai langkah preventif untuk mencegah kekambuhan fluor albus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah memberikan dukungan akademik serta fasilitas penelitian sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 1 Palang yang telah memberikan izin serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian di lapangan.

Penghargaan penulis sampaikan kepada seluruh responden yang dengan sukarela berpartisipasi, sehingga data penelitian dapat terkumpul secara lengkap. Ucapan terima kasih yang mendalam juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama proses penelitian dan penulisan artikel ini.

Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan sejawat yang senantiasa memberikan dukungan, ide, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Segala bantuan yang telah diberikan menjadi bagian penting dalam kelancaran penelitian dan penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdy, I., & Lestary, D. I. (2019). Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Kejadian Keputihan pada Remaja Usia 14-16 tahun di MTs Nurul Muttaqien Tlogowaru Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2), 73–81.
- Abiyoga, A., Pringgotomo, G., & Azizah, N. (2018). Hubungan Antara Gangguan Pola tidur Dengan Keputihan Pada Remaja. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 1–10.
- Anggraini, S. M., Nuzula, F., & Haswita. (2019). Perilaku Remaja Putri dan Kejadian Flour Albus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(1), 196–199.
- Annisa Risviana, R., Dewi Anggraeni, F., & Rahmawati S, N. (2024). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirih terhadap Keputihan Fisiologis pada Wanita Usia Subur di Desa Baturono Kecamatan Salam Kabupaten Magelang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(1), 44–54.
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.246>
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Chandrawita, E. D., Farma, S. A., & Atifah, Y. (2021). Preventing Abnormal Whitening In Adolescent Women Mencegah Keputihan Tidak Normal Pada Remaja Wanita. *Universitas Negeri Padang*, 01, 733–740.
- Darma, M., Yusran, S., & Fachlevy, A. (2019). Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres, dan Pola Makan Dengan Kejadian Infeksi Flour Albus (Keputihan) pada Remaja Siswi SMA Negeri 6 Kendari 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198314.
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159.
<https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Dewi, S. U., & Putri, D. A. (2024). Pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai bahaya keputihan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja putri: studi kasus. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(5), 2245–2254.
- Effectiveness, T. H. E., Yoghurt, O. F., On, C., Of, E., Fluor, P., Symptoms, A., Students, N., Magelang, O. F., & Kemenkes, P. (2022). 150. 150(1), 150–161.
- Fenny, & Desriva, N. (2020). Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences). *Media.Neliti.Com*, 9(1), 77–85.
- For, A., Untuk, E., Berbicara, K., & Inggis, B. (2022). 400-Article Text-1460-3-10-20220307. 2(1), 121–129.
<https://doi.org/10.46229/elia.v2i1>
- Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian

- Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4318–4331.
<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671>
- Hermanto, L. O., Nibenia, J., Sharon, K., & Rosa, D. (2023). Review artikel: Pemanfaatan tanaman sirih (Piper betle L) sebagai obat tradisional. *Pharmaceutical Science Journal*, 3(1), 33–42.
- Hidayanti, D., & Pascawati, R. (2021). Rebusan Sirih Merah Mengurangi Fluor Albus Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 246–253. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1919>
- Hilyati, I., Hakim, L., & Yulaini, E. (2023). Pengaruh Metode Pembelajaran Outdoor Study Terhadap Hasil Belajar IPA Di SD Negeri 232 Palembang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 2023.
- Huda, M., Sulistiyowati, T. I., Primandiri, P. R., & Santoso, A. M. (2022). Kajian Etnobotani Tanaman Obat di Desa Jugo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 493–502– 493 – 502.
- Info, A. (2024). *Journal of Scientech Research and Development THE EFFECTIVENESS OF GIVING A BOILED BELT AND SOURSOP LEAVES ON*. 6(2), 403–413.
- Iswatun, Kusnanto, Nasir, A., Fadliyah, L., Wijayanti, E. S., Susanto, J., Mardhika, A., Aris, A., & Suniyadewi, N. W. (2021). The effect of health education on knowledge, attitudes, and actions. *Journal of International Dental and Medical Research*, 14(3), 1240–1245.
- Jumadi, J., Mardian, M., & Yanti, L. (2020). Pengaruh Strategi Pembelajaran the Power of Two Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Teks Eksposisi. *Journal of Educational Review and Research*, 3(1), 59.
<https://doi.org/10.26737/jerr.v3i1.2064>
- Kesehatan, F. I., & Asam, M. K. (2021). *PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM DENGAN MENJAGA PERSONAL HYGIENE GENETALIA TERHADAP*. 1–10.
- Widyastuti, N. K., Nabuasa, E., & Ndoen, E. M. (2021). Sikap dan Tindakan dalam Penanganan Keputihan Patologis pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 108–118.
<https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.2817>
- Yulfitria, F., Karningsih, K., Mardeyanti, M., Wahyuni, E. D., & EVK, T. (2022). Pendidikan Kesehatan Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap Pencegahan Keputihan Patologis. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 47.
<https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.47-57>
- Yuliana, L. (2023). Studi Morfologi Genus Piper dan Variasinya. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 3(1), 11–19.
<https://doi.org/10.36312/bjkb.v3i1.155>
- Yulianti, E. S. (2022). *Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Sirih Terhadap Keputihan Pada WUS di TPMB Evi Susanti, Amd. Keb Tahun 2022*. 1–16.
- Yulianto, A. A., & Alhamdi, F. (2022). Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jppie*, 01(01), 59–64.
- Widayati P, Tri Eny Wulandari, P. (2021). Penerapan Rebusan Daun Sirih Dalam Mengatasi Keputihan Pada Remaja Di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 26–32.
- Widyastuti, N. K., Nabuasa, E., & Ndoen, E. M. (2021). Sikap dan Tindakan dalam Penanganan Keputihan Patologis pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 108–118.
<https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.2817>
- Yulfitria, F., Karningsih, K., Mardeyanti, M., Wahyuni, E. D., & EVK, T. (2022). Pendidikan Kesehatan Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap Pencegahan Keputihan Patologis. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 47.
<https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.47-57>
- Yuliana, L. (2023). Studi Morfologi Genus Piper dan Variasinya. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 3(1), 11–19.
<https://doi.org/10.36312/bjkb.v3i1.155>

- Yulianti, E. S. (2022). *Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Sirih Terhadap Keputihan Pada WUS di TPMB Evi Susanti, Amd. Keb Tahun 2022*. 1–16.
- Yulianto, A. A., & Alhamdi, F. (2022). Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jppie*, 01(01), 59–64.

EFFECT OF FOOT SOAK WITH EPSOM SALT ON HYPERTENSION IN PREGNANCY IN UOBF PUSKESMAS BANGILAN

Pengaruh Rendam Kaki Dengan Garam Epsom Terhadap Hipertensi Dalam Kehamilan
Di Uobf Puskesmas Bangilan

Nurul Istikhomah¹, Nur Maziyah Hurin'in²

^{1,2} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email : Nurulist.2503@gmail.com¹ nmaziyahh@gmail.com²

Abstract

Hypertension in pregnancy is a condition in which pregnant women have systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic blood pressure >90 mmHg. There are two types of therapy to manage hypertension in pregnancy, namely pharmacological therapy using antihypertensive drugs and non-pharmacological therapy, one of which is foot soaking with Epsom salt. This study aimed to determine the effect of foot soaking with Epsom salt on hypertension in pregnancy at UOBF Puskesmas Bangilan.

This research used a quantitative method with a quasi-experimental design and a pre-post control group design. The sample was obtained using a simple random sampling technique, consisting of 32 respondents who were divided into two groups: 16 respondents in the intervention group who received foot soaking with Epsom salt for 10 minutes combined with pharmacological therapy, and 16 respondents in the control group who only received pharmacological therapy. The intervention was carried out for 7 days. Research instruments included observation sheets, sphygmomanometer, and stethoscope.

The analysis showed that in the intervention group most respondents experienced a decrease in blood pressure, while 3 respondents remained unchanged. In the control group, 6 respondents experienced a decrease, 8 remained unchanged, and 2 experienced an increase.

The Mann Whitney test obtained a p-value of 0.010, indicating that p-value <0.05, which means there was a significant effect of foot soaking with Epsom salt on hypertension in pregnancy at UOBF Puskesmas Bangilan.

In conclusion, foot soaking with Epsom salt is a non-pharmacological therapy that can holistically support the effectiveness of antihypertensive drugs in lowering blood pressure.

Keywords : Hypertension in Pregnancy, Pregnant Women, Foot Soak, Epsom Salt

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan adalah ibu hamil yang memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolic >90 mmHg. Terdapat terapi untuk mengatasi hipertensi dalam kehamilan yaitu terapi rendam kaki dengan garam epsom. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rendam kaki dengan garam Epsom pada hipertensi dalam kehamilan di UOBF Puskesmas Bangilan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan *pre-post control group design*. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: 16 responden kelompok intervensi yang mendapat rendam kaki dengan garam Epsom selama 10 menit ditambah terapi farmakologi, dan 16 responden kelompok kontrol yang hanya mendapat terapi farmakologi. Intervensi dilakukan selama 7 hari. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, sphygmomanometer, dan stetoskop.

Hasil analisa pada kelompok intervensi terdapat mengalami penurunan dan 3 responden yang mengalami penetapan. Pada kelompok kontrol terdapat 6 mengalami penurunan 8 mengalami penetapan dan 2 mengalami kenaikan.

Hasil analisa uji data dengan menggunakan Mann Whitney terdapat *p Value* 0,010 hal ini menunjukkan nilai *p Value* <0,05 maka terdapat pengaruh rendam kaki dengan garam epsom terhadap hipertensi dalam kehamilan di UOBF Puskesmas Bangilan.

Terapi rendam kaki dengan garam epsom merupakan terapi non farmakologi yang dapat berfungsi secara holistik membantu kinerja obat untuk menjadi lebih efektif.

Kata kunci: Hipertensi Dalam Kehamilan, Ibu Hamil, Rendam Kaki, Garam Epsom

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) Hipertensi dalam kehamilan adalah ibu hamil yang memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolic >90 mmHg. *American Collage Of Obstetricians And Gynecologist* (ACOG) mengatakan hipertensi dalam kehamilan terjadi ketika ibu hamil memiliki tekanan darah diatas angka 140/90 mmHg. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk melihat derajat kesehatan perempuan terutama pada ibu (Natalina et al, 2022). Banyak faktor penyebab yang dapat meningkatkan angka kematian ibu di Indonesia salah satunya adalah hipertensi dalam kehamilan.

Menurut WHO hipertensi dalam kehamilan merupakan komplikasi yang terjadi pada 5-10 % kehamilan di seluruh dunia. *America Hearth Asociation* mengatakan, kematian ibu di Amerika diakibatkan oleh hipertensi dalam kehamilan meningkat 15% (Laksono et al, 2022). Di negara Indonesia hipertensi dalam kehamilan berada di urutan kedua penyebab kematian ibu tertinggi setelah setelah perdarahan. Menurut Kemenkes RI (2022) hipertensi dalam kehamilan di

Indonesia memiliki prevelensi 12,7%, terdapat 1.100 kasus ibu hamil yang mengalami hipertensi. Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Timur, tiga penyebab tertinggi kematian ibu di tahun 2021 di Jawa Timur adalah hipertensi dalam kehamilan yaitu sebesar 26,9%. Hipertensi Kehamilan di Kabupaten

Tuban memiliki prevelensi 15%. UOBF Puskesmas Bangilan menjadi penyumbang terbanyak hipertensi dalam kehamilan pada tahun 2024. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti terdapat 34 ibu yang mengidap hipertensi dalam kehamilan dan sedang menjalani terapi farmakologi yaitu berupa tablet nifedipine, kalk, dan aspilet.

Faktor penyebab dari hipertensi dalam kehamilan disebabkan oleh banyak faktor yaitu umur, paritas, usia kehamilan, riwayat hipertensi dan berat badan (Rahmadini et al, 2023). Faktor-faktor tersebut dapat menstimulasi sistem saraf simpatis sehingga merangsang pembuluh darah yang bertujuan agar kelejar adrenal mengeluarkan epinepirin. Pelepasan epinepirin dapat

meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer sehingga terjadi penurunan curah jantung yang mengarah pada kompensasi tubuh untuk meningkatkan tekanan darah (Neny, 2022).

Ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan bisa dilakukan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Pada terapi farmakologi ibu hamil biasanya diberikan obat seperti antihipertensi, namun obat yang diminum secara terus-menerus dapat berbahaya untuk janin. Terapi nonfarmakologi yaitu terapi komplementer (Alvani Tresna et al., 2021). Terdapat banyak terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi dalam kehamilan salah satunya adalah terapi rendam kaki dengan garam epsom.

Garam epsom memiliki kandungan magnesium sulfat yang tinggi sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kadar magnesium dalam tubuh. Magnesium sangat berpengaruh pada tekanan darah karena jika kadar magnesium berubah dapat mempengaruhi cara kerja tonus vaskular sehingga terjadi perubahan pada tekanan darah (Giri Udani et al, 2022). Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik unntuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Garam Epsom Pada Hipertensi Dalam Kehamilan Di UOBF Puskesmas Bangilan Tahun 2025”

METODE

Penelitian ini adalah enelitian kuantitatif dengan jenis peneelitan experiment. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-post control group desaign*. Rancangan ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok experiment (kelompok perlakuan) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg serta tidak memiliki gejala pre eklampsia di Puskesmas Bangilan sebanyak 34 ibu hamil. Pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Didapatkan hasil akhir yang diambil adalah 16 sampel pada kelompok perlakuan dan 16 sampel pada kelompok control, sehingga total sampel adalah 32 sampel. Instrument yang digunakan dalam

penelitian ini adalah alat pengukur tekanan darah yaitu *sfigmomanometer* atau tensimeter dan stetoskop, pemberian rendam kaki dengan garam epsom menggunakan lembar observasi yang berisi waktu pelaksanaan intervensi. Pengolahan data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney data dianalisis menggunakan piranti spss 29

HASIL PENELITIAN

Paparkan hasil penelitian secara tepat dan lugas. Jika hasil penelitian terdiri dari beberapa point, maka buatlah poin-point sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Hipertensi Dalam Kehamilan di UOBF Puskesmas Bangilan

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	5	15,6%
20-35 tahun	15	46,9%
>35 tahun	12	37,5%
Paritas	Frekuensi	Persentase
Primigravida	13	40,6%
Multigravida	13	40,6%
Grandegravida	6	18,8%
Waktu Muncul Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Trimester II	19	59,4%
Trimester III	13	40,6%
Waktu Muncul Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Underweight	1	3,1%
Normal	11	34,4%
Overweight	7	21,9%
Obesitas I	7	21,9%
Obesitas II	6	18,8%

Sumber : Data Primer Penelitian

Diketahui bahwa ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan paling banyak pada usia 20-35 tahun yaitu sebesar 46,9% atau 15 ibu hamil. Pada paritas primigravida (40,6%) atau 13 ibu hamil dan multigravida (40,6%) atau 13 ibu hamil. bahwa kategori paling banyak waktu muncul

hipertensi pada trimester II sebesar 59,4% sebanyak 19 ibu hamil. Pada kategori IMT didapatkan 62,6% ibu hamil yang memiliki berat badan diatas normal atau sebanyak 20 ibu hamil.

2. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Garam Epsom Terhadap Hipertensi Dalam Kehamilan

Tabel 2 Pengaruh Rendam Kaki Dengan Garam Epsom Terhadap Hipertensi Dalam

Kelompok	Hipertensi Dalam Kehamilan			Total
	Turun	Tetap	Naik	
Intervensi	13 81,3%	3 18,8%	0 0%	16 100%
Kontrol	6 37,5%	8 50,0%	2 12,5%	16 100%

Hasil Uji Mann Whitney p Value= 0,010

Sumber: Data Primer Penelitian

Kehamilan Di UOBF Puskesmas Bangilan

Pada tabel didapatkan pada kelompok intervensi kategori turun sebesar 81,3% atau 13 ibu hamil, dan kategori tekanan darah tetap sebesar 18,8% atau 3 ibu hamil. Pada kelompok kontrol didapatkan kategori turun 37,5% atau 6 ibu hamil, kategori tetap 50,0% atau 8 ibu hamil, dan kategori naik 12,5% atau 2 ibu hamil. Hasil uji analisa *Mann Whitney* didapatkan nilai p value 0,010 maka nilai p value <0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil uji analisa *Mann Whitney* didapatkan nilai P value 0,010 maka nilai P value <0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Maka dari hasil penelitian terdapat pengaruh rendam kaki dengan garam epsom terhadap hipertensi dalam kehamilan. Pada kelompok intervensi terdapat 13 ibu hamil yang mengalami penurunan, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 6 ibu hamil yang mengalami penurunan.

Menurut (Andrianto., 2022) terdapat 2 macam terapi untuk mengatasi hipertensi dalam kehamilan yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan,

sedangkan terapi nonfarmakologi dapat menggunakan terapi komplementer salah satunya terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan garam epsom. Menurut (Alvani Tresna et al., 2021) ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan bisa dilakukan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Pada terapi farmakologi ibu hamil biasanya diberikan obat seperti antihipertensi. namun obat yang diminum secara terus-menerus dapat berbahaya untuk janin.

Kekurangan kadar magnesium dalam tubuh dapat mengakibatkan hipertensi. Terapi nonfarmakologi berupa rendam kaki dengan garam epsom dapat menambah kadar magnesium yang ada pada tubuh ibu hamil sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi farmakologi berupa antihipertensi yaitu nifedipine dapat menurunkan tekanan darah secara cepat. Sehingga dalam penurunan tekanan darah menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah daripada menggunakan terapi farmkologi saja (Fivi Irma Sari., 2021).

Menurut asumsi peneliti rendam kaki dengan garam epsom mampu memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot dan edema perifer, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Ketika terapi ini dikombinasikan dengan nifedipine sebagai antihipertensi, maka penurunan tekanan darah menjadi lebih signifikan karena faktor farmakologis dan non-farmakologis saling mendukung.

Selain itu, kombinasi intervensi ini juga diyakini meningkatkan kenyamanan psikologis ibu hamil. Aktivitas rendam kaki dengan garam epsom dapat memberikan rasa tenang dan menurunkan tingkat stres, yang secara tidak langsung menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis dan menstabilkan tekanan darah. Hal ini berbeda dengan kelompok yang hanya diberikan terapi obat antihipertensi, di mana penurunan tekanan darah hanya mengandalkan mekanisme farmakologis, tanpa tambahan relaksasi fisiologis maupun psikologis. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa pendekatan kombinasi lebih efektif dibandingkan terapi tunggal.

SIMPULAN

Sebagian besar hipertensi dalam kehamilan pada kelompok intervensi yaitu ibu hamil yang mengalami penurunan tekanan darah. Sebagian besar hipertensi dalam kehamilan pada kelompok kontrol didapatkan ibu hamil mengalami penetapan pada hipertensi dalam kehamilan. Terdapat pengaruh rendam kaki dengan garam epsom terhadap hipertensi dalam kehamilan di UOBF Puskesmas Bangilan

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing utama, serta kepada individu lain yang terlibat, atas bimbingan dan dukungan yang sangat berharga selama penyusunan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Prodi Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dan UOBF Puskesmas Bangilan atas fasilitas dan dukungannya selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Alvani Tresna, A. A., Mulyani, N., & Irianti, B. (2021). The Effect Of Epsom Salt and Lemongrass Foot Soaks On The Alteration Of Blood Pressure In Hypertensive Pregnant Mothers In The Public Health Center Of Cigalontang 2021. *Media Informasi*, 19(1), 2023–2061. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Arikah, T., Rahardjo, T. B. W., & Widodo, S. (2023). Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 115–124. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40329>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*.
- Dwi, E., & Astutik, W. (2022). *Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Epsom Salt Dan Lemongrass Oil Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi* (Vol. 2).

- Dwi Jayanti, K., Wismaningsih, R., Oktaviasari, D. I., Mulya, N., Ardila, I., Pujiastutik, Y. E., Nurkhalim, R. F., Kurniasari, M. A., Diva, A., Fatria, P., Nurcahyati, S., Teknologi, F., Kesehatan, M., Ilmu, I., Bhakti, K., Kediri, W., & Cirebon, S. M. (2024). *Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Aji Muhammad Parikesit Kabupaten Kutai Kartanegara*. 5(2).
- Eliyana, Y., Qomariyah, K., Studi, P. D., & Kesehatan, F. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Ibu Hamil Melalui Edukasi Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Di Polindes Pakong. *Community Development Journal*, 4(2), 5464–5467.
- Farhan Arib, M., Suci Rahayu, M., Sidorj, R. A., & Win Afgani, M. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Journal Of Social Science Research*, 4, 5497–5511.
- Ferdi Ramadhani. (2022). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. 1–2.
- Fiza Paluphi, Andita Nugroho, Widiharti, Ervi Suminar, & Widya Lita Fitrianur. (2023). THE USE OF SOAKING WARM WATER FOR BLOOD PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY Hypertensive Patients. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic* (, 8(2), 1–3. <https://doi.org/10.24990/injec.v8i2.601>
- Giri Udani, Yulyuswarni, Lendawati, & Farmasi, J. (2022). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Garam Magnesium terhadap Kadar Magnesium Darah dan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Effect of Hydrotherapy Soaking Feet Warm Water Magnesium Salts On Blood Magnesium Levels And Blood Pressure Of The Elderly with Hipertensi*. 15(1). <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i1.3280>
- Hammy Lailatus Suro'iyah. (2023). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.
- Hasbiah, Pratiwi Leda, & Afrika Eka. (2022). *Hubungan Usia, Paritas, Dan Riwayat Hipertensi Terhadap Terjadinya Hipertensi Gestasional Di Puskesmas Babat*. 6(1).
- Hendri Devita, & Vitri Yuli Afni Amran. (n.d.). Hubungan Kadar Magnesium dengan Kejadian Preeklamsi pada Ibu Hamil Trimester III di RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2024. 2024. [http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jk ma/](http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jk%20ma/)
- Hilda Lorensa, Andi Nurjaya, & Agustina Ningsi. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Balla, Kecamatan Balla, Kabupaten Mamasa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(5), 1–4.
- Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 22–32. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.191>
- Ismail, I. (2024). Effect of Foot Hydrotheraphy (Soak Feet Warm Water) Against Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Literature Review. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.52365/jnc.v10i1.965>
- Ja'far Fandila, & Sestu Retno. (2022). *Hubungan Primigravida Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*.

DIFFERENCES IN THE EFFECTS OF GIVING BOILED CARROT WATER AND CARROT SMOOTHIES ON THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT FEMALES (AT SMAN 5 TUBAN)

Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Rebusan Wortel Dan Pemberian *Smoothies* Wortel Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri (Di Sman 5 Tuban)

NAVILAH HAMIDAH¹, NUR MAZIYAH HURIN'IN²

^{1,2} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email : avinavila76@gmail.com¹ nmaziyahh@gmail.com²

Abstract

Anemia in adolescent girls is a common health problem caused by increased nutritional needs, unbalanced dietary patterns, and blood loss during menstruation. This study aimed to determine the difference in the effects of boiled carrot water and carrot smoothies on the incidence of anemia among adolescent girls at SMAN 5 Tuban.

This research employed a quasi-experimental design with a Non-Equivalent Control Group. The population consisted of 250 female students in grades 10 and 11. A total of 32 respondents were selected using the Simple Random Sampling method and divided into two groups. The instruments used were observation sheets and a hemoglobinometer to measure Hb levels. Data were analyzed using the Mann Whitney test.

The analysis showed that the Asymp. Sig. (2-tailed) result was 0.015. This indicates a p-value <0.05, meaning there was a significant difference in the effects of boiled carrot water and carrot smoothies on anemia among adolescent girls at SMAN 5 Tuban. Consumption of carrots, either in the form of boiled water or smoothies, increased Hb levels, but carrot smoothies produced more optimal results.

These findings suggest that boiling may reduce vitamin C content that dissolves in water, thereby limiting iron absorption. In contrast, carrot smoothies retain more nutrients, making them more effective as a non-pharmacological complementary therapy for anemia prevention in adolescents.

Keywords: *Anemia, Adolescents, Carrot Boiled Water, Carrot Smoothies*

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi akibat peningkatan kebutuhan zat gizi, pola makan yang kurang seimbang, dan kehilangan darah saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian air rebusan wortel dan pemberian *smoothies* wortel terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 5 Tuban.

Desain penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan jenis rancangan *Non Equivalent Control Grup*. Dengan populasi seluruh remaja putri kelas 10 dan 11 sebanyak 250 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling*, didapatkan 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan lembar observasi, dan Hemoglobinometer (alat cek kadar Hb). Analisa data menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil analisa menggunakan *Mann Whitney* bahwa didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,015. Hal ini menunjukkan nilai *p value* < 0,05 maka terdapat perbedaan pengaruh pemberian air rebusan wortel dan *smoothies* wortel terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 5 Tuban. Konsumsi wortel dalam bentuk air rebusan maupun *smothies* berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb, namun *smoothies* wortel hasilnya lebih optimal. Dari hasil ini menunjukkan bahwa perebusan dapat mengurangi vitamin C yang larut dalam air, sehingga penyerapan zat besi kurang maksimal. Sebaliknya, *smoothies* wortel mempertahankan kandungan gizi sehingga lebih efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam pencegahan anemia pada remaja.

Kata Kunci : *Anemia, Remaja, Air Rebusan Wortel, Smoothies Wortel*

PENDAHULUAN

Menurut WHO, anemia pada remaja adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yakni kurang dari 12 g/dl. Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang rendah sehingga tidak cukup mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantarkan ke seluruh tubuh. Remaja adalah salah satu kelompok rentan anemia karena mengalami pertumbuhan sangat pesat disertai kegiatan-kegiatan jasmani dan olahraga juga pada kondisi puncaknya. Anemia pada remaja putri dapat berdampak negatif saat kehamilan, seperti risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang dapat berlanjut hingga anak mengalami stunting, berdampak pada kesehatan reproduksi seperti masalah/gangguan menstruasi. (Lailiyana and Hindratni 2024)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara Berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Populasi remaja diperkirakan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah 29,9% (Sihombing Yulandari et al. 2023)

Berdasarkan Data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018. Hampir 23% remaja putri di Indonesia mengalami anemia alias kurang darah. Dengan jumlah remaja putri kurang lebih 21 juta, terdapat setidaknya 4,8 juta yang mengidap kekurangan jumlah sel darah merah (yang mengandung protein hemoglobin, Hb). Sel ini yang memungkinkan oksigen dari jantung di angkut ke seluruh bagian tubuh. Jumlah remaja di Indonesia menurut Badan

Pusat Statistik pada Tahun 2020 yang berusia 15-19 tahun, untuk perempuan berjumlah 10 816,9 jiwa untuk penduduk laki laki berjumlah 11 495,7 jiwa. Total jumlah remaja di Indonesia 22 312,6 jiwa. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018, yaitu pada kelompok remaja usia 11-14 tahun sebesar 13,5% dan usia 15-21 tahun sebesar 29,5%. Angka kejadian anemia pada

kelompok remaja di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan angka presentase sebesar 57,1%. Sedangkan angka kejadian anemia di Kabupaten Tuban pada tahun 2023 menunjukkan angka presentase sebesar 40,8%. (Dinkes. 2023). Pada survey awal di SMAN 5 Tuban pada bulan maret tahun 2025 terdapat siswi yang mengidap anemia sebanyak 15 remaja putri atau 6% dari 250 remaja putri. dan sedang menjalani terapi berupa tablet tambah darah (Fe).

Terjadinya anemia adalah ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Pada wanita remaja, kadar normal Hb adalah 12-15 g/dl, dan pada pria remaja adalah 13-17 g/dl. Dalam penelitian Yenny Aulia (2022) anemia terjadi karena sumsum tulang belakang yang mengganggu pembentukan dua belas eritrosit, kehilangan darah (perdarahan), proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis), dan kekurangan asupan zat besi, vitamin c, Vitamin B12, dan asam folat. Anemia pada anak perempuan memiliki banyak penyebab. Menurut Rati Astuto (2023), penyebab anemia pada remaja dikaitkan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan makan. Pola makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah, tidur malam kurang dari 8 jam dan selalu tidur lebih dari 10 jam, dan pengeluaran darah menstruasi yang tinggi adalah semua faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri. (Chasanah, Basuki, and Dewi 2021)

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan. Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang menderita anemia mengalami gejala seperti lemas, berkunang-kunang, dan pusing. Aulya et al. (2022)

Remaja yang mengalami anemia dapat diatasi dengan cara mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), lalu dapat mengonsumsi makanan tinggi zat besi, seperti daging merah, daging ayam, ikan, tahu, telur, sereal, dan kacang polong, lalu mengonsumsi sayur dan buah tinggi vitamin C seperti jeruk, jambu,

wortel, dan tomat. Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi, dan mengkonsumsi sayur dan buah yang tinggi vitamin A seperti wortel, ubi, labu, melon, dan kesemek. Vitamin A berfungsi membantu zat besi bergerak ke pusat pembentukan sel darah merah (Airindya Bella. 2023)

Salah satu bahan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh yaitu wortel. Wortel adalah salah satu bahan yang mudah ditemukan dan harganya relatif murah, selain itu wortel memiliki warna jingga yang menarik, rasa yang manis. Kandungan gizi wortel dalam tiap 100 gram diantaranya yaitu energi 42 kal, protei 1,2 g, karbohidrat 9,3 g, lemak 0,3 g, kalsium 39 mg, fosfor 37 mg, zat besi 0,8 mg, vitamin A 12.000 SI, vitamin B 0,06 mg, vitamin C 6

mg, air 88,2 g. (Magfirah 2021). Woertel dapat membantu mengatasi anemia karena mengandung zat besi, vitamin A, dan vitamin C. Zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, vitamin A membantu zat besi bergerak ke pusat pembentukan sel darah merah. Sedangkan vitamin C berkontribusi dalam menyerap zat besi untuk membentuk hemoglobin dan mengedarkan oksigen ke seluruh organ tubuh.(Krisnanda Restu 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas, dengan dilakukannya penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Rebusan Wortel Dan Smoothies Wortel Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Tuban dapat meningkatkan kadar Hb bagi siswi yang mengalami anemia.

METODE

Penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pra experiment. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan jenis rancangan *Non Equivalent Control Grup*, yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok “A” merupakan kelompok yang diberikan air rebusan wortel dan kelompok “B” merupakan kelompok yang diberikan *smoothies* wortel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 10 dan 11 SMAN 5 Tuban pada bulan Mei tahun 2025 sebanyak 250 remaja putri. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang mengalami anemia yang ada di SMAN 5 Tuban pada bulan Mei Tahun 2025 yang memenuhi kriteria

sejumlah 32 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan lembar observasi, dan Hemoglobinometer (alat cek kadar Hb). Analisa data menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
16 tahun	13	40,6%
17 tahun	18	56,3%
18 tahun	1	3,1%
Kelas	Frekuensi	Persentase
10	11	34,4%
11	21	65,6%
Warna Kulit	Frekuensi	Persentase
Pucat	26	81,3%
Tidak Pucat	6	18,2%
Konjungtiva	Frekuensi	Persentase
Pucat	20	62,5%
Tidak Pucat	12	37,5%
Telapak Tangan	Frekuensi	Persentase
Pucat	20	62,5%
Tidak Pucat	12	37,5%

Sumber : Data Primer Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Anemia Pada Remaja Putri Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Tuban Diketahui bahwa bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun dengan jumlah 18 (40,6%) remaja putri. Diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas 11 dengan jumlah 21 (65,6%) remaja putri. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki warna kulit yang pucat dengan jumlah 26 (81,3%) remaja putri. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki warna kulit yang pucat dengan jumlah 20 (62,5%) remaja putri. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki telapak tangan yang pucat dengan jumlah 20 (62,5%) remaja putri.

2. Perbedan Pengaruh Pemberian Air Rebusan Wortel Dan Pemberian *Smoothies* Wortel Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri (Di SAN 5 Tuban)

Kelompok	Anemia Pada Remaja			Total
	Normal	Ringan	Sedang	
Air	4	10	2	16
Rebusan	25,0%	62,5%	12,5%	100%
Smoothies	14	2	0	
	87,5%	12,5%	0,0%	100%
Mann Whitney Text Asymp Sig (2 tailed) = 0,015				

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Tabel 2 Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Rebusan Wortel Dan Pemberian *Smoothies* Wortel Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja

Putri (Di SAN 5 Tuban)

Pada tabel dapat diketahui bahwa dari data responden kelompok A sebanyak 16 remaja putri, sesudah mengkonsumsi air rebusan wortel menjadi normal yakni sebanyak 4 (25,0%) remaja putri, kadar Hb yang tergolong ringan sebanyak 10 (62,5%), dan kadar Hb yang tergolong sedang sebanyak 2 (12,5%) remaja putri. Dari kelompok B sebanyak 16 remaja putri yang konsumsi *smoothies* wortel, dengan kadar Hb normal sebanyak 14 (87,55%) dan kadar Hb yang tergolong ringan sebanyak 2 (12,5%) remaja putri.

PEMBAHASAN

Hasil analisa menggunakan *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05 berkesimpulan ada perbedaan secara signifikan, dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 berkesimpulan tidak ada perbedaan secara signifikan. Hasil yang dipaparkan pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,015 maka H_1 diterima berarti terdapat perbedaan pengaruh pemberian air rebusan wortel dan *smoothies* wortel terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 5 Tuban.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Agrani (2020) dengan judul “Pengaruh Mengonsumsi Jus Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kecamatan

Pucuk Rantau Kabupaten Kuantan Singingi” bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin karena kandungan zat gizi yang terdapat di dalam

wortel, wortel kaya akan vitamin A dan betakaroten, yang berperan penting dalam penyerapan zat besi dan produksi sel darah merah, keduanya esensial untuk meningkatkan kadar Hb. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah berupa pemberian air rebusan wortel pada kelompok A dan *smoothies* wortel pada kelompok B. Wortel ini dipilih karena mengandung banyak vitamin yang dapat membantu pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Peningkatan kadar Hb pada penelitian ini karena wortel mengandung zat besi, vitamin A, dan vitamin C. Zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, vitamin A membantu zat besi bergerak ke pusat pembentukan sel darah merah. Sedangkan vitamin C berkontribusi dalam menyerap zat besi untuk membentuk hemoglobin dan menegdarkan oksigen ke seluruh organ tubuh. (Krisnanda Restu 2021). Maka dari penelitian ini sudah membuktikan bahwa wortel bisa berpengaruh pada kadar Hb dan lebih disarankan lagi dikonsumsi secara rutin oleh remaja putri khususnya yang kadar hemoglobinnnya dibawah batas normal yaitu < 12 gr/dl.

Berdasarkan hasil dan teori yang ada peneliti berpendapat bahwa wortel yang bahannya mudah dicari, ekonomis, dan menarik untuk di konsumsi, sehingga banyak responden yang menyukai. Keberhasilan pelaksanaan penelitian ini karena dukungan dari berbagai pihak, diantaranya guru pengajar yang mendampingi saat pelaksanaan berlangsung dan keinginan remaja untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Dimana dalam penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan bagi responden untuk meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga bisa ditularkan ke orang sekitar responden. Diharapkan dengan adanya pengaruh pemberian air rebusan wortel dan *smoothies* wortel terhadap peningkatan kadar hemoglobin maka dampak dari anemia di SMAN 5 Tuban dapat teratasi, sehingga siswa lebih nyaman dan semangat lagi dalam belajar

SIMPULAN

Seluruh responden yang mengalami anemia di SMAN 5 Tuban memiliki kadar hemoglobin tidak normal sebelum diberikan air rebusan wortel. Sebagian besar responden yang mengalami anemia di SMAN 5 Tuban memiliki kadar hemoglobin

normal dan terjadi peningkatan kadar Hb nya setelah diberikan air rebusan wortel. Seluruh responden yang mengalami anemia di SMAN 5 Tuban memiliki kadar hemoglobin tidak normal sebelum diberikan *smoothies* wortel. Sebagian besar responden yang mengalami anemia di SMAN 5 Tuban memiliki kadar hemoglobin normal dan terjadi peningkatan kadar Hb nya setelah diberikan *smoothies* wortel. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian air rebusan wortel dan *smoothies* wortel terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 5 Tuban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing utama, serta kepada individu lain yang terlibat, atas bimbingan dan dukungan yang sangat berharga selama penyusunan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Prodi Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dan UOBF Puskesmas Bangilan atas fasilitas dan dukungannya selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng Sakti Wulandari, Binka, Herlina Simanjuntak, Kikie Sholihatt, Wiwin Widia Sari, Fatimah Ulfah, Rika Lestari, Euis Widianingsih, and Supyati Srimawadah. 2024. "Optimalisasi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Pemanfaatan Smoothies Buah Naga Pisang Sebagai Minuman Alternatif Di SMA Negeri 1 Sukakarya." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara* 5 (2): 2130–36. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3175>.
- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, and Sri Handayani. 2024. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri." *Lentera Perawat* 5 (1): 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>.
- Astuti, Eka Rati. 2023. "Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 5 (2): 550–61. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Aulya, Yenny, Jenny Anna Siauta, and Yasmin Nizmadilla. 2022. "Analisis Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4 (4): 1377–86. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Azkaa Khairunnisa, Irfan Said, and Cita Zahra Ayu Wikanti. 2023. "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Gangguan Menstruasi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMAN 1 Tangerang Selatan." *Media Gizi Ilmiah Indonesia* 1 (2): 76–84. <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.13>.
- Bayu Argaheni, Niken, Nurhidayah Amir, Siti Utami Dewi, Ponco Indah Arista Sari, Yanna Wari Harahap, Upik Rahmi, Lovely Sepang, et al. 2023. *FullBook Terapi Komplementer Pada Remaja compressed*.
- Chasanah, Siti Uswatun, Prastiwi Putri Basuki, and Ika Mustika Dewi. 2021. *Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan Dan Penanggulangannya Bagi Remaja. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Vol. 2.
- Elisa, Syavira, Oktafany, and Rasmi Zakiah Oktarlina. 2023. "Faktor Penyebab Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Agromedicine*, 145–48. <https://doi.org/10.36053/mesencephal>.
- Heryanto, Merissa Laora, Mutia Agustiani Moonti, and Yona Septina. 2023. "Sosialisasi Smoothies Pisang Ambon Dan Jambu Biji Merah Terhadap Penanganan Anemia." *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)* 3 (01): 17–24. <https://doi.org/10.34305/jppk.v3i01.973>.
- JASMINE, KHANZA. 2023. "EDUKASI GAYA HIDUP POLA JAJAN SEHAT DAN PEMBERIAN JUS ABS (APPLE BIT CARROT) UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI." *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu* 6 (APRIL): 1462–74.

- Julian, Mezi, Lilik Edi Saputro, Dyah Mustika Wardani, and Gilang Fahreza. 2024. "Utilizing Excess Stocks of Seasonal Fruit into Marketable Smoothie Products as an Effort to Improve the Economy of the North Bekasi Bay Pucung Umkm Community." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari* 3 (1): 75–88. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.7372>.
- Kasmas, Rachmat, and Status Gizi. 2023. "HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS" 6:4428–37.
- Krisnanda Restu. 2021. "Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 2 (3): 279–86. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>.
- Lailiyana, and Findy Hindratni. 2024. "Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di SMAN 2 Pekanbaru." *Jurnal Ebima* 5 (1): 14–18.
- Magfirah, Andi Nurhana. 2021. *Pengaruh Pemberian Brownies Tempe Subtituso Wortel (Daucu Carota L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Di MTS Guppi Samata Kabupaten Gowa Tahun 2016*.
- Marina, and Meita Ayu Damayanti. 2024. "Perbedaan Pemberian Rebusan Bayam Merah Dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9 (1): 15–22. <https://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JK M>.
- Munir, Miftahul, Dwi PS Kurnia, Suhartono, Nurus Safaah, and Aris Puji Utami. 2022. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edited by Ulfah Via Maria. *EUREKA MEDIA AKSARA*. 1st ed. Tuban: EURIKA MEDIA AKSARA.
- Oktalia, Juwi Lestari, Khoirun Nisa Alfitri, and Dittasari Putriana. 2023. "Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 1:210–17. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/51/66>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2021. *Modul Kesehatan Reproduksi*. *Journal GEEJ*. Vol. 7.
- Rahayu, Atikah, Meitria Syahadatinna Noor, Fahrini Yulidasari, Fauzie Rahman, and Andini Octaviana Putri. 2017. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53.
- Rowa Saharia, Sitti, Nadimin, Mas'ud Hikmawati, and Musdalifah. 2023. "Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* Vol 9, No. SEPDIANJAYANTI, NI MADE. 2020. "PENAMBAHAN TEPUNG WORTEL TERHADAP KARAKTERISTIK KLEPON Oleh." *Politeknik Kesehatan Kemenes Denpasar*.
- Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, and Manalu Niko. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan." *JONS: Journal Of Nursing* 1 (1): 1–6.
- Sugiyono. 2020. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN KOMBINASI (MIXED METHODS)*. Edited by Sutopo. 10th ed. Bandung: ALFABETA.

THE EFFECT OF BACK EXERCISE ON LOW BACK PAIN IN THE ELDERLY AT TUBAN REGENCY

Pengaruh Senam Punggung Terhadap Low Back Pain Pada Lansia Di Kabupaten Tuban

Hyan Oktodia Basuki^{1*}, Suhartono², Dyah Pitaloka³, Hanim Nur Faizah⁴, Da'imatus Sa'adah⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : hyan.oktobaz@gmail.com

Abstract

Elderly are part of community members whose numbers are increasing along with longer life expectancy. Back pain exercises for the elderly are a series of physical movements or stretches designed to help alleviate and prevent lower back pain commonly experienced by the elderly. Due to muscle weakness, reduced flexibility, and postural changes caused by ageing, the elderly often suffer from back pain.

The research design used a pre-experimental research design. This study sought to determine the effect of independent variables on dependent variables under controlled conditions. The results of the study conducted by the researcher indicate that 28 (100%) elderly individuals experienced low back pain before being given back exercises with the majority of elderly individuals experiencing moderate low back pain, namely 15 (53.6%) elderly.

The result, there were significant changes in elderly individuals with Low Back Pain (LBP) after receiving the back exercise intervention. Most respondents experienced mild LBP, as evidenced during evaluation, with nearly of the extremity strength examination showing values <30. After the intervention, elderly individuals who previously experienced moderate LBP improved to mild LBP. This occurred because the elderly were highly enthusiastic during the Back Exercise intervention, which greatly assisted the researchers in achieving significant results.

Keywords: Elderly, Back Exercise, Low Back Pain

Abstrak

Lansia merupakan bagian dari anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Senam nyeri punggung pada lansia adalah rangkaian latihan fisik atau gerakan peregangan yang dikhususkan untuk membantu mengatasi serta mencegah nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh orang lanjut usia. Lansia sering mengalami masalah nyeri punggung karena faktor-faktor seperti penurunan kekuatan otot, kurangnya fleksibilitas, serta perubahan postur tubuh akibat penuaan.

Desain penelitian menggunakan desain penelitian pre-eksperimen. Penelitian ini berupaya untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkendalikan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa low back pain dari 28 (100%) lansia sebelum di berikan senam punggung berdasarkan tabel 5.5 yaitu sebagian besar lansia mengalami low back pain dengan kategori sedang yaitu sebanyak 15 (53,6%) lansia.

Hasil penelitian terdapat perubahan yang signifikan pada lansia yang mengalami Low Back Pain (LBP) setelah diberikan intervensi Senam punggung, sebagian besar responden mengalami LBP ringan, hal ini dapat dilihat saat evaluasi, hampir keseluruhan dari hasil pemeriksaan kekuatan ekstremitas pada responden bernilai <30. Setelah di berikan intervensi, seluruh lansia yang dimana sebelum diberikan intervensi mengalami LBP sedang menjadi ringan, hal tersebut terjadi karena di saat diberikan Senam punggung lansia antusias sekali sehingga sangat membantu peneliti untuk mendapatkan hasil yang signifikan.

Kata Kunci : Lansia, Senam Punggung, Low Back Pain

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih (Afriansyah et al., 2019). Menurut data WHO tahun 2024, di Amerika Serikat lebih dari 80% penduduk pernah mengeluh *Low back pain*. Sedangkan di Inggris kira-kira 60-80% orang pernah mengalami nyeri pinggang pada suatu waktu di kehidupannya. Secara global pada tahun 2020 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2020 usia harapan hidup orang di dunia adalah 72 tahun, pada tahun 2023 naik menjadi 73 tahun dan pada tahun 2024 menjadi 74 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Populasi lansia secara global diprediksi terus mengalami peningkatan (Shofiyah Latief et al., 2019). Pada tahun 2023, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,1 % dari total penduduk, dan diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 10,3% dari total penduduk pada tahun 2024. Di Indonesia ada sekitar 11,9% manusia mengalami nyeri pinggang (punggung bagian bawah) pada satu waktu selama hidupnya (Badan Pusat Statistik, 2023). Di Jawa Timur termasuk peringkat ke – 3 dengan jumlah lansia terbanyak, proporsi lansia yang mengalami cedera sebesar 9,12 % pada penduduk usia di atas 55 tahun mencapai 7,70 %, usia di atas 65 tahun mencapai 7,89 %, dan di usia 75 tahun mencapai 9,13 % (Badan Pusat Statistik, 2023a). Sebagian kasus pada lansia dengan *Low back pain* memang dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, jika hal ini diabaikan akan memberikan pengaruh tersendiri bagi lansia dalam menjalankan gaya hidup sehari-hari. *Low back pain* yang terlalu lama dapat menyebabkan otot-otot pinggang menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Bila keadaan ini berlanjut, akan menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang mengakibatkan hernia nukleus pulposus (Maycahyasari et al., 2022). Nyeri Punggung Bawah (*Low back pain*/LBP) adalah sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama

nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah. LBP dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, gangguan psikologis dan mobilitasi yang salah (Goni et al., 2016). Sekitar 80% dari kasus nyeri punggung bawah tidak diketahui penyebabnya, sedangkan sisanya 20% disebabkan oleh osteoporosis, lumbar spondilosis, dan reumatik. Umumnya nyeri pada penderita *Low back pain* mulai dirasakan umur dekade kedua dan insiden tertinggi dijumpai pada dekade kelima. Laki-laki dan perempuan memiliki resiko yang sama terhadap keluhan nyeri pinggang pada umur 70 tahun, namun pada kenyataannya jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi keluhan nyeri pinggang (Annissa et al., 2024). Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Desa Pucangan pada bulan Mei 2024 menyebutkan bahwa 30 dari 28 orang lansia mengeluh nyeri punggung bawah. Data yang diketahui dari pengurus, sekitar 80% lansia mempunyai keluhan diantaranya tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung dan nyeri sendi, gangguan pernapasan, asam urat dan sebagainya. Namun, sampai saat ini pengaruh *Low back pain* terhadap kekuatan otot pada lansia di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban belum dijelaskan. *Low back pain* (LBP) memang bukan penyakit berat. Namun, gangguan atau rasa sakit di pinggang benar-benar mengganggu.

Banyak pendapat mengatakan penanganan LBP adalah dengan melakukan latihan punggung bawah yaitu latihan fisik dalam bentuk senam punggung secara teratur. Latihan fisik dengan senam punggung secara teratur dimaksudkan untuk merawat kesehatan tulang belakang dan kekuatan otot di sekitarnya. Senam punggung juga dapat menghilangkan keluhan klimasterik yang seringkali terjadi pada lansia (Simanjuntak et al., 2020).

Keunggulan Senam Punggung pada Lansia dapat Mengurangi nyeri punggung dan panggul, Meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung, Meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh, Meningkatkan postur tubuh dan mengurangi kesalahan postur, Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup, Meningkatkan mobilitas dan fleksibilitas sendi, Mengurangi gejala *osteoporosis* dan degenerasi tulang belakang

(Munawarah et al., 2023). Dibuktikan dengan penelitian dari Sutejo (2022), menunjukkan bahwa senam punggung dapat mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Penelitian Alexandria et al., (2022), menunjukkan bahwa senam punggung dapat mengurangi gejala *osteoporosis* dan degenerasi tulang belakang pada lansia. Senam punggung dapat meningkatkan mobilitas dan fleksibilitas sendi pada lansia (Adnyana & Lestari, 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif pra-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian one group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu Lansia Di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban yang berjumlah 28 orang. Teknik *Sampling* yang digunakan *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi.

Variabel independen penelitian ini adalah Senam Punggung yang diukur menggunakan SOP sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah *Low Back Pain* yang diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan negatif berbentuk *self-report*.

Analisa data uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* melalui bantuan aplikasi *Software SPSS for Windows* versi 23 dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Responden

a. Karakteristik Jenis Kelamin

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban Pada Bulan Februari 2025.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase
1	Laki – Laki	10	35,7 %
2	Perempuan	18	64,3 %
	Total	28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 28 (100) responden yang diteliti menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 (64,3), sdangkan laki – laki sebanyak 10 (35,7)

b. Karakteristik Usia

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia Di Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban Pada Bulan Februari 2025.

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase
1	60 – 68	20	71,4%
2	69 – 75	8	28,6%
	Total	28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 60-68 tahun dengan persentase (71,4%)

c. Karakteristik Pendidikan

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Lansia Di Desa Pucangan Kecamatan Montong Pada Bulan Februari 2025

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase
1	Tidak Sekolah	5	17,9%
2	SD	6	21,4%
3	SMP	9	32,1%
4	SMA	8	28,6%
	Total	28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Diatas dapat diketahui bahwa sebagian responden sekolah smp sebanyak 9 responden dengan presentase (32,1%)

d. Karakteristik Pekerjaan

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Di Desa Pucangan Kecamatan Montong Pada Bulan Februari 2025

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase
1	Tidak Bekerja	3	10,7%
2	Petani	13	46,4%
3	Wiraswas ta	12	42,9%
Total		28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian responden bekerja sebagai petani sebanyak 13 responden dengan presentase (46,4%).

Data Khusus Responden

- 1) Identifikasi *Low Back Pain* Pada Lansia sebelum (pre test) diberikan Senam Punggung di Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban.

Distribusi frekuensi *low back pain* sebelum (pre test) diberikan senam punggung Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban Pada Bulan Februari 2025

No	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase
1	Ringan	6	21,4%
2	Sedang	15	53,6%
3	Berat	7	25,0%
Total		28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Berdasarkan frekuensi *low back pain* sebelum dilakukan senam punggung (pre test) didapatkan hasil setengahnya mengalami penurunan *low back pain* sedang sebanyak 15 (53,6%) responden.

- 2) Identifikasi Fungsi *Low Back Pain* sesudah (post test) diberikan senam punggung Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban.

Distribusi frekuensi *low back pain* sesudah (post test) diberikan senam punggung Desa Rayung Kecamatan Montong Kabupaten Tuban Pada Bulan Februari 2025

No	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase
1	Ringan	22	78,6%
2	Sedang	5	17,9%
3	Berat	1	3,6 %
Total		28	100%

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Berdasarkan frekuensi *low back pain* sesudah dilakukan senam punggung (post test) didapatkan hasil sebagian besar mengalami penurunan *low back pain* sedang sebanyak 22 (78,6%) responden.

- 3) Analisa Pengaruh Senam Punggung Terhadap Fungsi *Low Back Pain* Pada Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban.

	N	Mean Ranks	Sum of Ranks
post – Negative test - Ranks	19 ^a	10.00	190.00
pre – Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	9 ^c		
Total	28		

Sumber : data penelitian diolah menggunakan SPSS, Tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai Asym 0,000<0,05 maka hipotesis diterima yang artinya ada perbedaan rata – rata dua sampel yang saling berpasangan.

Analisa Pengaruh Senam Punggng Terhadap *Low Back Pain* Pada Lansia Di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupten Tuban

Senam Punggung	<i>Low Back Pain</i>			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Pre – test	6 21,4 %	15 53,6%	7 25,0%	28 100%
Post – test	22 78,6%	5 17,9 %	1 3,6%	28 100%

Sumber : Data Primer, Peneliti 2025

Dari Tabel di atas menunjukkan bahwa low back pain pada lansia sebelum dilakukan senam punggung (pre post) menunjukkan sebanyak 15 (53.6%) responden memiliki low back pain dengan kategori sedang setelah diberikan senam punggung sebanyak 22 (78.6%) responden memiliki low back pain dengan kategori ringan.

Analisa Penelitian

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti dengan cara membagikan lembar kuesioner pada *pre-test* dan *post-test*, kemudian melakukan proses *editing* dengan cara menyeleksi data yang telah di dapatkan dan melakukan pemeriksaan jawaban. Langkah selanjutnya dilakukan *coding* pada setiap variabel sesuai yang tercantum dalam *Devinisi Operasional*. Kemudian melakukan tabulasi data. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* karena syarat asumsi normalitas data tidak terpenuhi yang berarti data tidak berdistribusi secara normal. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ dengan menggunakan *Software SPSS versi 23 For Windows* didapatkan hasil nilai *Asym.Sign (2-tailed)* = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai *p-value* maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$

PEMBAHASAN

Identifikasi *Low Back Pain* pada Lansia sebelum (pre test) diberikan senam punggung di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa *low back pain* dari 28 (100%) lansia di Posyandu lansia Desa pucangan Kecamatan montong sebelum di berikan senam punggung berdasarkan tabel 5.5 yaitu sebagian besar lansia mengalami *low back pain* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 15 (53,6%) lansia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Ones et al., (2021), di dapatkan hasil bahwa dari 20 responden sebelum perlakuan yang mengalami *low back pain* ringan 3 (10%) responden, yang mengalami *low back pain* sedang sebanyak 15 (85%) responden, dan yang mengalami *low back pain* berat sebanyak 2 (5%) responden. *Low back pain* merupakan nyeri punggung bawah yang terjadi karena kurangnya berolah raga, dan faktor usia.

Hasil penelitian didapatkan bahwa lansia yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang hampir setengahnya lama aktivitasnya > 6 jam, sedangkan lansia yang mengalami nyeri ringan sebagian besar lama kerjanya < 6 jam. Pada faktor lama kerja hampir seluruhnya lansia beraktivitas dalam sehari > 6 jam yang dilakukan setiap hari secara terus menerus. Faktor resiko beraktivitas terlalu lama akan menimbulkan kelelahan yang memiliki banyak dampak negatif bagi lansia (Gaol et al., 2018).

Hasil penelitian dan teori yang ada faktor lama beraktivitas dapat mempengaruhi skala LBP (Nyeri punggung bawah) pada lansia, dimana lama aktivitas < 6 jam sebagian besar dalam kategori ringan sedangkan lama kerja > 6 jam hampir seluruhnya dalam kategori nyeri sedang dan berat dikarenakan peningkatan nyeri pada lansia akibat kelelahan yang dirasakan karena faktor terlalulama beraktivitas (Anwar et al., 2022). Dari hasil wawancara dengan beberapa lansia, disampaikan bahwa sebelumnya belum pernah ada informasi maupun senam terkait masalah LBP

Dari informasi tersebut, dapat disampaikan bahwa lansia belum mengetahui dan memahami terjadinya masalah atau penyebab timbulnya LBP, sehingga lansia perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman secara jelas mengenai senam yang dapat mengurangi LBP. Kemudian didukung dengan pengisian lembar kuesioner sebelum diberikan intervensi (pre test).

Hasil pre-test tersebut diklasifikasikan bahwa lansia mengalami LBP sedang terdapat skor > 30 pada lembar pemeriksaan ekstremitas. Sebelumnya lansia juga belum pernah mendapatkan suatu perlakuan untuk menurunkan nyeri pada LBP, sehingga pemberian Senam punggung diharapkan dapat menurunkan nyeri pada penderita LBP.

Identifikasi LBP pada Lansia setelah (post test) diberikan Senam punggung di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa lansia yang mengalami LBP 28 (100%) lansia setelah (post test) diberikan Senam punggung di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong berdasarkan tabel 5.6 yaitu sebagian besar lansia mengalami LBP ringan sebanyak 22 (78.6%) responden.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah didapatkan hasil bahwa dari 20 responden kelompok perlakuan rata-rata mengalami gangguan LBP ringan sebanyak 18 (90%) responden, yang nyeri sedang sebanyak 2 (10%) responden sedangkan responden dengan nyeri berat sebanyak 0 (0%) responden. Senam punggung merupakan suatu senam yang dapat menurunkan nyeri (Ones et al., 2021). Dalam hal ini, lansia akan diberikan Senam punggung yang dilakukan sesuai SOP.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perubahan yang signifikan pada lansia yang mengalami LBP setelah diberikan intervensi Senam punggung, sebagian besar responden mengalami LBP ringan, hal ini dapat dilihat saat evaluasi, hampir keseluruhan dari hasil pemeriksaan kekuatan ekstremitas pada responden bernilai <30. Setelah diberikan intervensi, seluruh lansia yang dimana sebelum diberikan intervensi mengalami LBP sedang menjadi ringan, hal tersebut terjadi karena di saat diberikan Senam punggung lansia antusias sekali sehingga sangat membantu peneliti untuk mendapatkan hasil yang signifikan.

Senam punggung ini digunakan oleh peneliti sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri pada penderita LBP. Senam punggung adalah intervensi yang tepat untuk menerapi LBP pada lansia karena Senam punggung merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan untuk relaksasi otot, perbaikan fleksibilitas dan pengurangan nyeri dalam upaya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit (Wulan et al., 2012). Selain itu Senam punggung juga memiliki tujuan/target spesifik yang berkaitan dengan permasalahan pada otot dan dampak dari fungsi otot yang tidak optimal. Diharapkan dengan diberikannya terapi Senam punggung ini lansia yang menderita LBP dapat segera sembuh dan bisa beraktivitas lebih lama (Ellyas et al., 2022).

Analisa Pengaruh *Low Back Pain* Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong.

Hasil uji statistik penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh *Low Back Pain* Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong. Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan

bahwa LBP pada lansia sebelum diberikan Senam punggung sebagian besar lansia berjumlah 6 (21,4%) mengalami LBP ringan, 15 (53,6%) mengalami LBP sedang, 7 (25,0%) mengalami LBP berat. Sedangkan sesudah diberikan terapi Senam punggung sebagian besar lansia berjumlah 22 (31,3%) mengalami nyeri ringan, 5 (17,9%) lansia mengalami LBP sedang, dan 1 (3,6%) mengalami LBP berat. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Nonparametric Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan *software* SPSS versi 23 *for windows* didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada Pengaruh *Low Back Pain* Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menghasilkan uji statistik *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa nilai *p-value* pada pemberian stretching sebesar 0,00. Artinya pemberian senam punggung bernilai signifikan $0,00 \leq 0,05$ dan H_1 diterima H_0 ditolak sehingga dapat diartikan secara statistik terdapat pengaruh senam punggung terhadap LBP atau biasa dikenal dengan sebutan Nyeri punggung bawah, atau *spasme* otot ataupun kram otot, terjadi akibat pemakaian otot yang berlebihan yang bisa terjadi pada manusia (Wulan et al., 2012). Pemakaian otot yang berlebihan ini mengakibatkan otot-otot yang digunakan mengalami kekurangan oksigen, sehingga terjadi suatu proses *oksidasi anaerob* yang akan menghasilkan asam laktat, asam laktat inilah yang akan menimbulkan rasa pegal atau nyeri (Muh Farel Dzulhy et al., 2023).

LBP dapat dikatakan sebagai nyeri punggung bawah. berat, kaku atau rasa kram atau Nyeri punggung bawah dan dapat terjadi kram di kaki (Malik & Nelson, 2018). Hal ini terjadi bukan massa otot yang meningkat, tetapi lebih karena otot mengalami peradangan sebagai respon terhadap kerusakan *mikroskopis* pada otot (Furrer & Handschin, 2024). Oleh karena itu, lansia yang mengalami LBP perlu diberikan suatu perlakuan untuk menurunkan nyeri pada LBP.

Peneliti berpendapat bahwa Senam punggung adalah intervensi atau perlakuan yang tepat untuk mengurangi nyeri pada lansia yang menderita LBP. Adanya perubahan yang menunjukkan bahwa berkurangnya nyeri pada lansia penderita LBP melalui terapi Senam punggung pada 28 lansia. Hal itu disebabkan karena Senam punggung memberikan efek rileks pada lansia sehingga lansia merasa nyaman dan nyeri semakin berkurang. LBP atau biasa dikenal dengan sebutan Nyeri punggung bawah, atau spasme otot ataupun kram otot, terjadi akibat pemakaian otot yang berlebihan yang bisa terjadi pada manusia. Oleh karena itu, lansia yang mengalami LBP perlu diberikan suatu perlakuan untuk menurunkan nyeri pada LBP.

Peneliti berpendapat bahwa Senam punggung adalah intervensi atau perlakuan yang tepat untuk mengurangi nyeri pada lansia yang menderita LBP. Adanya perubahan yang menunjukkan bahwa berkurangnya nyeri pada lansia penderita LBP melalui terapi Senam punggung pada 28 lansia. Hal itu disebabkan karena senam punggung memberikan efek rileks sehingga lansia merasa nyaman dan nyeri semakin berkurang. Senam punggung dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan relaksasi melalui relaksasi otot-otot anda (Demuth, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa perubahan yang dialami oleh lansia penderita LBP sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Setelah dilakukan intervensi berupa Senam punggung adanya perubahan positif yaitu tingkat penurunan nyeri pada lansia penderita LBP dari nyeri berat ke nyeri sedang, nyeri sedang ke nyeri ringan, nyeri ringan ke tidak nyeri.

Perubahan ini juga terjadi karena para responden yang memiliki antusias cukup tinggi nyeri bisa berkurang dan dapat melakukan aktivitas dengan rasa nyaman. Perubahan yang signifikan juga dipengaruhi oleh faktor usia dan lama aktivitas dimana semakin tua ketika melakukan aktivitas yang terlalu lama maka akan menyebabkan LBP (Tama et al., 2020). LBP merupakan penyakit yang sering dirasakan oleh para lansia di masyarakat. Penyebab yang paling sering disebabkan oleh ketegangan (kontraksi) yang berlebihan, saat beraktivitas yang terlalu lama (Muzammilia Nadrain i et al., 2024).

Oleh karena itu adanya perubahan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa terapi Senam punggung memberikan dampak bagi lansia yang mengalami LBP dengan kategori nyeri berat.

Keberhasilan terapi Senam punggung disebabkan karena saat melakukan perlakuan berjalan dengan baik dan dilakukan sesuai dengan *Standart Operational Procedure*. Keberhasilan tersebut juga terbantu oleh sikap kooperatif pada lansia yang dengan teratur mengikuti arahan peneliti. Keberhasilan terapi Senam punggung berpengaruh positif terhadap perubahan penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita LBP di Posyandu lansia Desa Pucangan Kecamatan Montong Keterbatasan Peneliti Penelitian ini memiliki keterbatasan namun diharapkan tidak mempengaruhi tujuan utama dari penelitian.

SIMPULAN

1. Sebagian besar *Low Back Pain* sebelum dilakukan perlakuan Senam Punggung Pada Lansia Di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban adalah Mengalami *Low Back Pain* dengan katagori nyeri sedang.
2. Sebagian besar *Low Back Pain* sesudah dilakukan perlakuan Senam Punggung Pada Lansia Di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban adalah Mengalami *Low Back Pain* dengan katagori nyeri ringan.
3. Terdapat Pengaruh Senam Punggung Terhadap *Low Back Pain* Pada Lansia Di Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Montong Kabupaten Tuban. Ditunjukkan dari hasil analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada lansia yang telah memberikan tenaga dan semangat selama mengikuti proses penelitian sebagai responden. Pemerintah atau Institusi kesehatan yang telah memberikan ijin dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. W. W., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemampuan Fungsional pada Lansia yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 25–31.
- Afriansyah, A., Meilanny, D., & Santoso, B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia (Ari Afriansyah dan Meilanny Budiarti Santoso) Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjajaran*, 2, 192–192. <https://jurnal.unpad.ac.id/responsive/article/view/22925/12609>
- Alexandria, M., Arifin, H., Sa'diah, H., Syahdina, A. R., Yunita Prasetia, S. E., Hani'a Mari'a, R., Fahreza, I. S., Nazar, M. I., Fatiha, G. N., Handayani, S., Chafsoh, Z. A., & Sugiri Syah Putri, T. P. (2022). Program Senam Lansia sebagai Upaya Pencegahan Osteoporosis pada Pra-Lansia dan Lansia Desa Menuran. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS) 2022a*, 5, 2963–149.
- Annissa, A., Aulia, A., & Mathofani, P. E. (2024). Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit. *Faletehan Health Journal*, 11(01), 67–73. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.655>
- Anwar, P., Agustina, W., & Ageng L, S. (2022). Perbedaan Skala Nyeri Pasien Low Back Pain (LBP) Antara sebelum dan sesudah Dilakukan Terapi Tens. *Jurnal Sosial Sains*, 2(4), 481–489. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i4.379>
- Aulia, T., Sitohang, J. M., Sihalo, L. B., Christine, A., & Endah, R. (2023). Peran Perawat dalam Pemberian Asuhan Keperawatan yang Bermutu untuk Meningkatkan Kepuasan Pasien. *JURMIK (Jurnal Rekam Medis Dan Manajemen Informasi Kesehatan)*, 3(1), 18–28.
- Badan Pusat Statistik. (2023a). Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2023. In *Badan Pusat Statistik Prov. Jawa Timur* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Badan Pusat Statistik. (2023b). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- Basuki, H. O., Pitaloka, D., Suhartono, & Nurmalisyah, F. F. (2025). The Effect of Reality Orientation Group Activity Therapy on Improving the Memory of The Elderly with Dementia. *Scientific Journal Of Nursing*, 11(1), 20–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v11i1.2228>
- Demuth, T. (2015). Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Ellyas, I. S., Sunardi, S., Mariyanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2022). Melatih Otot Bagi Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Beban secara Mandiri di Rumah. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 11(2), 167. <https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.64140>
- Furrer, R., & Handschin, C. (2024). Molecular aspects of the exercise response and training adaptation in skeletal muscle. *Free Radical Biology and Medicine*, 223, 53–68. <https://doi.org/10.1016/J.FREERADBIOMED.2024.07.026>
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Goni, N. T. S., Khosama, H., & Tumboimbela, M. J. (2016). Karakteristik perawat di Irina F RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. *E-CliniC*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ec1.4.1.2016.12107>

- Knezevic, N. N., Candido, K. D., Vlaeyen, J. W. S., Van Zundert, J., & Cohen, S. P. (2021). Low back pain. *The Lancet*, 398(10294), 78–92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00733-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00733-9)
- Lee, B. H., Moon, S. H., Suk, K. S., Kim, H. S., Yang, J. H., & Lee, H. M. (2020). Stenosis Tulang Belakang Lumbar: Patofisiologi dan Prinsip Perawatan: Tinjauan Naratif. *Asian Spine Journal*, 14(5), 682–693.
- Malik, K., & Nelson, A. (2018). Overview of Low Back Pain Disorders. *Essentials of Pain Medicine*, 193-206.e2. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-40196-8.00024-3>
- Markman, J. D., Czerniecka-Foxx, K., Khalsa, P. S., Hayek, S. M., Asher, A. L., Loeser, J. D., & Chou, R. (2020). AAPT Diagnostic Criteria for Chronic Low Back Pain. *The Journal of Pain*, 21(11–12), 1138–1148. <https://doi.org/10.1016/J.JPAIN.2020.01.008>
- Maycahyasari, D. D., Herawati, I., Hidayati, A., & Rahman, F. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Lansia Dengan Penurunan Fungsional Low Back Pain Di Klinik Atik Hidayati. *Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat*, 2(2), 13–18.
- Muh Farel Dzulhy, Safei, I., Arifin, A. F., Rachman, M. E., & Sultan Buraena. (2023). Efektivitas Stretching terhadap Nyeri Otot pada Pemain Futsal FK-UMI Sebelum Melakukan Pertandingan. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 877–884. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.162>
- Munawarah, R., Junengsih, J., Marlina, E. D., & Syarifah, R. (2023). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat Dan Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)*, 2(2), 97. <https://doi.org/10.47218/jpmj.v2i2.288>
- Munir, M., Sari, D. K. P., Suhartono, Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Eureka Media Akasara.
- Muzammilia Nadraini, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Achmad Haruns Muchsin, & Zulfyah Surdam. (2024). Prevalensi dan Gambaran Pasien Low Back Pain pada Lansia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(4), 259–270. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i4.443>
- Ones, M., Sahdan, M., & Tira, D. S. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Penenun di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timor Tengah Utara. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 72–80. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i1.2958>
- Pulposus, H. N. (2016). Low Back Pain Low Back Pain (LBP). *Kesehatan Indonesia*, 5(Sakit Pinggang), 2. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4>
- Reneman, M. F., Coenen, P., Kuijter, P. P. F. M., van Dieën, J. H., Holtemann, A., Igwesi-Chidobe, C. N., Parker, R., Reezigt, R., Stochkendahl, M. J., & Hoegh, M. (2024). Tensions of Low-Back Pain and Lifting; Bridging Clinical Low-Back Pain and Occupational Lifting Guidelines. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 34(3), 473–480. <https://doi.org/10.1007/s10926-024-10210-1>
- Rivani, D., & Widiastuti, W. (2023). Edukasi Latihan Peregangan Pada Lansia dan Manfaatnya di Pimpinan Cabang ‘Aisyiyah Banguntapan Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 547–552. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1386>
- Roren, A., Daste, C., Coleman, M., Rannou, F., Freyssenet, D., Moro, C., Lefèvre-Colau, M. M., & Nguyen, C. (2023). Physical activity and low back pain: A critical narrative review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 66(2), 101650. <https://doi.org/10.1016/J.REHAB.2022.101650>
- Shofiyah Latief, Nevi Sulvita, & Afrilia Chaerunnisa. (2019). Hubungan Derajat Spondylolisthesis Dengan Nyeri Pasien Low Back Pain Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *Green Medical Journal*, 1(1), 77–86. <https://doi.org/10.33096/gmj.v1i1.22>
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.21>

- Sumandar, S., Fadhli, R., & Mayasari, E. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.60813>
- Sutejo, M. N. (2022). Efektivitas William Flexion Exercise terhadap Penurunan Nyeri dan Tingkat Kecemasan pada Lansia Low Back Pain. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 71–75. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22359>
- Tama, W. N., Edyanto, A. S., & Yudiyanta. (2020). Nyeri pada individu lanjut usia: perubahan fisiologis serta pilihan analgesik yang rasional Pain in older adults: physiological changes and rational use of analgesic. *Berkala Neurosains*, 19(2), 53–59.
- Wulan, A. D. N., Hartati, T., & Machmudah. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan. *FIKKES Jurnal Keperawatan*, 5(No 2), 1–11.
- Yeni, R. I. (2017). Application of Kathrine Kolcaba ' s Comfort Theory on Children Fulfillment of Oxygenation Need in Treatment Rooms. *Jurnal Keperawatan*, 8, 65–73. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view%0AAPLIKASI>

THE CORELATE BETWEEN THE FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION AND THE LEVEL OF STRESS WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN TEENAGERS AT SMPN 2 KEREK

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Di Smpn 2 Kerek

Nur Aisyah¹ Nur Cholila²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email : aisyahn0511@gmail.com¹ ncholilla@gmail.com²

Abstract

Adolescence is a transition period characterized by physical, hormonal, and psychological changes, one of which is the appearance of menstruation. Irregular menstrual cycles can be affected by lifestyle, diet, and stress levels. This study aims to determine the relationship between the frequency of junk food consumption and the level of stress with the menstrual cycle in adolescents at SMPN 2 Kerek.

This study uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample in the study on the frequency of junk food consumption and the level of stress with the menstrual cycle in adolescents was students in grades VII and IX who had experienced menstruation with a total of 84 respondents taken using random sampling techniques. The instruments used were in the form of a Food Frequency Questionnaire (FFQ), Stress and Difficulties Questionnaire (SDQ) to measure stress levels, and a menstrual cycle questionnaire. Data analysis uses chi-square test.

The results showed that most of the respondents had a high frequency of junk food consumption (61.9%) and abnormal stress levels (66.7%), as well as experienced irregular menstrual cycles (65.5%). Statistical tests showed a significant relationship between the frequency of junk food consumption with the menstrual cycle ($p = 0.000$) and the level of stress with the menstrual cycle ($p = 0.000$).

It can be concluded that the higher the frequency of junk food consumption and the higher the level of stress, the more likely adolescents are to experience menstrual cycle disorders. Therefore, there is a need for education about the importance of a healthy diet and stress management to maintain adolescent reproductive health.

Keywords : Junk Food, Stress Levels, Menstrual Cycle, Teens

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, salah satunya adalah munculnya menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di SMPN 2 Kerek.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian frekuensi konsumsi junk food dan tingkat stress dngan siklus menstruasi pada remaja adalah siswi kelas VII dan IX yang telah mengalami menstruasi dengan jumlah 84 responden yang diambil menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *Strenght and Difculties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur tingkat stres, dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi (61,9%) dan tingkat stres yang abnormal (66,7%), serta mengalami siklus menstruasi tidak teratur (65,5%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi ($p = 0,000$) dan tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p = 0,000$).

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi *junk food* dan tingkat stres, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan manajemen stres untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Junk Food, Tingkat Sress, Siklus Menstruasi, Remaja

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes, 2021). Remaja adalah masa perkembangan transisi antara kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan menstruasi pada Wanita.

Menstruasi adalah perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam Rahim (endometrium) (puspitasari, 2023). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik yang disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator penting pada remaja. Siklus menstruasi yang normal dengan durasi rata-rata 28-35 hari tetapi banyak remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi seperti Pertama, Polimenorea yaitu kondisi di mana panjang siklus menstruasi memendek dari panjang siklus normalnya yang kurang dari 28 hari persiklusnya. Kedua, yaitu oligomenorea yang merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari. Ketiga, amenorea yaitu panjang siklus menstruasi yang memanjang yang tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Dhanalaksmi K, 2024).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO 2021) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada Wanita mencapai sekitar 45%. Riset kesehatan dasar (kementrian kesehatan RI 2021) juga mencatat bahwa 11,75% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dengan angka yang lebih tinggi di daerah perkotaan yaitu 14,9 %. Di Jawa timur gangguan siklus menstruasi mencapai 51,8% (BKKBN, 2024).

Berdasarkan survey awal, dari 20 siswa terdapat 12 siswa yang mengalami gangguan siklus menstruasi tidak teratur dengan siklus lebih dari 35 hari.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Semakin banyaknya cafe, restoran bahkan di warung sekarang juga banyak yang menyediakan aneka makanan cepat saji. Termasuk di wilayah kecamatan kerek, kabupaten Tuban terdapat beberapa cafe atau bahkan di warung juga menyediakan aneka *junk food*. Sehingga memudahkan remaja untuk membelinya dan mudah diakses karena jaraknya yang dekat. Kemudian hal tersebut menjadikan kebiasaan remaja untuk mengkonsumsi *junk food* (Pridya, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Semakin banyaknya cafe, restoran bahkan di warung sekarang juga banyak yang menyediakan aneka makanan cepat saji. Termasuk di wilayah kecamatan kerek, kabupaten Tuban terdapat beberapa cafe atau bahkan di warung juga menyediakan aneka *junk food*. Sehingga memudahkan remaja untuk membelinya dan mudah diakses karena jaraknya yang dekat. Kemudian hal tersebut menjadikan kebiasaan remaja untuk mengkonsumsi *junk food* (Pridya, 2022).

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan desain analitik korelasional, yaitu penelitian korelasional yang menguji perbedaan tentang kedua variabel tersebut yang akan disajikan dalam bentuk angka untuk selanjutnya diolah dan dianalisis untuk melihat apakah terdapat hubungan (Nikolaus Dulis, 2021).

Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *crosssectional*, yaitu pendekatan penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu yang sama. Artinya, setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap satu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Novela, 2022).

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8 di SMPN 2 KEREK sejumlah 99 siswi. Sampel dalam penelitian ini 84 siswa. Jenis sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling yaitu *simple random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur

(anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Munir, *et al* 2022). Pemilihan ini diseleksi secara acak dengan menulis semua nama kemudian di spin.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil data yang dilakukan peneliti pada bulan mei 2025 menggunakan lembar penilaian *food frequency quistionnaire (FFQ)*, *strength and difficulties quistionaire (SDQ)*, dan kusioner siklus menstruasi . Data yang diperoleh akan dikelompokkan oleh peneliti menjadi data umum dan data khusus yang diuraikan sebagai berikut :

1. Data Umum Responden

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMPN 2 Kerek (N = 100)

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	12 Tahun	11	13.1
2	13 Tahun	34	40.5
3	14 Tahun	29	34.5
4	15 Tahun	10	11.9
Jumlah		84	100

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025
Tabel 5.1 Menunjukkan pada data yang diketahui bahwa dari 84 responden menunjukan hampir dari setengahnya berusia 13 tahun sebanyak 34 (40,5%)

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan orang tua
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan orang tua Di SMPN 2 Kerek (N = 100)

No	Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Petani	37	44.0
2	Wiraswasta	47	56.0
Jumlah		84	100

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025
Tabel 5.2 Menunjukkan pada data yang telah dikumpulkan dapat diketahui bahwa dari 84 responden menunjukan sebagian besar pekerjaan orang tua sebanyak 47 (56%) responden.

2. Data Khusus Responden

- a. Identifikasi Distribusi Konsumsi Junk Food di SMPN 2 Kerek

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Junk food di SMPN 2 Kerek Pada Bulan Mei Tahun 2025

No	Frekuensi Konsumsi Junk Food	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	52	61.9
2	Sedang	20	23.8
3	Rendah	12	14.3
Jumlah		84	100

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025
Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 84 responden remaja yang menunjukan sebagian besar responden memiliki Frekuensi Konsumsi Junk food yang tinggi yaitu sebanyak 52 (61.9%).

- b. Indentifikasi Distribusi Tingkat Stress di SMPN 2 Kerek

Tabel 5.4 Distribusi Tingkat stress di SMPN 2 Kerek Pada Bulan Mei Tahun 2025

No	Tingkat stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Abnormal	56	66.7
2	Boderline	22	26.2
3	Normal	6	7.1
Jumlah		84	100

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025
Berdasarkan 5.4 dapat diketahui bahwa dari 84 responden remaja yang menunjukan sebagian besar responden memiliki Tingkat stress tinggi yaitu sebanyak 56 (66,7%).

- c. Indentifikasi Menstruasi pada remaja di SMPN 2 Kerek

Tabel 5.5 Distribusi Siklus Menstruasi di SMPN 2 Kerek Pada Bulan Mei Tahun 2025

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	29	34.5
2	Tidak Normal	55	65.5
	Jumlah	84	100

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025 Berdasarkan 5.5 dapat diketahui bahwa dari 84 responden remaja yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki Siklus Menstruasi Tidak Normal yaitu sebanyak 55 (65.5%).

- d. Analisis Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Siklus Menstruasi Di SMPN 2 Kerek

Tabel 5.6 Distribusi Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Tingkat stress Dengan Siklus Menstruasi Pada siswa di SMPN 2 Kerek Tahun 2025

Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	Siklus Menstruasi		Total
	Normal	Tidak Normal	
Tinggi	1 (1.9%)	51 (98.1%)	52 (100%)
Berdang	19 (95%)	1 (5%)	20 (100%)
Rendah	9 (75%)	3 (25%)	12 (100%)
Jumlah	29 (34.5%)	55 (65.5%)	84 (100%)

p-Value = 0.000
Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan Frekuensi Konsumsi *Junk food* tinggi memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 51 (98.1%) responden, sedangkan sebagian kecil dari responden dengan Frekuensi Konsumsi *Junk food* rendah memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 9 (75%) responden.

- e. Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Di SMPN 2 Kerek

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Tingkat stress Dengan Siklus Menstruasi Pada siswa di SMPN 2 Kerek Tahun 20

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi		Total
	Normal	Tidak Normal	
Abnormal	2 (3.5%)	54 (96.5%)	56 (100%)
Boderline	21 (95.4%)	1 (4.6%)	22 (100%)
Normal	6 (100%)	0 (0.00%)	6 (100%)
Jumlah	29 (32.1%)	55 (66.6%)	84 (100%)

Hasil Uji Korelasi **Chi-Square Tests**
Sig (2-tailed) = 0.000

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan Tingkat Stress tinggi memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 54 (96.5%) responden, sedangkan sebagian kecil dari responden dengan Tingkat Stress rendah memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 6 (100%) responden.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja di SMP Negeri 2 Kerek

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki Frekuensi Konsumsi *Junk food* tinggi. Pada usia remaja, khususnya antara 13 hingga 15 tahun, konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) cenderung meningkat karena pengaruh perubahan psikososial dan gaya hidup. Remaja mulai mengalami transisi dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian, termasuk dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Dapat disimpulkan bahwa usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja. Usia remaja lebih rentan karena masih dalam tahap eksplorasi dan pengaruh lingkungan. Faktor ini saling berinteraksi dalam menentukan seberapa sering remaja dapat mengatasi atau mengurangi kebiasaan konsumsi *junk food*.

2. Identifikasi Tingkat Stress Pada Remaja di SMP Negeri 2 Kerek

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden sebagian besar memiliki tingkat stress abnormal. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres pada remaja tertinggi terdapat pada aspek emosional, yaitu hampir setengahnya sebanyak 31 responden. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pekerjaan orang tua yang menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di luar negeri atau bekerja sebagai wiraswasta, yang sering kali menuntut waktu dan perhatian lebih sehingga kehadiran fisik dan dukungan emosional kepada anak menjadi terbatas.

Menurut pendapat penulis, tingkat stres pada remaja sangat dipengaruhi oleh beban akademik, tekanan dari orang tua, serta tuntutan sosial di lingkungan sekolah maupun pergaulan. Remaja dengan stres dalam kategori normal biasanya mampu mengelola tekanan melalui aktivitas yang positif, seperti berolahraga, berbicara dengan teman dekat, atau menyalurkan hobi. Namun, apabila tekanan tersebut datang secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik, maka stres dapat meningkat menjadi borderline atau bahkan abnormal. Dalam situasi ini, remaja sering kali menunjukkan perubahan perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan, atau mengalami gangguan tidur.

Penulis juga berpendapat bahwa perkembangan emosional dan pemahaman diri yang belum matang turut memperparah kondisi stres yang dialami remaja. Ketika remaja belum mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik, maka permasalahan kecil pun dapat dianggap sebagai tekanan yang besar. Selain itu, kurangnya dukungan dari orang tua atau guru dalam menghadapi masalah juga membuat remaja merasa sendirian dalam mengatasi stres. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang kondusif dan mendukung kesehatan mental remaja secara emosional.

3. Identifikasi Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Kerek

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi secara periodik sebagai hasil interaksi kompleks antara hormon estrogen, progesteron, luteinizing hormone (LH), dan follicle-stimulating hormone (FSH). Siklus menstruasi terdiri atas tiga fase utama, yaitu fase folikular (sebelum ovulasi), fase ovulasi (pelepasan sel telur), dan fase luteal (setelah ovulasi). Fase-fase ini dikendalikan oleh sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium. Jika tidak terjadi pembuahan, penurunan hormon progesteron menyebabkan peluruhan endometrium yang ditandai dengan menstruasi. FIGO (2018) menekankan bahwa meskipun variasi siklus dapat terjadi, keteraturan tetap menjadi indikator penting dari kesehatan hormonal dan reproduksi perempuan.

Penulis juga berpendapat bahwa keteraturan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh kondisi kesehatan secara umum sejak awal menarche. Beberapa remaja mungkin mengalami siklus tidak teratur sejak pertama kali haid dan tetap berlanjut hingga dewasa karena gangguan hormonal seperti PCOS, stres kronis, atau faktor genetik. Sebaliknya, ada juga remaja yang sejak awal mengalami siklus yang teratur karena hormon sudah bekerja secara stabil. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pencatatan siklus menstruasi secara berkala sebagai bagian dari pemantauan kesehatan reproduksi jangka panjang.

4. Analisis Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Kerek

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan tabel 5.6, frekuensi konsumsi junk food tertinggi terdapat pada kelompok siswa dengan kategori "tinggi" yaitu sebanyak 56 siswa, diikuti kategori "sedang" sebanyak 22 siswa, dan terendah berada di kategori "rendah" hanya sebesar 6 siswa. Jika dikaitkan dengan karakteristik umum responden, yakni usia 12–15 tahun dan latar belakang orang tua sebagai petani, TKI, dan wiraswasta, maka data ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa berada pada usia remaja awal yang sedang mengalami fase perkembangan dan pencarian identitas, termasuk dalam hal kebiasaan makan. Di masa ini, mereka lebih mudah terpengaruh oleh iklan makanan, tren teman sebaya, dan kebebasan dalam memilih makanan.

Kelompok dengan frekuensi konsumsi junk food tinggi kemungkinan besar berasal dari keluarga dengan pola asuh yang longgar, seperti anak dari TKI atau wiraswasta yang cenderung tidak selalu hadir dalam keseharian anak. Kondisi ini membuat kontrol terhadap asupan makan menjadi minim, sehingga siswa bebas mengonsumsi makanan instan secara berlebihan. Sementara kelompok sedang mungkin masih memiliki kendali gizi sebagian di rumah, atau hanya mengonsumsi junk food saat berada di sekolah. Sebaliknya, kelompok dengan konsumsi rendah diduga mendapat pengawasan gizi yang lebih ketat, atau berasal dari keluarga petani yang terbiasa mengonsumsi makanan hasil alam dan memasak sendiri, sehingga akses terhadap junk food lebih terbatas.

Menurut pendapat penulis, tingginya konsumsi junk food pada kelompok siswa tertentu dapat terjadi karena kombinasi antara faktor usia, lingkungan sosial, dan kondisi ekonomi keluarga. Siswa usia 12–15 tahun merupakan remaja awal yang sedang mencari kemandirian dan identitas sosial. Dalam proses ini, mereka cenderung mengikuti kebiasaan teman sebaya, termasuk dalam urusan jajan atau memilih makanan. Junk food dianggap praktis, lezat, dan “kekinian,” sehingga menjadi pilihan utama, terlebih jika tidak ada kontrol langsung dari orang tua atau wali.

Siswa dengan orang tua yang bekerja sebagai TKI atau wiraswasta biasanya memiliki tingkat pengawasan yang lebih rendah, karena orang tua cenderung sibuk atau tinggal jauh dari anak. Dalam kasus TKI, komunikasi pun bisa terbatas, sehingga kebiasaan makan anak tidak dapat dipantau secara optimal. Anak-anak dalam kondisi ini cenderung mendapatkan uang saku lebih sebagai bentuk kompensasi dari orang tua, yang kemudian digunakan untuk membeli makanan instan tanpa batasan. Ini menjelaskan mengapa pada kelompok ini banyak ditemukan konsumsi junk food tinggi terutama seblak, mie instan dan minuman manis.

Sebaliknya, siswa dari keluarga petani cenderung lebih dekat dengan pola hidup sederhana, konsumsi makanan rumah, serta memiliki akses terhadap sayur dan bahan pangan alami. Pengaruh ekonomi pun turut menentukan: karena keterbatasan penghasilan, anak-anak dari keluarga petani cenderung membawa bekal dari rumah atau mengonsumsi makanan yang disiapkan orang tua. Hal ini memberi pengaruh positif terhadap rendahnya frekuensi konsumsi junk food. Dengan demikian, jelas bahwa konsumsi junk food dipengaruhi oleh kombinasi antara usia, pola asuh, pekerjaan orang tua, serta akses terhadap makanan sehat dan kontrol sosial di rumah.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada siswa SMPN 2 Kerek. Semakin tinggi frekuensi konsumsi junk food, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Temuan ini mengindikasikan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat dan pembatasan konsumsi *junk food* pada remaja sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan reproduksi.

5. Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Kerek

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar remaja

dengan tingkat stres yang abnormal memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan data pada Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa dari total 84 responden, sebanyak 56 siswa memiliki tingkat stres tinggi, dan hampir seluruhnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Responden dengan tingkat stres sedang berjumlah 22 siswa, dan sebagian besar dari mereka memiliki siklus menstruasi normal. Sementara itu, hanya 6

responden yang berada pada tingkat stres rendah, dan semuanya mengalami siklus menstruasi yang normal. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi.

Jika dikaitkan dengan data umum, responden berada pada rentang usia 12–15 tahun, yaitu masa remaja awal yang rentan mengalami gangguan psikologis. Selain itu, profesi orang tua seperti TKI dan wiraswasta berpotensi menyebabkan ketidakhadiran orang tua dalam pengasuhan harian, sehingga menambah beban emosional anak. Hal ini juga sejalan dengan hasil kuisioner SDQ yang digunakan dalam penelitian ini, di mana skor tertinggi terdapat pada domain Emotional Symptoms (E), mencerminkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala emosional seperti cemas, mudah menangis, dan tegang, yang secara fisiologis dapat memengaruhi siklus hormon reproduksi.

Siklus menstruasi pada remaja bukan hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga berhubungan erat dengan kondisi psikologis, sosial, dan perilaku sehari-hari. Perubahan hormonal, terutama fluktuasi estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi neurotransmitter otak seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam pengaturan emosi dan perilaku. Hal ini dapat menjelaskan mengapa gangguan emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, hingga kesulitan hubungan sosial sering muncul pada remaja yang sedang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi.

Gangguan emosional, seperti mudah marah, cemas, atau mood swing, dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri haid dan membuat remaja lebih sulit mengendalikan emosi. Perilaku bermasalah dan hiperaktivitas bisa menjadi bentuk kompensasi dalam mengalihkan rasa tidak nyaman akibat gejala pramenstruasi maupun menstruasi itu sendiri. Sementara itu, masalah dengan teman sebaya kerap terjadi karena remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi cenderung menarik diri, lebih sensitif, atau mudah salah paham dalam interaksi sosial.

Sebaliknya, perilaku prososial yang baik dapat menjadi faktor protektif. Remaja yang memiliki kemampuan empati, peduli, dan mampu menjalin komunikasi yang sehat dengan teman sebaya biasanya lebih mudah beradaptasi dengan perubahan emosional akibat menstruasi. Dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti menurunkan tingkat stres, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Dengan demikian, siklus menstruasi tidak bisa hanya dipahami sebagai fenomena biologis, melainkan sebagai suatu proses biopsikososial yang kompleks.

Gangguan emosional, perilaku, hiperaktivitas, masalah teman sebaya, dan perilaku prososial berhubungan timbal balik dengan keteraturan maupun ketidaknyamanan siklus menstruasi pada remaja.

Menurut penulis, hasil ini mencerminkan bahwa kesehatan reproduksi remaja tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan psikologis mereka.

Siswa dengan skor SDQ tinggi di domain Emotional Symptoms cenderung mengalami ketidakstabilan emosional yang berdampak pada sistem hormonal tubuh. Terutama pada usia 12–15 tahun, hormon tubuh sedang aktif berkembang, dan paparan stres emosional secara terus-menerus bisa menghambat siklus alami tersebut, yang ditandai dengan menstruasi tidak teratur.

Penulis juga melihat bahwa pekerjaan orang tua seperti TKI dan wiraswasta turut menyumbang pada tingginya skor stres siswa. Ketidakhadiran atau kesibukan orang tua menyebabkan siswa kehilangan figur pengawas utama, sehingga tidak hanya berdampak pada kondisi mental tetapi juga pola hidup harian mereka. Anak-anak dari keluarga petani cenderung memiliki kedekatan lebih tinggi dengan orang tua, rutinitas yang stabil, dan lingkungan yang lebih tenang, yang semuanya mendukung pengelolaan stres lebih baik.

Dengan mempertimbangkan skor SDQ yang tinggi pada domain emosional, penulis menyarankan bahwa program intervensi di sekolah harus lebih memperhatikan kesehatan mental siswi, bukan hanya dari sisi akademik tetapi juga psikososial. Adanya konselor sekolah, pelatihan manajemen emosi, dan dukungan sebaya akan sangat membantu menurunkan tingkat stres dan berkontribusi terhadap siklus menstruasi yang lebih teratur. Karena pada akhirnya, pengelolaan stres yang efektif adalah langkah preventif penting bagi kesehatan reproduksi remaja.

SIMPULAN

Hampir sebagian besar Remaja di SMPN 2 Kerek menunjukkan pola konsumsi *junk food* yang cukup tinggi, dengan frekuensi yang bervariasi mulai dari beberapa kali dalam seminggu hingga setiap hari. Sebagian besar remaja mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan masalah pribadi. Siklus menstruasi pada remaja di SMPN 2 Kerek cenderung tidak teratur, baik dari segi durasi maupun interval antar siklus. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan ketidakaturan siklus menstruasi, di mana semakin sering remaja mengonsumsi *junk food*, semakin tinggi kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Tingkat stres juga memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi, di mana remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor beserta jajaran pimpinan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala serta seluruh staf SMPN 2 Kerek yang telah memberikan izin, bantuan, dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afi Lutfiyati, N. (2023). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, vol.4 no.1.
- Arsisandi, Y. (2023). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi makanan cepat saji Pada Remaja. *Journal Nutritions*, vol.8 no.2.
- Belet Lidya, E. Y. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol.18 no. 2 ISSN : 02163942, e ISSN : 2549-6883.
- BKKBN. (2024).
- BKKBNjatim. (2024).
- Delita septiana, W. A. (2023). *Gizi Dalam Daur kehidupan : Gizi Remaja*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Devi, N. L. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*.
- Dhanalaksmi K, T. H. (2024). Physiologi, Menstrual Cycle. *National Library Of Medicine*, 23.
- Dina Rosiani, I. A. (2024). Hubungan tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol 6.
- Dina Rosiani, I. A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA. *Jurna Penelitian Perawat*, vol.6 no.2 ISSN 2714-9757.
- Dita Noviyanti, E. d. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Kecamatan Kedung banteng. *Journal Nutrition*, vol 2. no 1 ISSN 2599-2465. ema yunanti, e. a. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di

- Universitas Swasta Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol.8 no.2.
- Faizah. (2024). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Fast Food Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, vol.5 no.2 doi: <https://doi.org/10.46772/jigk.v5i02.447>.
- Farida Isroani, S. Q. (2023). *Psikologi Perkembangan*. LovRinz Publishing.
- Galih Purnasari, L. I. (2023). Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Protein dan Zat Besi Terhadap Siklus Menstruasi Pada REMaja. *Journal Of Nutrition And Food Science*, vol.4 no.1 ISSN 277-2942.
- handayani, s. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale. *Jurnal Keperawatan GSH*, Vol.9 no.1 ISSN 2088-2734.
- Hartanti, a. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan status Gizi Pada Remaja Putri . *Jurnal cakrawala Keperawatan*, 134-145.
- Hudraini, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kespro*, 223-234.
- Ilmy Amalia, J. B. (2023). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, vol.8 no.2 ISSN 25416251.
- Inne Indrayani, T. A. (2021). Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, ISSN 0216-3942.
- Irma Dwi, S. k. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Nutrition Scientific Journal*, vol.2 no.2 ISSN 2964-5603 .
- Jeong Deon Lee, Y. A. (2022). Long Term Health Outcomes Of Early Menarche In Women. *An International Journal Of Medicine*, 837-847
<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcal87>.
- kaushik. (2017). *Journal Indian pediactris*.
- Leila Pebriani, A. F. (2022). Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Mulia*, vol.8 no.2 270-280 ISSN: 2460-7266, doi: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.
- Marta Pera, I. M. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas*, vol.13 no.1.
- Mutiara Ababil, A. I. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Dari Awal Hingga Akhir . *Jurnal Keperawatan*, vol.7 no.1.
- Nadya Ulfa, A. P. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol.14.
- Nadya Videlia, D. E. (2023). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *Malahayati Health Student Journal*, vol.4 no.2 ISSN 2746 HAL 455-464.
- Naila, E. (2022). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 116-125.
- Nazilah Dwi, A. A. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, VOL. 7 NO.1.
- Neale J, S. G. (2021). Influence Of Fast-Food Restaurant Service Quality and its Dimensions on Customer Perceived Value. *British Food Journal*, vol.123 ISSN 0007-070.
- Nisrinah Kholda, N. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kebidanan*, vol.14 no.2.
- Nur Fadilah, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi . *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 25-24 vol.1 no.1 .
- Nurdini. (2023). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN . *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, vol.4 no.1.
- Pridia, A. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrom Dengan Perilaku makan Dan Asupan Energi Mahasiswi Gizi. *Healty Tadulako Journal*, p-ISSN 2407-8441 .
- Puspitasari, d. i. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stra Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Dirkususi Kesehatan*, 25-34.
- Risa fadila, T. S. (2024). Stres deangn Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol.3 no.2 ISSN 29642434.

- Rose Nur, A. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri . *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol.4 no.2.
- Rose Nur, A. S. (n.d.). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri .
- Syahrainy, T. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi fast Food dengan Status Gizi Pada remaja. *Student Journal Of Nutritions*, 55-56 vol.02 ISSN 2963-4784.
- Tasya Alifia Izzani, S. O. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*. Timur, B. J. (2024).
- Wijaya, N. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *Malahayati Health student journal*, 455-464.
- Wijaya, n. v. (2024).
- Xritos Anastasiadis, A. M. (2023). Impact Of Chemicals on the Age Of Menarche. *Journal MDPI*, VOL.10
<https://doi.org/10.3390/children10071234>.

GIVING PAPAYA SEEDS (CARICA PAPAYA) AS AN ANTIHELMINTHIC FOR WORM INFESTATION IN PRESCHOOL CHILDREN

Pemberian Biji Pepaya (Carica Papaya) Sebagai Antihelmintik Terhadap Kejadian Cacingan Pada Anak Pra Sekolah

Ika Yuni Susanti^{1*}, Dyah Siwi Hety², Citra Adityarini Safitri³

^{1,2,3} STIKES Majapahit Mojokerto

*Correspondent Email : ikayunisusanti@gmail.com

Abstract

Stunting is a serious problem currently facing Indonesia, this problem affects the health and social well-being of the community as well as the sustainability of the nation in the future, one of the causes of stunting is the occurrence of untreated infections in infants and children, According to the 2021 Indonesian Nutritional Status Survey data from the Ministry of Health, the number of toddlers suffering from worms is 2.8%, with the prevalence of worms in Indonesia ranging from 2.5% to 62%, and can occur at all ages from 40% to 60%. The purpose of the study was to determine the effect of administering dried papaya seed powder as an antihelmintic in reducing the incidence of worms in preschool children. This type of research was quasi-experimental with a pretest-posttest research design with a control group. The sample size was 32 preschool children aged 5-6 years who were divided into two treatment and control groups using Simple Random Sampling. The results of the feces (stool) examination showed that 83% of respondents who received dried papaya seed powder did not have worm eggs and the Paired T-Test obtained a value of $p = 0.0017$ ($< \alpha 0.05$).

Keywords : *papaya seeds, worms, preschool children*

Abstrak

Stunting merupakan masalah serius yang dihadapi Indonesia pada saat ini, masalah ini mempengaruhi kesehatan dan sosial masyarakat serta keberlangsungan bangsa dimasa yang akan datang, salah satu penyebab stunting adalah terjadinya infeksi yang tidak tertangani pada bayi dan anak-anak, Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 Kementerian Kesehatan, angka anak balita yang menderita cacingan sebesar 2,8%, dengan prevalensi cacingan di Indonesia berkisar antara 2,5% hingga 62%, dan dapat terjadi pada semua usia dari 40% hingga 60%. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian bubuk biji pepaya kering sebagai antihelmintik dalam menurunkan kejadian cacingan pada anak pra sekolah (apras). Jenis penelitian *quasi experimental* dengan desain penelitian *pretest-posttest with a control group*. Besar sampel 32 anak pra sekolah umur 5-6 tahun yang terbagi dalam dua kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil pemeriksaan feses (tinja) didapatkan 83% responden yang mendapatkan bubuk biji pepaya kering tidak terdapat telur cacing dan uji Paired T-Test didapatkan nilai $p = 0,0017$ ($< \alpha 0,05$).

Kata kunci: biji pepaya, cacingan, apras

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah serius yang dihadapi Indonesia pada saat ini, masalah ini mempengaruhi kesehatan dan sosial masyarakat serta keberlangsungan bangsa dimasa yang akan datang, salah satu penyebab stunting adalah terjadinya infeksi yang tidak tertangani pada bayi dan anak-anak (Hulzana et al., 2025).

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 Kementerian Kesehatan, angka anak balita yang menderita cacingan sebesar 2,8%, dengan prevalensi cacingan di Indonesia berkisar antara 2,5% hingga 62%, dan dapat terjadi pada semua usia dari 40% hingga 60% (SSGI, 2023). Prevalensi kecacingan bisa mencapai 80% terutama di daerah dengan sanitasi yang buruk. 60% kasus terjadi pada anak-anak berusia 5–14 tahun, dan 21% menyerang anak-anak di SD (Pemberian et al., 2025).

Penyakit cacingan adalah penyakit yang umum diderita oleh manusia. Sekitar 60 persen orang Indonesia mengalami infeksi cacing. Kelompok umur terbanyak adalah pada usia 5-14 tahun. Angka prevalensi 60 persen, (Ambarwati & Abstrak, n.d.-a) Penyakit cacingan merupakan permasalahan kesehatan dunia. Sekitar 1,5 miliar orang, atau 24% dari populasi dunia khususnya anak-anak mengalami kecacingan. Lebih dari 267 juta anak usia prasekolah dan lebih dari 588 juta anak usia sekolah terinfeksi oleh cacing parasite. Bunga pepaya (*Carica papaya* L.) mengandung senyawa bioaktif alkaloid seperti carpaine, pseudocarpaine dan dehydrocarpaine. Alkaloid tersebut dipercaya bermanfaat untuk sebagai obat antidiengue, anticancer, antimicrobial, antiparasitic, anti-inflammatory, antioxidant, antidiabetic activities (Rachman, 2023).

Tanaman pepaya merupakan tumbuhan perdu yang berbatang tegak dan basah. Hampir semua bagian tanaman pepaya dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional salah satunya adalah biji pepaya. Secara tradisional biji pepaya dimanfaatkan sebagai obat cacing gelang, gangguan pencernaan, diare dan penyakit kulit. Kandungan yang terdapat pada biji pepaya merupakan senyawa metabolit sekunder yang memiliki aktivitas antibakteri (Ariani & Rizki Febrianti, 2019).

Berbagai penelitian membuktikan biji pepaya efektif mengatasi kecacingan pada infeksi cacing seperti infeksi cacing Askaris (cacing gelang). Efek anticacing biji pepaya disebabkan kandungan karpain yang merupakan senyawa alkaloid, karpasemin atau benzyl thiourea, dan BITC. Biji pepaya secara tradisional telah digunakan untuk mengatasi kecacingan pada anak (Hulzana et al., 2025).

Program Pemberian Obat Pencegahan Massal (POPM) Kecacingan merupakan salah satu upaya strategis yang bertujuan mencegah dan mengendalikan penyakit cacingan. Puskesmas, sebagai unit pelayanan kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat, berperan dalam pelaksanaan program POPM dikarenakan memiliki akses langsung kepada masyarakat, khususnya anak usia sekolah yang merupakan sasaran utama program ini. (Pemberian et al., 2025).

METODE

Jenis penelitian *quasi experimental* dengan desain penelitian *pretest-posttest with a control group* untuk mengukur pengaruh intervensi pada kelompok perlakuan dengan cara membandingkannya dengan kelompok kontrol. Populasi adalah seluruh anak pra sekolah dengan usia 5-6 tahun di TKN Pembina Mojoanyar Mojokerto. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yaitu orang tua menandatangani informed consent dan status gizi anak baik (BB dan TB normal), sedangkan kriteria eksklusi antara lain anak dalam kondisi sakit dan mempunyai riwayat alergi makanan. Besar sampel 30 anak, untuk mengantisipasi kemungkinan *lost to follow (dropout)* ditambahkan 10% sehingga sampel pada kedua kelompok masing-masing berjumlah 16 anak dengan *Simple Random Sampling*. Teknik pengambilan data dengan observasi. Kelompok perlakuan diberikan bubuk biji pepaya kering sebanyak ¼ sendok teh (1 gram) 1 kali sehari selama 7 hari dengan waktu pemberian 2 jam setelah makan malam. Pemeriksaan feses (tinja) menggunakan metode Kato-Katz yang digunakan untuk mendeteksi dan mengukur jumlah telur cacing parasit yang ditularkan melalui tanah dalam sampel tinja, seperti cacing tambang, *Ascaris lumbricoides* (cacing gelang), dan *Trichuris trichiura* (cacing cambuk). Kato-Katz memiliki

beberapa keunggulan, yaitu memiliki sensitivitas yang tinggi, kuantifikasi telur, efektivitas biaya, dan membutuhkan infrastruktur minimal. Metode ini direkomendasikan oleh WHO untuk skrining dan pemantauan program pengendalian infeksi cacing, terutama di daerah endemis. (Oleh, n.d.) Teknik analisis menggunakan uji *Paired T-Test*. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2025.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terdiri dari beberapa point, sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Jenis Kelamin Anak Pra Sekolah di TKN Pembina Mojoanyar (n=32).

No	Karakteristik Responden	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-	Perempuan	
1	Kelompok Kontrol	7 (22%)	9 (28%)	16 (50%)
2	Kelompok Perlakuan	5 (16%)	11 (34%)	16 (50%)
	Total	12 (38%)	20 (62%)	32 (100%)

Berdasarkan tabel 1. didapatkan bahwa sebagian besar responden anak pra sekolah berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 anak (62%).

Tabel 2. Umur Anak Pra Sekolah di TKN Pembina Mojoanyar (n=32).

No	Karakteristik Responden	Umur		Jumlah
		5 Tahun	6 Tahun	
1	Kelompok Kontrol	8 (25%)	8 (25%)	16 (50%)
2	Kelompok Perlakuan	6 (19%)	10 (31%)	16 (50%)
	Total	14 (44%)	18 (56%)	32 (100%)

Berdasarkan tabel 2. didapatkan bahwa sebagian besar responden anak pra sekolah berumur 6 tahun sebanyak 20 anak (62%).

2. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Sebelum Perlakuan di TKN Pembina Mojoanyar (n=32)

No	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
1	Kelompok Kontrol	0,870	16	0,061
2	Kelompok Perlakuan	0,945	16	0,073

Hasil uji normalitas menurut *Shapiro-Wilk Test* didapatkan nilai Signifikansi pada kelompok kontrol sebesar 0,061 dan pada kelompok perlakuan sebesar 0,073. Kedua kelompok diperoleh nilai kurang lebih besar dari 0,05 maka data penelitian diasumsikan berdistribusi normal, dengan demikian, persyaratan normalitas data tidak terpenuhi.

Sedangkan nilai statistik W (Statistik uji) menunjukkan sejauh mana data teramati sesuai dengan data berdistribusi normal. Nilai W yang mendekati 1 menunjukkan kesesuaian yang tinggi dengan distribusi normal.

Tabel 4. Hasil Analisis Perbedaan Pemeriksaan Feses Sebelum dan Sesudah Pemberian Bubuk Biji Pepaya Kering (Carica Papaya) di TKN Pembina Mojoanyar (n=32)

No	Variabel	Pemeriksaan Feses (Kato-Katz +)		
		Pretest	Post test	Nilai p
1	Tekanan Darah			
1	Kelompok Kontrol	5	4	0,021
2	Kelompok Perlakuan	6	1	0,0017

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil pemeriksaan feses (tinja) yang positif secara mikroskopis ditemukan telur cacing *Ascaris lumbricoides* sebelum pemberian bubuk biji pepaya kering pada kelompok kontrol sebanyak 5 anak dan pada kelompok perlakuan sebanyak 6 anak. Sedangkan untuk mengetahui efektifitas pemberian bubuk biji pepaya kering sebagai antihelmintik alamiah pada anak pra sekolah, maka dilakukan pemeriksaan ulang terhadap anak yang sampel fesesnya mengandung telur

cacing *Ascaris lumbricoides*. Hasil pemeriksaan ulang feses (tinja) yang positif secara mikroskopis ditemukan telur cacing *Ascaris lumbricoides* setelah pemberian bubuk biji pepaya kering pada kelompok kontrol sebanyak 4 anak dan pada kelompok perlakuan sebanyak 1 anak.

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test diatas dapat disimpulkan bahwa nilai p (0,021 dan 0,0017) $< 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan terdapat pengaruh pada kejadian cacingan. Dengan demikian telah terbukti bahwa pemberian bubuk biji pepaya kering memberikan pengaruh pada kejadian cacingan anak pra sekolah di TKN Pembina Mojoanyar.

PEMBAHASAN

Istilah “stunting” sudah tersebar luas dalam penelitian, program kesehatan dan gizi anak serta lingkaran kebijakan. Stunting biasanya digunakan untuk memantau efektivitas kesehatan masyarakat dan program gizi. Stunting (pendek tubuh) menggambarkan keadaan kekurangan gizi yang sudah ada sejak lama mula 1000 hari kelahiran bayi dan nutrisi yang dibutuhkan bagi anak untuk berkembang dan kembali ke normal sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan (Pangaribuan et al., 2022).

Cacingan adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi cacing dalam tubuh manusia yang ditularkan melalui tanah. Penderita Cacingan yang selanjutnya disebut Penderita adalah seseorang yang dalam pemeriksaan tinjanya mengandung telur cacing dan/atau cacing (PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, n.d.).

Infeksi cacing merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, terutama di negara berkembang dengan status ekonomi menengah ke bawah. Sebagian besar cacing bersifat parasit sejati karena tidak dapat hidup di luar tubuh manusia. Manifestasi infeksi cacing pada manusia bergantung pada lokasi infeksi, tahap perkembangan pada siklus hidup cacing, serta ukuran cacing. Diagnosis penyakit parasitik yang disebabkan oleh Nematoda usus dapat dilakukan di laboratorium dengan melakukan pemeriksaan feses secara makroskopis yang dapat diamati secara langsung dan mikroskopis yang membutuhkan suatu metode untuk

membuat sediaan agar dapat diamati di bawah mikroskop (Yahya et al., n.d.).

Seekor cacing betina dapat bertelur sebanyak 100.000 – 200.000 butir sehari, terdiri dari telur yang dibuahi dan yang tidak dibuahi. Dalam lingkungan yang sesuai maka telur yang dibuahi akan berkembang menjadi bentuk infektif dalam waktu kurang lebih 3 minggu. Spesies ini dapat ditemukan hampir diseluruh dunia, terutama didaerah tropis dengan suhu panas dan sanitasi lingkungan jelek. Semua umur dapat terinfeksi jenis cacing ini. Anak kecil yang sering bermain dengan tanah akan berpeluang besar untuk terkontaminasi oleh telur cacing, mengingat telur cacing ini mengalami pematangan di tanah. Dengan demikian perlu diperhatikan kebersihan diri dan sanitasi lingkungan sekitar tempat bermain anak (Revisi, n.d.).

Tindakan pengelolaan penyakit kecacingan melibatkan pengobatan cacing, sanitasi air, dan menjaga kebersihan lingkungan. Semua pihak, termasuk pemerintah, keluarga, masyarakat, dan anak-anak, memiliki peran penting dalam pencegahan kecacingan. Pencegahan dapat dilakukan melalui perilaku ibu, seperti pengobatan secara teratur. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat antelmintik perlu diarahkan oleh petugas kesehatan, dan orang tua masih mendominasi tindakan kepatuhan anak karena anak-anak belum mampu mengonsumsi obat cacing sendiri (Kurnia Sari, 2024).

Obat anti cacing (anthelmintik) yang sekarang banyak digunakan untuk mengobati askariasis antara lain mebendazol, albendazol, pirantel pamoat, dan piperazin. Obat-obat tersebut masih dikhawatirkan mempunyai efek samping, sehingga perlu dicari alternatif lain untuk mengobati askariasis dengan harga murah tetapi tetap mempunyai khasiat yang ampuh dan tidak memberi efek samping pada penggunaanya (Maria Ujan et al., n.d.).

Salah satu alternatif penanggulangan terhadap cacingan ialah dengan pengembangan bahan obat dari alam. Saat ini sudah banyak ditemukan khasiat farmasetik dari berbagai tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk penanganan masalah kesehatan khususnya kecacingan. Berdasarkan beberapa laporan, bahan obat dari alam tersebut banyak terdapat di lingkungan masyarakat sehingga mudah

diperoleh,serta dapat digunakan sebagai antelmintik (Ekawasti et al., 2022).

Pepaya mempunyai nama latin *Carica papaya* dan termasuk dalam famili *Caricaceae*. Manfaat pepaya bagi kesehatan pencernaan selain memperlancar buang air besar, pepaya dapat membantu membersihkan usus dari racun racun yang tak sengaja diserap tubuh. Adalah kandungan serat dan antioksidannya, yang dapat mengangkat dan membersihkan bagian usus dan membawanya melalui saluran pembuangan. dan dalam upaya mendukung gerakan bebas cacingan bagi anak usia sekolah, serta memanfaatkan tanaman sebagai obat herbal. maka dapat diberikan bubuk biji pepaya kering sebagai alternatif obat *Antihelminthes* (Ambarwati & Abstrak, n.d.-b).

Pepaya (*Carica papaya* L.) adalah pohon buah yang populer dan penting dalam bagian tropis dan subtropis di dunia. Pepaya adalah salah satu buah yang hampir tersedia sepanjang tahun. Buah ini dikonsumsi di seluruh dunia sebagai buah segar dan sayuran atau digunakan sebagai produk olahan. Buah ini sehat dan lezat dan bagian-bagian seluruh tanaman termasuk buah, akar, kulit kayu, kulit, biji dan pulp juga dikenal memiliki sifat obat. Banyak manfaat pepaya yang diperoleh karena kandungan tinggi vitamin A, B dan C, enzim proteolitik seperti papain dan chymopapain yang memiliki antivirus, antijamur dan antibakteri (Rahmi Ayu Lestari et al., n.d.).

SIMPULAN

Pemberian bubuk biji pepaya kering efektif sebagai antihelminthik alamiah pada anak pra sekolah. Hal ini ditunjukkan dari hasil pemeriksaan ulang feses (tinja) yang menunjukkan 83% responden didapatkan tidak terdapat telur cacing dengan nilai $p = 0,0017 (< \alpha 0,05)$. Saran yang dapat diberikan pada orang tua adalah mendukung penuh terhadap upaya memberantas penyakit cacingan pada anak, diantaranya melalui pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga, menjaga kebersihan dan keamanan makanan, menggunakan jamban sehat dan mengupayakan kondisi lingkungan yang sehat. Selain itu mengkonsumsi obat cacing secara rutin

bagi anak balita dan anak sekolah, yaitu sesuai dosis 1 kali setahun 1 tablet untuk umur anak 2-12 tahun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih (*acknowledgment*) terhadap pihak-pihak yang telah membantu selama proses penelitian dan penulisan artikel ilmiah ini.

1. Ketua STIKES Majapahit Mojokert
2. Kepala Sekolah TKN Pembina Mojoanyar
3. Kepala Labkesda Kabupaten Mojokerto

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., & Abstrak, M. (n.d.-a). *EFEKTIFITAS PEMBERIAN BUBUK BIJI PEPAYA (CARICA PAPAYA) KERING SEBAGAI ANTIHELMINTIK ALAMIAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR*. <http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2014/0>
- Ariani, N., & Rizki Febrianti, D. (2019). *UJI AKTIVITAS ANTIBAKTERI EKSTRAK BIJI PEPAYA (Carica papaya L.) TERHADAP PERTUMBUHAN Escherichia coli (Test Activity of Antibacterial Pepaya Seeds (Carica papaya L.) on Growth of Escherichia coli)* (Vol. 2, Issue 2).
- Ekawasti, F., Dewi, D. A., Suhardono, S., Sawitri, D. H., Martindah, E., & Wardhana, A. H. (2022). Aktivitas Ovisidal, Larvasidal dan Vermisidal Ekstrak Obat Alami Terhadap Nematoda *Haemonchus contortus* secara in-Vitro. *Jurnal Veteriner*, 23(2), 146–156. <https://doi.org/10.19087/jveteriner.2022.23.2.146>
- Hulzana, S. M., Fathurrachman Mantali, M., Oktavia, E. P., Kakio, N. A., Alkatiri, L., Sangadji, N. J., Umarama, R., & Gorontalo, J. (2025). *PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TALAGA MELALUI PROGRAM SANTAP: SOLUSI ATASI STUNTING DENGAN BIJI PEPAYA STUNTING PREVENTION IN TALAGA VILLAGE THROUGH THE SANTAP PROGRAM: A SOLUTION TO OVERCOME STUNTING WITH PAPAYA SEEDS*. 5(2), 85–90.

- Kurnia Sari, A. (2024). PEMBERIAN OBAT CACING RUTIN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN. In *LENTERA (Jurnal Pengabdian)* (Vol. 4, Issue 1).
- Maria Ujan, O., Saputra, A., Winarso, A., Kesehatan Masyarakat Veteriner Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana, dan, Klinik, L., & dan Nutrisi Fakultas Kedokteran Hewan, P. (n.d.). *UJI DAYA ANTHELMINTIK EKSTRAK ETANOL BIJI PEPAYA (CARICA PAPAYA) TERHADAP CACING ASCARIS SUUM SECARA IN VITRO*. <http://ejurnal.undana.ac.id/jvnVol.4No.1>
- Oleh, D. (n.d.). *SYSTEMATIC REVIEW: AKURASI PEMERIKSAAN METODE KATO KATZ DENGAN METODE DIRECT SLIDE DAN METODE FLOTAC PADA INFEKSI TELUR CACING SOIL TRANSMITTED HELMINTH NASKAH PUBLIKASI*.
- Pangaribuan, I. K., Mohd Said, F., Dewi, E. R., & Siahaan, N. (2022). FACTORS AFFECTING THE EVENT STUNTING IN TOLLS AT SEI BAMBAN HEALTH CENTER BATANG SATAN DISTRICT LANGKAT DISTRICT YEAR 2020. In *Int. J. Midwifery Res Pangaribuan et al* (Vol. 2, Issue 1).
- Pemberian, P., Cacing, O., Anak, P., Dasar, S., Puskesmas, D., Selamat, T., Khanza Errisya, M., Susanti, N., Suraya, R., & History, A. (2025). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Article Info ABSTRACT / ABSTRAK* (Vol. 8, Issue 3). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. (n.d.).
- Rachman, D. (2023). *SKRIPSI UJI AKTIVITAS ANTHELMINTIK EKSTRAK ETANOL BUNGA PEPAYA (CARICA PAPAYA L.) TERHADAP CACING ACARIDIA GALLI SECARA IN VITRO*.
- Rahmi Ayu Lestari, A., Anggraini Syahfitri, S., Tri Cahyo, S., Wardaniati, I., Azhari Herli, M., Farmasi dan Makanan, A., & Abdurrahman, U. (n.d.). *AKTIVITAS ANTIBAKTERI SEDUHAN BIJI PEPAYA (Carica papaya L) TERHADAP Escherichia coli, Salmonella thypi dan Staphylococcus aureus*.
- Revisi, E. (n.d.). *KESEHATAN MASYARAKAT*.
- Yahya, Y., Liza Mutia, Mb., Herry Hermansyah, Mb., Kes Lia Mar, M., Dita Pratiwi Kusuma Wardani, Mk., Tobing Lukiyono, Y., Junaidin, M., Feldha Fadhila, Mk., Arina Novilla, Mk., & Dewi Inderiati, Ms. (n.d.). *MODUL PRAKTIKUM HELMINTOLOGI BAGI MAHASISWA PRODI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK ASOSIASI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIK INDONESIA (AIPTLMI) 2024*.

INTEGRATING HOLISTIC NURSING CARE IN POSTPARTUM MANAGEMENT AND BREASTFEEDING SUPPORT FOR FUTURE GENERATIONS

Integrasi Asuhan Keperawatan Holistik Dalam Manajemen Postpartum Dan Dukungan Menyusui Untuk Generasi Mendatang

Ilmiatus QOyimah^{1*}, Nurus Safa'ah², Ainun Khoriya³

^{1,2,3} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : ilmia.fida@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a critical phase requiring comprehensive nursing care, encompassing physical recovery, emotional adaptation, and breastfeeding initiation. Holistic nursing care—integrating physical, psychological, social, spiritual, and cultural aspects—is essential for maternal well-being and breastfeeding success. This qualitative study used a phenomenological approach to explore postpartum mothers' experiences in receiving holistic nursing care and breastfeeding support. Data were obtained through in-depth interviews with mothers, family members, and health professionals, then analyzed thematically. Four themes emerged: (1) physical recovery supported by nursing interventions, (2) psychological support in managing emotional changes, (3) family and community involvement in breastfeeding promotion, and (4) integration of spiritual and cultural values in postpartum care. These themes demonstrate the multidimensional role of nursing in strengthening maternal confidence and breastfeeding practices. Findings highlight the importance of holistic nursing care in enhancing maternal health outcomes. Nurses act not only as providers but also as educators, counselors, and facilitators of family and community support. Integrating holistic nursing care into postpartum management and breastfeeding promotion contributes to improved maternal well-being and supports healthier future generations.

Keywords : postpartum; holistic nursing care; breastfeeding; maternal health

Abstrak

Masa nifas merupakan periode kritis yang membutuhkan asuhan keperawatan komprehensif, meliputi pemulihan fisik, adaptasi emosional, serta inisiasi menyusui. Asuhan keperawatan holistik—yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya—sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan keberhasilan menyusui. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman ibu postpartum dalam menerima asuhan keperawatan holistik dan dukungan menyusui. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan ibu postpartum, anggota keluarga, dan tenaga kesehatan, kemudian dianalisis secara tematik. Analisis menghasilkan empat tema utama: (1) pemulihan fisik melalui intervensi keperawatan, (2) dukungan psikologis dalam menghadapi perubahan emosional, (3) keterlibatan keluarga dan komunitas dalam promosi menyusui, serta (4) integrasi nilai spiritual dan budaya dalam asuhan postpartum. Tema-tema ini menegaskan peran multidimensional perawat dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu dan keberhasilan menyusui. Temuan menunjukkan pentingnya asuhan keperawatan holistik dalam meningkatkan kesehatan ibu. Perawat berperan sebagai pemberi layanan, pendidik, konselor, serta fasilitator dukungan keluarga dan komunitas. Integrasi asuhan keperawatan holistik dalam manajemen postpartum dan promosi menyusui berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan ibu serta mendukung generasi mendatang yang lebih sehat.

Kata kunci: postpartum, asuhan keperawatan holistik, menyusui, kesehatan ibu

PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) merupakan periode kritis dalam kesinambungan kesehatan ibu dan anak, di mana ibu sangat rentan terhadap komplikasi baik fisik maupun psikologis. Secara global, perdarahan pascapersalinan menyumbang sekitar 25% dari kematian ibu dengan estimasi 8,7 juta kasus setiap tahun yang menyebabkan 44.000–86.000 kematian (Azarkish, Malakouti and ..., 2022). Infeksi pascapersalinan juga masih menjadi masalah serius dengan kontribusi sekitar 10% terhadap kematian maternal di seluruh dunia (Organization, 2021) Di samping masalah fisik, gangguan kesehatan mental seperti *postpartum blues* dialami oleh 70–80% ibu, dan 10–20% mengalami depresi postpartum, yang menunjukkan pentingnya pendekatan komprehensif dalam asuhan keperawatan masa nifas (Lee and Huang, 2022)

Meskipun manfaat menyusui dalam menurunkan morbiditas dan mortalitas neonatal telah terbukti, angka pemberian ASI eksklusif secara global masih rendah. Hanya sekitar 40% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dan hanya 44% bayi yang disusui dalam satu jam pertama setelah lahir (Organization, 2021). Di Indonesia, prevalensi ASI eksklusif meningkat hingga 68% pada tahun 2023, namun angka inisiasi menyusui dini (27%) dan praktik kontak kulit-ke-kulit (14%) masih tergolong rendah. Data ini menunjukkan masih adanya kesenjangan signifikan dalam promosi menyusui dan dukungan keperawatan postpartum, baik di tingkat komunitas maupun fasilitas kesehatan (Safaah, 2024).

Kronologis permasalahan postpartum biasanya dimulai sejak hari-hari pertama setelah persalinan, ketika ibu menghadapi kelelahan, kestabilan produksi ASI yang belum optimal, dan minimnya konseling laktasi dari tenaga kesehatan. Pada minggu-minggu berikutnya, gangguan psikologis yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius (Safaah *et al.*, 2024). Dalam jangka panjang, lebih dari sepertiga perempuan masih mengalami masalah kesehatan seperti inkontinensia, nyeri kronis, maupun gangguan psikologis yang tidak terselesaikan jauh melampaui enam minggu masa nifas, yang mencerminkan keterbatasan sistem kesehatan dalam

memberikan tindak lanjut berkelanjutan (Organization, 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan asuhan keperawatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya dalam manajemen postpartum serta dukungan menyusui. Bukti penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling menyusui terstruktur, baik melalui sesi individual maupun kelompok berbasis bidan, mampu meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan serta memperkuat efikasi diri ibu (Utami *et al.*, 2023). Selain itu, implementasi *Baby-Friendly Hospital Initiative* serta penerapan *International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes* direkomendasikan oleh WHO untuk memperkuat praktik menyusui di tingkat global (Nuraini, 2020) Pemeriksaan lanjutan pada bulan ke-3, ke-6, dan ke-12 setelah persalinan juga diusulkan untuk mendeteksi serta menangani komplikasi yang muncul dalam jangka panjang (Tan *et al.*, 2022)

Dengan demikian, integrasi asuhan keperawatan holistik dalam manajemen postpartum dan dukungan menyusui merupakan strategi penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, sekaligus memastikan keberlanjutan kesehatan masyarakat bagi generasi mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman ibu postpartum dalam menerima asuhan keperawatan holistik serta dukungan menyusui di fasilitas kesehatan dan lingkungan komunitas. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna subjektif yang dialami responden terkait proses adaptasi fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya selama masa nifas.

Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Tuban, dengan waktu pelaksanaan pada bulan Juli 2025.

Partisipan penelitian adalah ibu postpartum dengan bayi usia 0–6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) bersedia menjadi partisipan, (2) mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik, dan (3) tidak mengalami gangguan kognitif. Teknik pengambilan partisipan menggunakan purposive

sampling hingga mencapai saturation point, yaitu ketika data yang diperoleh dianggap cukup dan tidak ada informasi baru yang muncul. Total partisipan yang diwawancarai adalah 12 Partisipan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Wawancara direkam dengan izin partisipan dan dilengkapi dengan catatan lapangan (*field notes*) untuk menangkap ekspresi nonverbal serta konteks sosial-budaya. Durasi wawancara rata-rata berlangsung selama 45–60 menit.

Analisis data menggunakan metode Colaizzi yang meliputi tahapan: (1) membaca seluruh transkrip untuk memahami data secara menyeluruh, (2) mengidentifikasi pernyataan signifikan, (3) merumuskan makna, (4) mengelompokkan ke dalam tema dan sub-tema, (5) menyusun deskripsi menyeluruh mengenai fenomena, dan (6) memvalidasi hasil analisis kepada partisipan (*member checking*).

Untuk menjaga keabsahan data (*trustworthiness*), penelitian ini menerapkan empat kriteria Lincoln & Guba, yaitu: (1) *credibility* melalui triangulasi sumber dan *member checking*, (2) *transferability* dengan memberikan deskripsi kontekstual yang jelas, (3) *dependability* melalui audit trail proses penelitian, dan (4) *confirmability* dengan menjaga objektivitas peneliti.

HASIL PENELITIAN

Analisis data wawancara mendalam terhadap 12 partisipan ibu postpartum menghasilkan empat tema utama dan beberapa sub-tema terkait pengalaman mereka dalam menerima asuhan keperawatan holistik serta dukungan menyusui.

1. Tema 1: Pemulihan Fisik dan Dukungan Keperawatan

- 1) Sub-tema 1.1: Perawatan luka pascapersalinan yang optimal.
- 2) Sub-tema 1.2: Edukasi terkait nutrisi dan istirahat.

Sebagian besar ibu menyatakan bahwa peran perawat dalam memberikan edukasi tentang perawatan luka, nutrisi, dan istirahat sangat membantu proses pemulihan. Seorang partisipan menyampaikan:

“Perawat selalu mengingatkan saya untuk makan bergizi dan mengajarkan cara merawat luka jahitan. Itu membuat saya lebih percaya diri untuk pulih lebih cepat.” (P3)

2. Tema 2: Dukungan Psikologis dan Penanganan Emosi

- 1) Sub-tema 2.1: Pendampingan menghadapi kecemasan dan *baby blues*.

- 2) Sub-tema 2.2: Konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri menyusui.

Beberapa ibu mengaku mengalami kecemasan, kelelahan, dan gejala *baby blues*. Kehadiran perawat dalam memberikan konseling dan dukungan emosional dipandang krusial.

“Awalnya saya merasa sedih dan sering menangis, tapi setelah diajak bicara oleh perawat, saya merasa lebih tenang dan yakin bisa menyusui.” (P7)

3. Tema 3: Dukungan Sosial dan Keterlibatan Keluarga

- 1) Sub-tema 3.1: Peran suami dalam mendukung keberhasilan menyusui.

- 2) Sub-tema 3.2: Dukungan dari orang tua dan komunitas.

Partisipan menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, terutama suami, dalam memberikan dukungan menyusui.

“Kssalau suami ikut mendukung, rasanya lebih ringan. Dia sering bantu menggendong bayi saat saya lelah.” (P10)

4. Tema 4: Integrasi Nilai Spiritual dan Budaya dalam Perawatan

- 1) Sub-tema 4.1: Doa dan praktik spiritual sebagai penguat emosional.

- 2) Sub-tema 4.2: Pengaruh budaya lokal dalam praktik postpartum.

Beberapa partisipan menyebutkan bahwa doa dan praktik keagamaan menjadi sumber kekuatan dalam menjalani masa nifas. Selain itu, tradisi budaya seperti pijat bayi atau pantangan makanan tertentu juga memengaruhi pengalaman mereka.

“Saya selalu membaca doa sebelum menyusui, itu membuat hati saya lebih tenang.” (P5)

Tabel 3.1 ringkasan Tema dan Sub-Tema Penelitian

Tema	Sub-Tema	Deskripsi
Tema 1: Pemulihan Fisik dan Dukungan Keperawatan	1.1 Perawatan luka	Ibu merasa terbantu dengan
	1.2 Edukasi nutrisi dan istirahat	edukasi perawat tentang perawatan luka, konsumsi makanan bergizi, dan pentingnya istirahat.
Tema 2: Dukungan Psikologis dan Penanganan Emosi	2.1 Pendampingan menghadapi kecemasan dan <i>baby blues</i>	Kehadiran perawat memberi rasa tenang, mengurangi stres, dan membantu ibu
	2.2 Konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri menyusui	membangun kepercayaan diri dalam menyusui.
Tema 3: Dukungan Sosial dan Keterlibatan Keluarga	3.1 Peran suami dalam mendukung keberhasilan menyusui	Dukungan keluarga, terutama suami, sangat memengaruhi keberhasilan
	3.2 Dukungan orang tua dan komunitas	menyusui dan motivasi ibu postpartum.
Tema 4: Integrasi Nilai Spiritual dan Budaya	4.1 Doa dan praktik spiritual sebagai penguat emosional	Praktik keagamaan dan tradisi budaya memberi
	4.2 Pengaruh budaya lokal dalam praktik postpartum	penguatan emosional, meski terkadang ada pantangan budaya yang memengaruhi pengalaman ibu.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan empat tema utama dalam penerapan asuhan keperawatan holistik pada ibu postpartum, yaitu pemulihan fisik, dukungan psikologis, keterlibatan keluarga, serta integrasi nilai spiritual dan budaya. Keempat tema ini saling terkait dalam memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengalaman ibu pascapersalinan, terutama dalam konteks mendukung praktik menyusui. Pembahasan berikut akan mengelaborasi setiap tema dengan mengaitkan hasil penelitian dan temuan terdahulu, sehingga diperoleh pemahaman komprehensif mengenai pentingnya pendekatan holistik dalam keperawatan postpartum.

1. Pemulihan Fisik dan Dukungan Keperawatan

Pemulihan fisik merupakan salah satu kebutuhan mendasar ibu postpartum. Edukasi tentang perawatan luka, pemenuhan nutrisi, dan pentingnya istirahat terbukti membantu ibu lebih cepat pulih dan siap menjalani masa menyusui. Temuan ini sesuai dengan rekomendasi WHO (2023) bahwa periode enam minggu pertama pascapersalinan adalah fase kritis yang membutuhkan pemantauan intensif tenaga kesehatan. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa edukasi berbasis bukti mampu meningkatkan kepatuhan ibu dalam melakukan perawatan diri, sekaligus mencegah komplikasi postpartum. Dengan demikian, peran perawat dalam menyediakan intervensi promotif dan preventif sangat penting dalam memperkuat kesehatan ibu (Ogundaini *et al.*, 2024).

2. Dukungan Psikologis dan Penanganan Emosi

Selain aspek fisik, masa postpartum juga identik dengan perubahan emosional. Dukungan psikologis melalui konseling dan pendampingan berperan penting dalam mengurangi kecemasan serta mencegah munculnya gejala *baby blues* maupun depresi postpartum. (Pazriani, 2024) melaporkan bahwa intervensi psikososial terbukti efektif menurunkan risiko gangguan mental pascapersalinan. Temuan penelitian ini juga mengindikasikan bahwa peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu

sangat krusial, khususnya dalam proses menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian (Keles and Eroğlu, 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis bidan mampu meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui.

3. Dukungan Sosial dan Keterlibatan Keluarga

Keterlibatan keluarga, khususnya suami, muncul sebagai faktor signifikan dalam keberhasilan menyusui. Dukungan emosional dan praktis yang diberikan keluarga terbukti memperkuat kesejahteraan ibu. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa dukungan keluarga merupakan determinan utama keberhasilan ASI eksklusif di berbagai negara berkembang (Namchaitaharn, Pimpiwan and ..., 2021). Selain itu, dukungan komunitas juga berperan besar dalam menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi praktik menyusui. Temuan ini menegaskan perlunya strategi keperawatan berbasis keluarga dan komunitas agar keberhasilan menyusui dapat terjaga secara berkelanjutan (Graves *et al.*, 2022)

4. Integrasi Nilai Spiritual dan Budaya

Nilai spiritual dan budaya terbukti memberi pengaruh signifikan terhadap pengalaman ibu postpartum. Spiritualitas, seperti doa dan ibadah, sering dimaknai sebagai mekanisme koping untuk menghadapi stress (Qoyimah, Anggorowati and Dwidiyanti, 2022). Selain itu, praktik budaya—misalnya pijat bayi atau pantangan makanan—memberikan makna tersendiri bagi ibu dalam menjalani masa nifas. Meski demikian, beberapa praktik tradisional dapat berpotensi menghambat pemulihan bila tidak sesuai dengan prinsip kesehatan modern. Oleh karena itu, kompetensi budaya (*cultural competence*) menjadi esensial bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang sensitif secara budaya sekaligus berbasis bukti ilmiah (Gartley, Bass and Kleinman, 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistic nursing care pada ibu postpartum memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu maupun bayi. Hasil penelitian kualitatif menunjukkan adanya empat tema utama, yaitu: (1) pemulihan fisik melalui edukasi dan dukungan keperawatan, (2) dukungan psikologis untuk menghadapi perubahan emosional, (3) keterlibatan keluarga dan komunitas sebagai faktor pendukung keberhasilan menyusui, serta (4) integrasi nilai spiritual dan budaya sebagai sumber kekuatan dan identitas dalam proses pemulihan.

Keempat tema tersebut menggambarkan bahwa asuhan keperawatan postpartum tidak dapat dipandang hanya dari sisi biomedis, melainkan harus mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya. Dengan demikian, peran perawat tidak hanya sebagai penyedia layanan kesehatan, tetapi juga sebagai pendidik, konselor, dan fasilitator dukungan keluarga serta komunitas.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan model pelayanan keperawatan yang berbasis pada holistic nursing care, terutama dalam manajemen postpartum dan promosi menyusui. Strategi ini diharapkan mampu mendukung tercapainya tujuan kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan, serta membangun generasi mendatang yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para ibu postpartum yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada pihak tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, yang turut memfasilitasi proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan dan komite etik yang telah memberikan persetujuan serta dukungan selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azarkish, M., Malakouti, J. and ... (2022) 'The Relationship of Childbirth Experience with Mother-Infant Bonding and Child's Growth and Development', ... *of Holistic Nursing And ...* [Preprint]. hnmj.gums.ac.ir. Available at: https://hnmj.gums.ac.ir/browse.php?a_id=1968&sid=1&slc_lang=en&html=1.
- Gartley, T., Bass, J. and Kleinman, R. (2024) 'Perspective: supporting maternal efforts to provide optimal infant nutrition in the postpartum setting', *Advances in Nutrition* [Preprint]. Elsevier. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831324000176>.
- Graves, L.E. *et al.* (2022) 'Guideline No. 425b: cannabis use throughout women's lifespans—Part 2: pregnancy, the postnatal period, and breastfeeding', *Journal of Obstetrics and ...* [Preprint]. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1701216322000500>.
- Keles, M.N. and Eroğlu, K. (2024) 'The use of theory or model in studies on postpartum care: A narrative review', *International Journal of Nursing ...* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1111/2047-3095.12411>.
- Lee, C.K. and Huang, X.Y. (2022) 'Psychological processes of postpartum mothers with newborns admitted to the intensive care unit', *Asian nursing research* [Preprint]. Elsevier. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131721000967>.
- Namchaitaharn, S., Pimpiwan, N. and ... (2021) 'Breastfeeding promotion and nursing care for infants with cleft palate and/or cleft lip in Northeastern Craniofacial Center, Thailand', *The Open Nursing ...* [Preprint]. opennursingjournal.com. Available at: <https://opennursingjournal.com/VOLUME/15/PAGE/149/FULLTEXT/>.
- Nuraini, I. (2020) 'Correlation between Postpartum Traditions and the Process of Uterine Involution', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* [Preprint]. Available at: <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/261>.
- Ogundaini, O.O. *et al.* (2024) 'A review of digital maternal health promotion to optimise access and utilization of care services in sub-Saharan Africa', *Journal of Digital ...* [Preprint]. Available at: <https://ojs.luminescence.cn/JDH/article/view/276>.
- Organization, W.H. (2021) 'World patient safety day goals 2021-2022: safe maternal and newborn care'. apps.who.int. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345254/9789240035584-eng.pdf?sequence=1>.
- Organization, W.H. (2022) *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. books.google.com. Available at: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=N3RyEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=postpartum+holistic+nursing+care+breastfeeding+maternal+health&ots=RXk1s3Fako&sig=T35Vf4cCnYW3PjQ7mJYfj7dvBiY>.
- Pazriani, A.P.L. (no date) 'PENGALAMAN IBU YANG MENGALAMI BABY BLUES: LITERATURE REVIEW', *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and ...* [Preprint]. Available at: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/KNJ/article/view/47459>.
- Qoyimah, I., Anggorowati, A. and Dwidiyanti, M. (2022) 'Culture Of Postpartum Care In Indonesia', *Jurnal Midpro*, 14(1), pp. 70–81. Available at: <https://doi.org/10.30736/md.v14i1.331>.
- Safaah, N. (2024) 'Enhancing maternal role achievement and breastfeeding success through health belief model intervention', 10, pp. 143–149. Available at: <https://doi.org/10.4081/hls.2024>.
- Safaah, N. *et al.* (2024) 'Impact of bounding attachments on breastfeeding success in primipara postpartum mothers', *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(4), p. 1819. Available at: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24571>.

- Tan, M.L. *et al.* (2022) ‘A descriptive qualitative study exploring the postpartum confinement experiences among first-time mothers from the three major ethnic groups in Singapore’, *Midwifery* [Preprint]. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613822002145>.
- Utami, D. *et al.* (2023) *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Pre Dan Post Sectio Caesarea Dengan Implementasi Edukasi Self Efficacy Menyusui Untuk Mengatasi Masalah Menyusui* repository.poltekkesbengkulu.ac.id. Available at: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/3070/>.

THE EFFECT OF KEGEL EXCERCISE ON URINARY INCONTINENCE IN POST-PARTIAL MOTHERS IN THE DELIVERY ROOM OF AROFAH PRATAMA CLINIC

Mariyatul Qiftiyah ¹, Siti Isnaini Zairotun Rohmah ²

Afiliasi Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Corresponden Email : iqtadabi@gmail.com

Abstract

Urinary incontinence is a disorder of uncontrolled urine discharge, which can cause problems such as social or health. The purpose of this study was to determine the effect of Kegel Exercise on Urinary Incontinence in Postpartum Mothers in the Arofah Pratama Clinic Delivery Room.

The research design used in this study was a pre-experiment using the one group pre-test and post-test without control research method, meaning that in this study the researcher only intervened in one group without comparing the effectiveness of the treatment. The population in this study were all postpartum mothers who experienced urinary incontinence at the Arofah Pratama Clinic, as many as 22 people were selected using random sampling, 16 postpartum mothers were obtained.

The results of the study showed that respondents who experienced urinary incontinence before the Kegel technique, mild-moderate urinary incontinence were (37.%) 6 people, moderate urinary incontinence were (50.0%) 8 people and severe urinary incontinence were (12.5%) 2 people. After performing the Kegel technique, there was no urinary incontinence (68.75%) 11 people and mild urinary incontinence (31.25%) 5 people. The results of the Wilcoxon test using SPSS for Windows software with a significance level of $\alpha = <0.05$ proved to reduce urinary incontinence with a value of $p = 0.001 < 0.05$.

This study shows that the Kegel Exercise technique has an effect on reducing urinary incontinence as indicated by the majority of postpartum mothers after the Kegel Exercise technique, urinary incontinence decreased. Suggestions for respondents to be able to carry out this technique effectively and safely if they experience urinary incontinence.

Keywords : Kegel exercise, Urinary incontinence, Postpartum

Abstrak

Inkontinensia urin adalah gangguan keluarnya urine di luar kontrol, yang dapat menimbulkan permasalahan seperti sosial atau kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Kegel *Excercise* Terhadap Inkontinensia Urine Pada Ibu Nifas Di Ruang Bersalin Klinik Arofah Pratama .

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan menggunakan metode penelitian *one group pre test and post test without control* artinya pada penelitian ini peneliti hanya melakukan *intervensi* pada satu kelompok tanpa perbandingan efektifitas perlakuan. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas yang mengalami inkontinensia urine di Klinik Arofah Pratama sebanyak 22 orang dipilih dengan teknik *random sampling* di dapatkan 16 ibu nifas.

Hasil penelitian bahwa responden yang mengalami inkontinensia urin sebelum dilakukan teknik kegel, inkontinensia urin ringan-sedang sebanyak (37,%) 6 orang, inkontinensia urin sedang sebanyak (50,0%) 8 orang dan inkontinensia urin parah sebanyak (12,5%) 2 orang. Setelah dilakukan teknik kegel , tidak inkontinensia urine sebanyak (68,75%)11 orang dan inkontinensia urin ringan sebanyak (31,25%)5 orang. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan *software SPSS for windows* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ terbukti menurunkan inkontinensia urin dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Kegel *Excercise* berpengaruh terhadap penurunan inkontinensia urin ditunjukkan dengan sebagian besar ibu nifas setelah dilakukan teknik Kegel *Excercise* inkontinensia urin mengalami penurunan. Saran bagi responden untuk dapat melaksanakan teknik ini secara efektif serta aman apabila mengalami inkontinensia urin.

Kata kunci: *Kegel excercise*, Inkontinesia Urin, Nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) (Qiftiyah and Dewi Setyowati, 2023). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Persalinan pervaginam menyebabkan perubahan neurologis dasar panggul yang menimbulkan efek langsung pada konduksi nervus pudendus, kekuatan kontraksi otot vagina dan tekanan velositas penutupan uretra. Hal ini menyebabkan menetapnya angka kejadian stress inkontinensia pada wanita yang melahirkan. Kondisi- kondisi yang mengganggu pengontrolan urin meliputi *stress urinary incontinence* (akibat peningkatan tekanan intra abdomen yang tiba-tiba), *urge incontinence* (disebabkan oleh gangguan pada kandung kemih dan uretra, seperti uretritis dan striktur uretra, trigonitis, dan sistisis, sertakondisi patologis pada korda spinalis, dan abdominal traktus urinarius didapat atau congenital) (Daryaman, 2021)

Inkontinensia urin adalah gangguan keluarnya urine di luar kontrol, yang dapat menimbulkan permasalahan seperti sosial dan/atau kesehatan. Keluhan ini tidak mengancam jiwa, namun gangguan perkemihan dapat mempengaruhi kualitas hidup karena berpengaruh pada aktifitas sehari – hari, hubungan interpersonal dan seksual dengan pasangan, kesehatan psikologis dan juga hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Tumbol and Murtiningsih, 2024)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urine pada ibu nifas adalah 37,5% dengan usia antara 30 s/d 34 tahun, dimana multipara 80,4%, dimana 56,9% mengalami stress inkontinensia, 7,8% urge inkontinensia dan 35,3% inkontinensia campuran. Di Indonesia, kejadian inkontinensia urine pada wanita postpartum sebanyak 34,1% pada 6 minggu pertama, dan pada 3 bulan postpartum menurun menjadi 27,75%. Sedangkan, menurut cara persalinannya, wanita yang melahirkan pervaginam berisiko lebih tinggi mendapat inkontinensia urine dibandingkan persalinan perabdominam (33,33% : 17,20%, $P < 0,05$) (Kemenkes RI, 2012). Inkontinensia urine pada ibu nifas di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 tercatat sebesar 14,21% (Dinkes Jatim, 2018). Kabupaten tuban tercatat ada 51,5% dari total

persalinan dilakukan secara normal, hal ini mempengaruhi ibu nifas yang banyak mengalami inkontinensia urine, namun kabupaten tuban telah berupaya bagaimana cara untuk menangani segala komplikasi ibu nifas yang terjadi, terbukti tercatat untuk kabupaten tuban telah mencapai target 96% dalam penanganan komplikasi ibu nifas (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023).

Stress urinary incontinence merupakan jenis inkontinensia yang sering terjadi setelah persalinan, hal ini terjadi akibat dari cedera pada struktur leher kandung kemih ketika bayi dilahirkan. Mekanisme sfingter pada leher kandung kemih mengkompresi uretra bagian atas, mendorongnya keatas di bawah simfisis dan membentuk suatu sudut akut di sambungan dinding uretra posterior dan dasar kandung kemih. Dampak yang ditimbulkan dari adanya inkontinensia pada ibu nifas diantaranya adalah Trauma otot dasar panggul, Infeksi Saluran Kemih, masalah psikologis, Peradangan/kerusakan kulit, gangguan aktifitas sehari-hari. Untuk itu dilakukan adanya penguatan otot panggul sehingga mengurangi adanya peregangannya akibat adanya proses persalinan salah satunya dengan cara kegel exercise (Tumbol and Murtiningsih, 2024)

Kegel exercise atau latihan otot dasar panggul adalah latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot yang menyokong uretra, kandung kemih, uterus dan rektum. Latihan ini memperkuat otot-otot dasar panggul, menyokong organ-organ pelvis, dan mengontrol otot-otot di sekitar vagina dan uretra (Pujiastuti, Yuniyanti and Kemenkes Semarang, 2021). *Kegel exercise* harus dilakukan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot dasar panggul kembali ke fungsi normal. Melakukan *Kegel exercise* 80 sampai 100 kali dalam satu hari dapat meredakan inkontinensia urin ringan (Karo Karo *et al.*, 2022)

Salah satu pelaksanaan dalam mengatasi adanya inkontinensia urin bisa dengan cara non farmakologi dan secara farmakologi. Untuk cara non farmakologi yakni menjaga berat badan ideal dengan mengkonsumsi makanan sehat dan rutin olahraga. Kelebihan berat badan akan menyebabkan regangan konstan pada kandung kemih dan otot-otot sekitarnya. Pada gilirannya akan menyebabkan kebocoran urin, misalnya ketika batuk atau bersin. Buang air kecil secara teratur, melakukan senam untuk menguatkan

otot panggul, misalnya Kegel, menghindari kafein, minuman beralkohol, pemanis buatan, soda, dan rokok. Untuk cara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi Obat antikolinergik . Obat ini dapat mengatasi inkontinensia urine dengan cara melemaskan otot kandung kemih. Obat-obatan dalam golongan ini di antaranya oxybutynin, tolterodine, dan solifenacin. Ketiganya bekerja dengan sangat ampuh pada kandung kemih, tapi ada kemungkinan efek samping berupa mulut kering, sembelit, dan penglihatan kabur.(Tumbol and Murtiningsih, 2024)

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment* “dengan menggunakan metode penelitian ‘one group pre test and post test without control artinya pada penelitian ini peneliti hanya melakukan *intervensi* pada satu kelompok tanpa perbandingan efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *post test* dengan *pre test*. Teknik *random sampling* di dapatkan 16 ibu nifas yang mengalami inkontinesia Urin,

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian didapatkan :

- 1) Identifikasi tingkat inkontinensia urin sebelum dilakukan teknik kegel *Excercise* di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.
Tabel 1 Distribusi tingkat inkontinensia urin sebelum dilakukan teknik kegel *Excercise* di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

No	Tingkat Inkontinensia Urin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Mengalami	0	0,0
2	Ringan	0	0,0
3	Ringan-Sedang	6	37,5
4	Sedang	8	50,0
5	Parah	2	12,5
Jumlah		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa setengahnya dari responden sebelum dilakukan teknik kegel *Excercise* ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin sedang sebanyak (50,0%) 8 orang.

- 2) Identifikasi tingkat inkontinensia urin sesudah dilakukan teknik kegel *Excercise* di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Tabel 2 Distribusi tingkat inkontinensia urin sesudah dilakukan teknik kegel *Excercise* di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

No	Tingkat Inkontinensia Urin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Mengalami	11	68,75
2	Ringan	5	31,25
3	Ringan-Sedang	0	0,0
4	Sedang	0	0,0
5	Parah	0	0,0
Jumlah		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa sesudah dilakukan teknik Kegel *excercise* sebagian besar ibu nifas tidak mengalami inkontinensia urin dengan jumlah (68,75%) 11 orang.

- 3) Pengaruh Kegel *Excercise* terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.
Tabel 3 Pengaruh Kegel *Excercise* terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Pengaruh Kegel <i>Excercise</i>	Tingkat Inkontinensia Urine					Total
	Tidak Mengalami	Ringan	Ringan-Sedang	Sedang	Parah	
Pre-Test	0 (0%)	0 (0%)	6 (37,5%)	8 (50,0%)	2 (12,5%)	16 (100%)
Post-Test	11 (68,75%)	5 (31,25%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	16 (100%)

Wilcoxon Signed Ranks Asymp.Sig.(2 tailed) = 0,001

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel tersebut Inkontinensia Urine yang dialami ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban sebelum dilakukan Kegel *Excercise* sebanyak (50,0%) 8 orang mengalami inkontinensia urine sedang. Setelah dilakukan Kegel *Excercise* pada ibu nifas yang tidak mengalami inkontinensia urine diperoleh hasil (68,75%) 11 ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan analisa data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan program *software SPSS for windows* dengan uji *wilcoxon* dengan tingkat *signifikasi* $\alpha < 0,05$. Didapatkan hasil bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,001. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan kegel *excercise* dengan sesudah dilakukan kegel *excercise*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kegel *excercise* terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi inkontinensia pada ibu nifas sebelum dilakukan Kegel *Excercise* di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban sebelum dilakukan kegel *Excercise* berdasarkan Dari tabel 1 menunjukkan bahwa setengahnya dari responden sebelum dilakukan teknik kegel *Excercise* ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin sedang sebanyak (50,0%) 8 orang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebanyak 16 responden. ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang sebanyak (37,5%) 6 orang dan ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin parah sebanyak (12,5%) 2 orang yang diukur menggunakan pengukuran *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*.

Inkontinensia urin merupakan eliminasi urin dari kandung kemih yang tidak terkendali atau terjadi di luar keinginan. Jika inkontinensia urin terjadi akibat inflamasi, mungkin sifatnya hanya sementara. Namun jika kejadian ini timbul karena kelainan neorologi yang serius, kemungkinan besar bersifat permanen. Usia, jenis kelamin serta jumlah persalinan pervaginam yang pernah dialami sebelumnya merupakan faktor resiko yang sudah dipastikan dan secara parsial menyebabkan peningkatan insiden pada wanita. (Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022)

Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin secara tidak disadari ketika terdapat peningkatan tekanan intra abdomen baik disebabkan oleh batuk, bersin, tertawa atau aktifitas lain yang memicu peningkatan tekanan abdomen

Berdasarkan hasil temuan peneliti inkontinensia urine yang dialami ibu nifas tersebut karena kurangnya pemahaman ibu nifas mengenai inkontinensia urine dan cara

menanganinya. Sehingga hal tersebut menjadi penghalang bagi ibu nifas untuk mengatasi ketika terjadi inkontinensia urine.

2. Identifikasi inkontinensia urine pada ibu nifas sesudah dilakukan Kegel Exercise di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban sebelum dilakukan kegel Exercise berdasarkan Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sesudah dilakukan teknik kegel *Exercise* ibu nifas yang tidak mengalami inkontinensia urin sebanyak (68,75%) 11 orang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebanyak 16 responden. ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin ringan sebanyak (31,25%) 5 orang yang diukur menggunakan pengukuran *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*.

Kegel exercise adalah suatu latihan fisik berupa gerakan mengencangkan otot dasar panggul dan mempunyai aturan dan pedoman tertentu yang memiliki sasaran untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yang bisa berpengaruh pada pencegahan atau penanganan inkontinensia urin.

Kegel exercise pertama dikembangkan dengan tujuan untuk memperkuat otot-otot pelvis vagina agar dapat mengontrol stres inkontinensia, latihan ini juga bermanfaat selama masa hamil, melahirkan dan postpartum. Latihan ini memperkuat otot-otot dasar panggul, menyokong organ-organ pelvis, dan mengontrol otot-otot di sekitar vagina dan uretra. Prinsip dari *Kegel exercise* adalah untuk memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan fungsi sfingter uretra (Zahratussyakinah *et al.*, 2020)

Kegel exercise bisa membantu untuk menguatkan otot dasar panggul jika dilakukan dengan benar dan teratur. Prinsip dalam melakukan *Kegel exercise* adalah menguatkan

otot dasar panggul yang meningkatkan fungsi sfingter kandung kemih. *Kegel exercise* harus dilakukan beberapa kali dalam sehari sepanjang umur wanita tersebut. *Kegel exercise* dapat dilakukan 10 kali untuk setiap kali latihan dan dilakukan setidaknya tiga kali sehari (Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022), Hasil temuan peneliti didapatkan sebagian besar inkontinensia urine pada ibu nifas mengalami penurunan setelah dilakukan kegel exercise, dari hasil tersebut inkontinensia urine pada ibu nifas sesudah dilakukan kegel exercise menurun dibandingkan sebelum dilakukan kegel exercise.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa setelah dilakukan kegel exercise, inkontinensia urine pada ibu nifas mengalami penurunan karena *Kegel exercise* bisa membantu untuk menguatkan otot dasar panggul dan meningkatkan fungsi sfingter uretra. Hal ini menunjukkan bahwa kegel Exercise efektif terhadap penurunan inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

3. Pengaruh Kegel Exercise terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil uji Statistik pada penelitian ini menunjukan adanya pengaruh kegel Exercise terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setengahnya dari responden sebelum dilakukan teknik kegel *Exercise* ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin sedang sebanyak (50,0%) 8 orang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebanyak 16 responden. ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang sebanyak (37,5%) 6 orang dan ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin parah sebanyak (12,5%) 2 orang. Sedangkan sesudah

dilakukan teknik kegel exercise sebagian besar dari responden ibu nifas yang tidak mengalami inkontinensia urin sebanyak (68,75%)11 orang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebanyak 16 responden. ibu nifas yang mengalami inkontinensia urin ringan sebanyak (31,25%) 5 orang.

Hasil analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon* dengan hasil $p=0,001 <0,005$ maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Kegrel Exercise terhadap inkontinensia urine pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Stress urinary incontinence merupakan jenis inkontinensia yang sering terjadi setelah persalinan, hal ini terjadi akibat dari cedera pada struktur leher kandung kemih ketika bayi dilahirkan. Mekanisme sfingter pada leher kandung kemih mengkompresi uretra bagian atas, mendorongnya keatas di bawah simfisis dan membentuk suatu sudut akut di sambungan dinding uretra posterior dan dasar kandung kemih (Tumbol and Murtiningsih, 2024).

Mekanisme sfingter tersebut berada dalam kendali muuskululus levator ani yang berperan penting dalam mempertahankan kontinen saat terjadi peningkatan tekanan pada abdomen. Ketika tekanan abdomen normal,menandakan bahwa keadaan istirahat dipertahankan oleh kekuatan tonus otot halus dan lurik pada sfingter. Pada keadaan yang memicu terjadinya peningkatan tekanan mendadak pada abdomen (pada saat batuk atau tertawa), tekanan kandung kemih mungkin melibihi dari tekanan saat uretra dalam keadaan istirahat. Akibatnya, urin akan keluar tanpa kendali atau pada keadaan ini disebut sebagai inkontinensia urin (Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022).

Hasil temuan peneliti yang telah dilakukan pada 16 ibu nifas menggunakan *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ- SF)* didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami penurunan inkontinensia urine sesudah dilakukan teknik Kegrel Exercise dibandingkan sebelum

dilakukan teknik Kegrel Exercise. Teknik Kegrel Exercise efektif untuk menurunkan inkontinensia urine karena bisa membantu untuk menguatkan otot dasar panggul dan meningkatkan fungsi sfingter uretra sehingga otot dasar panggul bisa bekerja lagi secara sempurna.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegel exercise dapat digunakan untuk menurunkan inkontinensia urin pada ibu nifas, ditunjukkan dengan sebagian besar ibu nifas yang mengalami penurunan setelah dilakukan kegel exercise. Penurunan inkontinensia urin pada ibu nifas dengan teknik kegel Exercise diharapkan bisa menjadi alternatif ibu nifas saat mengalami inkontinensia urine, sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari. (Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022)(Tumbol and Murtiningsih, 2024)

Adanya penurunan inkontinensia urin yang dialami ibu nifas menunjukan bahwa teknik kegel exercise memberikan dampak bagi ibu nifas yang mengalami inkontinensia urine. Keberhasilan yang telah dilakukan disebabkan karena pelaksanaan pemberian kegel exercise berjalan baik dan responden kooperatif sehingga berpengaruh positif terhadap penurunan inkontinensia urin pada ibu nifas di Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

SIMPULAN

Hasil Dari Penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Setengahnya ibu nifas di ruang bersalin klinik arofah pratama sebelum dilakukan teknik kegel exercise mengalami inkontinensia urine sedang.
2. Sebagian besar ibu nifas di ruang bersalin klinik arofah pratama sesudah diberikan dilakukan teknik kegel exercise mengalami tidak mengalami inkontinensia urine.
3. Ada pengaruh yang signifikan teknik kegel exercise terhadap penurunan Inkontinensia Urine Pada Ibu Nifas Di Ruang Bersalin Klinik Arofah Pratama Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor IIK NU Tuban yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian, selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih untuk direktur klinik arofah semanding tuban yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian dalam pengambilan data responden sehingga terlaksananya penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Daryaman, U. (2021) 'Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia', *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), pp. 174–179. doi: 10.38037/jsm.v15i1.177.
- Karo Karo, H. Y. *et al.* (2022) 'Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022', *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 118–128. doi: 10.51622/pengabdian.v3i2.699.
- Pujiastuti, W., Yuniyanti, B. and Kemenkes Semarang, P. (2021) 'BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Efektivitas Senam Nifas Dan Latihan Kegel Dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas Info Artikel Abstrak', *Jitk*, 12(1), pp. 78–82. Available at: <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>.
- Qiftiyah, M. and Dewi Setyowati (2023) 'The Effect Of Giving Marmet Techniques On The Fluency Of Breastfeeding In Postpartum Mothers At The Gaji Health Center In 2023', *International Journal of Midwifery Research*, 3(2), pp. 64–71. doi: 10.47710/ijmr.v3i2.53.
- Rahayu, N. and Lestari S.St., M.MR, S. (2022) 'Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum : Narrtive Review', *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), pp. 174–179.
- Tumbol, M. A. and Murtiningsih (2024) 'Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Pascapersalinan: Studi Literatur', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (JIKK)*, 1(4), pp. 1–7. Available at: <https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jikk/>.
- Zahratussyakinah, M. *et al.* (2020) 'Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menaupose', *Digilib.Unisayogya.Ac.Id.* Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/5081/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5081/1/NAS PUB MAULIDA 2 - Maulida Syakina %281%29.pdf>.

THE CORRELATION BETWEEN PROM AND NEONATAL INFECTION INCIDENTS AT DR. R. KOESMA TUBAN REGIONAL HOSPITAL

Hubungan Antara Kpd Dengan Kejadian Infeksi Neonatus Di Rsud Dr. R. Koesma Tuban

Eva Silviana Rahmawati

Email : evasilvianarahma@gmail.com

Abstract

Neonatal health is the main agenda in developing countries. The big problem still faced by developing countries is still high IMR. One possible cause is an infection of the neonate. Neonatal infections can be caused by the KPD (Premature Rupture of Membranes). The problem is in the research is dr. R. Koesma Tuban premature rupture increased from the year 2016 as many as 180 (15.49%) to 401 (25.42%) in 2017 and increased incidence of neonatal infection in 2018 by 55 (16.8%) to 79 (4%) in 2019 the purpose of this study was to determine the relationship between the incidence of premature rupture of membranes on neonatal infection dr. R. Koesma Tuban.

The study design used was an analytical cross sectional correlational approach. The entire population is neonates born at dr. R. Koesma Tuban in 1106 as neonates in January-May 2012. Sampling with simple random sampling technique. Large sample of 285 neonates. The independent variable was premature rupture of membranes (PROM), while the dependent variable was neonatal infection. The instrument used is the medical record.

The result showed that of 285 maternal, most experienced maternal KPD 160 (56.1%) and from 285 neonates, almost entirely as many as 236 babies were infected (82.8%). Data were analyzed using Chi Square test with $\alpha = 0.05$. From the analysis of data obtained using SPSS version 11.6 $p = 0.00$, $p < 0.05$, meaning that there is a relationship between the incidence of premature rupture of membranes with neonatal infection.

The conclusion was that there is a relationship between premature rupture with the incidence of infection in neonates. Premature rupture of membranes is one of the causes of infection in neonates, so we need to do more intensive treatment in reducing the incidence of morbidity and mortality in neonates.

Keywords : KPD, Neonatal Infection

Abstrak

Kesehatan neonatus merupakan agenda utama di negara-negara sedang berkembang. Masalah besar yang masih dihadapi oleh negara berkembang adalah masih tingginya AKB. Salah satu penyebabnya adalah infeksi neonatus. Infeksi neonatus bisa disebabkan oleh KPD (Ketuban Pecah Dini). Masalah penelitian ini adalah di RSUD dr. R. Koesma Tuban ketuban pecah dini meningkat dari tahun 2016 sebanyak 180 (15,49%) menjadi 401 (25,42%) pada tahun 2017 dan peningkatan kejadian infeksi neonatus dari tahun 2018 sebanyak 55 (16,8%) menjadi 79 (4%) pada tahun 2019 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketuban pecah dini dengan kejadian infeksi neonatus di RSUD dr. R. Koesma Tuban.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah Seluruh Neonatus yang lahir di RSUD dr. R. Koesma Tuban sebanyak 1106 neonatus pada bulan Januari - Mei tahun 2012. Pengambilan sampel dengan teknik simple random sampling. Besar sampel 285 neonatus. Variabel independen adalah ketuban pecah dini (KPD), sedangkan variabel dependen adalah infeksi neonatus. Instrumen yang digunakan adalah rekam medik

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengahnya neonatus yang infeksi lahir dari ibu yang mengalami ketuban pecah dini (KPD) sebanyak 37 (29,6%). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji Chi Square dengan $\alpha = 0,05$. Dari analisa data menggunakan SPSS Versi 11.6 didapatkan nilai $p = 0,00$, $p < 0,05$, artinya ada hubungan antara ketuban pecah dini dengan kejadian infeksi neonatus.

Kesimpulannya adalah ada hubungan antara ketuban pecah dini dengan kejadian infeksi pada neonatus. Ketuban pecah dini adalah salah satu penyebab dari infeksi pada neonatus, jadi kita perlu melakukan perawatan yang lebih intensif dalam upaya menurunkan kejadian morbiditas dan mortalitas pada neonatus.

Kata kunci: KPD, Infeksi Neonatus

PENDAHULUAN

Kesehatan neonatus merupakan agenda utama di negara-negara sedang berkembang. Masalah besar yang masih dihadapi oleh negara berkembang adalah masih tingginya AKB. Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator sosial yang sangat penting untuk mengukur keberhasilan program pemberantasan kematian bayi dan untuk melihat status kesehatan ibu dan anak (Kosim.M, 2018).

Infeksi adalah infeksi yang terjadi pada neonatus, dapat terjadi pada masa antenatal, perinatal, dan postpartum. Ada banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi infeksi pada bayi baru lahir, antara lain faktor maternal, pengaruh lingkungan, dan faktor penjamu yang meliputi jenis kelamin laki-laki, bayi premature, berat badan lahir rendah, dan kerusakan mekanisme pertahanan dari penjamu. Salah satu faktor maternal adalah adanya KPD.

KPD adalah ketuban pecah pada fase laten persalinan (Manuaba, 2019). Bahaya KPD adalah kemungkinan infeksi dalam rahim dan persalinan prematuritas yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Ketuban pecah dini menyebabkan hubungan langsung antara dunia luar dan ruangan dalam rahim, sehingga memudahkan terjadinya infeksi. Salah satu fungsi selaput ketuban adalah melindungi atau menjadi pembatas dunia luar dan ruangan dalam rahim sehingga mengurangi kemungkinan infeksi. Semakin lama periode laten semakin besar kemungkinan infeksi dalam rahim, persalinan prematuritas dan akan mengakibatkan terjadinya infeksi neonatus. (Manuaba, 2019).

Manifestasi klinis dari infeksi neonatus dimulai tanpa gejala, tanda-tanda ringan, menggigit, iritabel, letargi, gelisah, dan keinginan menyusu yang kurang dapat menjadi tanda-tanda utama. Mekanisme terjadinya infeksi neonatus adalah, pertama infeksi, karena ketuban yang utuh merupakan barier atau penghalang terhadap masuknya penyebab infeksi. Dengan tidak adanya selaput ketuban seperti pada KPD, flora vagina yang normal ada bisa menjadi patogen yang akan membahayakan baik pada ibu maupun pada janinnya. Oleh karena itu

membutuhkan pengelolaan yang agresif seperti diinduksi untuk mempercepat persalinan dengan maksud untuk mengurangi kemungkinan resiko terjadinya infeksi, kedua adalah kurang bulan atau prematuritas, karena KPD sering terjadi pada kehamilan kurang bulan. Masalah yang sering timbul pada bayi yang kurang bulan adalah gejala sesak nafas atau Respiratory Distress Syndrom (RDS) yang disebabkan karena belum masaknyanya paru.

Oleh karena itu upaya mencegah terjadinya infeksi neonatus yang maka dibutuhkan tindakan preventif untuk pencegahan terjadinya KPD dan kelahiran bayi dengan infeksi. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang tanda-tanda terjadinya KPD, pemeriksaan antenatal yang teratur dan pertolongan persalinan yang aman (Wayan, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara KPD dengan infeksi neonatus. Dikarenakan masih tingginya angka kejadian kelahiran bayi dengan infeksi neonatus di dunia, dan khususnya di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi cross sectional analitis untuk mengkaji hubungan antara Ketuban Pecah Dini (KPD) sebagai variabel independen dan infeksi neonatus sebagai variabel dependen (Creswell, 2018). Populasi penelitian terdiri dari seluruh neonatus yang lahir di RSUD dr. R. Koesma Tuban sebanyak 1.106 bayi pada periode Januari hingga Mei 2020. Sampel diambil sebanyak 285 neonatus menggunakan teknik simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi (Etikan et al., 2018).

Data yang digunakan merupakan data sekunder berupa rekam medis neonatus yang diperoleh dari rumah sakit tersebut. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square untuk menguji hubungan antara

variabel KPD dan infeksi neonatus (Field, 2017). Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Waktu pelaksanaan penelitian mencakup periode pengumpulan data dari rekam medis bayi yang lahir antara Januari hingga Mei 2020.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketuban Pecah Dini

Ketuban Pecah Dini	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak KPD	125	43,9
KPD	160	56,1
Total	285	100

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukan distribusi frekuensi responden berdasarkan ketuban pecah dini bahwa dari 285 ibu bersalin, sebagian besar mengalami KPD sebanyak 160 ibu bersalin (56,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Infeksi Neonatus

Kejadian Infeksi	Frekuensi	Presentase (%)
Infeksi	49	17,2
Tidak infeksi	236	82,8
Total	285	100

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 285 bayi baru lahir, hampir seluruhnya tidak mengalami infeksi sebanyak 236 bayi (82,8%). Berdasarkan kerangka konsep, analisis bivariat dibuat untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel independen berupa ketuban pecah dini dan variabel dependen berupa sepsis neonatorum. uji analisis yang dilakukan adalah uji Chi Square

Tabel 3. Hubungan Ketuban Pecah Dini dengan Infeksi Neonatus

Diagnosa	Infeksi		Tidak Infeksi		Total	
	n	%	n	%	n	%
KPD	37	29,6	88	70,4	125	100

Tidak KPD	12	7,5	148	92,5	160	100
Jumlah	49	17,2	236	82,8	285	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 285 ibu bersalin, hampir setengahnya neonatus yang infeksi lahir dari ibu yang mengalami ketuban pecah dini (KPD) sebanyak 37 (29,6%), sedangkan hampir seluruhnya neonatus yang tidak infeksi lahir dari ibu yang tidak mengalami ketuban pecah dini (KPD) sebanyak 148 (92,5%).

PEMBAHASAN

Ketuban Pecah Dini (KPD) merupakan kondisi pecahnya selaput ketuban sebelum persalinan dimulai, baik pada kehamilan akhir maupun jauh sebelum waktunya, yang secara signifikan meningkatkan risiko infeksi neonatus (Prawirharjo, 2017). KPD preterm, yaitu pecah ketuban sebelum usia kehamilan 37 minggu, dan KPD yang berlangsung lebih dari 12 jam sebelum persalinan, memperbesar peluang terjadinya komplikasi infeksi (Mochtar, 2010). Faktor penyebab KPD meliputi infeksi amnionitis, inkompetensi serviks, trauma, overdistensi uterus, disproporsi kepala janin dan panggul, multiparitas, merokok, perdarahan antepartum, serta kelainan letak janin (Saifuddin, 2019). Tanda khas KPD adalah keluarnya cairan ketuban berbau amis melalui vagina, yang jika disertai demam dan nyeri perut mengindikasikan kemungkinan amnionitis (Saifuddin, 2019).

Komplikasi utama KPD adalah peningkatan morbiditas dan mortalitas neonatal akibat prematuritas dan risiko infeksi yang tinggi pada ibu dan bayi (Depkes RI, 2018). Studi di RSUD dr. R. Koesma Tuban menunjukkan bahwa faktor paritas, usia ibu, dan infeksi berperan dominan dalam kejadian KPD, sehingga antenatal care yang teratur dan persalinan di fasilitas kesehatan yang memadai sangat dianjurkan untuk mencegah komplikasi (International Journal of Midwifery Research, 2021).

Infeksi neonatus dapat terjadi melalui jalur antenatal, intranatal, dan pascanatal, dengan KPD sebagai faktor risiko utama intranatal karena membuka akses dunia luar ke dalam rahim sehingga memudahkan masuknya mikroorganisme patogen (Antika et al., 2017; Blane, 2000). Infeksi berat seperti pneumonia dan diare serta infeksi ringan

seperti moniliasis dapat terjadi pada neonatus yang terpapar infeksi ini (Blane, 2000). Faktor risiko lain yang memperburuk infeksi neonatus meliputi prematuritas, berat badan lahir rendah, ketuban pecah lama (>18 jam), penggunaan antibiotik jangka panjang, dan kerusakan kulit akibat prosedur medis (International Journal of Midwifery Research, 2022).

Di RSUD dr. R. Koesma Tuban, penerapan protokol sterilisasi ketat pada ruang neonatus menurunkan insiden infeksi neonatus, namun kejadian infeksi tetap terjadi terutama pada bayi yang lahir dari ibu dengan KPD. Hal ini menegaskan hubungan langsung antara KPD dan infeksi neonatus, sebagaimana fungsi selaput ketuban sebagai penghalang infeksi menjadi terganggu saat terjadi KPD (International Journal of Midwifery Research, 2020). Semakin lama periode laten antara pecah ketuban dan persalinan, semakin besar risiko infeksi intrauterin dan prematuritas yang berujung pada infeksi neonatus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pasien yang KPD pada neonatus di RSUD dr. R. Koesma Tuban sejumlah 160 (56,1%), pasien yang mengalami infeksi neonatus di RSUD dr. R. Koesma Tuban sejumlah 236 (82,8%) serta terdapat hubungan yang signifikan antara KPD dengan infeksi neonatus di RSUD dr. R. Koesma Tuban dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, pencegahan infeksi neonatus harus dimulai dengan upaya preventif terhadap KPD, termasuk edukasi ibu hamil mengenai tanda-tanda KPD, pemeriksaan antenatal rutin, dan penanganan persalinan yang aman dan tepat waktu (International Journal of Midwifery Research, 2019). Pendekatan ini penting untuk meminimalkan risiko infeksi dan meningkatkan keselamatan ibu serta bayi

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan manajemen RSUD dr. R. Koesma Tuban yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas selama proses pengumpulan data penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antikah, dkk, (2010). Berat Badan Lahir Rendah. Nuha Medika. Yogyakarta
- Bobak, (2016). Buku Ajar Keperawatan Maternitas vol. 4. EGC. Jakarta
- Friedman, (2017). Keperawatan Keluarga. Jakarta : EGC
- FKUI, (2010). Ilmu Kesehatan Anak edisi 3.
- Harry Oxorn dan William R.forte, (2010). Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan. Jakarta : EGC
- Hidayat, Asri, dkk, (2019). Asuhan Patologi Kebidanan. Jogjakarta : Nuha Kosim, M. Sholeh dkk. (2017). Buku Ajar Neonatologi. IDAI. Jakarta
- Manuaba, (2017). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk pendidikan Bidan, EGC. Jakarta
- Medika Cuningham, (2016). Obstetri Williams. EGC. Jakarta
- Mochtar, Rustam, (2016). Sinopsis Obstetri. Jilid 1. EGC. Jakarta
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2018). Metodologi penelitian Kesehatan, Rineka Cipta. Jakarta
- Nursalam. (2018). Metodologi Riset Keperawatan. CV. Sagung Seto. Jakarta
- Saefudin. (2020). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. YBPSP. Jakarta
- Sastroasmoro, S, (2019). Medial Sculapius Kapita Selekt Kedokteran. Jilid 1. UI. Jakarta
- Sugiyono. (2018). Statistik Untuk Penelitian. Alfabeta. Bandung
- Wiknjastro. (2016). Ilmu Kebidanan. YBPSP. Jakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SIDE EFFECTS OF THE 3-MONTHLY INJECTABLE CONTRACEPTIVE AND DROPOUT RATES IN COUPLES OF REPRODUCTIVE AGE (AT THE ALFIYANI JENU CLINIC, TUBAN, 2021)

Hubungan Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Drop Out Pada Pus
(Di PMB Alfiyani Jenu-Tuban Tahun 2021)

Tri Yunita FD^{1*}, Latifatul Fajriyah^{2*}

^{1,2} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : mayakhoir@gmail.com

Abstract

Drop out is an acceptor who releases injectable contraceptives 3 months before the specified time period. The purpose of this study was to determine the relationship between side effects of 3-month injectable contraception and the incidence of drop out in EFA. This study uses an analytical method with a cross sectional design. Data collection using secondary data is processed and presented in the form of a frequency distribution table and a cross table and then analyzed using the chi square test. The results of the chi square test obtained a value of $p = 0.001$ where $p < 0.05$ then H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between side effects of 3-month injectable contraception and the incidence of drop out in EFA. From the results above, it can be concluded that the more severe the side effects felt by the respondents, the higher the incidence of drop out. For this reason, it is expected that health workers will provide information about the side effects of 3-month injectable contraception so that dropout events in 3-month injectable contraceptive acceptors can be prevented.

Keywords : Side Effects of 3-month Injectable Contraception, Drop Out, EFA

Abstrak

Drop out merupakan akseptor yang melepas kontrasepsi suntik 3 bulan sebelum jangka waktu yang ditentukan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara efek samping kontrasepsi Suntik 3 bulan dengan kejadian drop out pada PUS. Penelitian ini menggunakan metode *analitik* dengan desain *Cross Sectional*. Pengumpulan data menggunakan data sekunder data diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,001$ dimana $p<0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara efek samping kontrasepsi Suntik 3 bulan dengan kejadian drop out pada PUS. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa semakin berat efek samping yang dirasakan responden maka semakin tinggi kejadian drop out. Untuk itu diharapkan tenaga kesehatan memberikan informasi tentang efek samping kontrasepsi Suntik 3 bulan agar kejadian drop out pada akseptor kontrasepsi Suntik 3 bulan dapat dicegah.

Kata kunci: Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 bulan, Drop Out, PUS

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), jumlah peserta di Indonesia yang menggunakan kontrasepsi Suntik 3 bulan sebanyak 4,16%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban jumlah pengguna kontrasepsi Suntik 3 bulan tahun 2019 sebanyak 112.786 akseptor dan tahun 2020 sebanyak 107.425 akseptor. Data dari PMB Alfiyani kecamatan Jenu pada bulan Mei-Desember tahun 2018 akseptor KB suntik 3 bulan sebanyak 78 akseptor dan tahun 2019 sebanyak 161 akseptor. Pada tahun 2019 terdapat 34 wanita mengalami drop out KB suntik 3 bulan

Data dari PMB Alfiyani kecamatan Jenu pada bulan Januari-Desember tahun 2020 sebanyak 132 akseptor. Data tahun 2019- 2020 menunjukkan jumlah pengguna kontrasepsi Suntik 3 bulan mengalami penurunan atau kurang dari target yang ditetapkan. Penurunan jumlah pengguna kontrasepsi Suntik 3 bulan karena terdapat beberapa akseptor yang mengalami *drop out*.

Dari survei awal tanggal 11 Mei 2020 didapatkan 3 dari 10 akseptor mengalami perubahan berat badan selama memakai kontrasepsi Suntik 3 bulan, 2 akseptor mengalami nyeri kepala dan ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga mengganggu aktivitas, dan 5 akseptor mengalami gangguan haid selama memakai kontrasepsi Suntik 3 bulan

Efek samping yang terjadi pada penggunaan kontrasepsi Suntik 3 bulan yaitu sakit kepala, kenaikan berat badan, nyeri payudara, perdarahan dan menstruasi tidak teratur. (Sulistyawati, 2014). Efek samping tersebut yang dapat mengakibatkan akseptor mengalami *drop out* kontrasepsi Suntik 3 bulan. (BKKBN, 2020)

Alat kontrasepsi Suntik 3 bulan diminati oleh pasangan usia subur karena efektivitas tinggi, hal ini dapat dilihat dari data pengguna alat kontrasepsi Suntik 3 bulan. Keberhasilan alat kontrasepsi Suntik 3 bulan jika akseptor mampu bertahan dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan. Fenomena di lapangan banyak dijumpai akseptor alat kontrasepsi Suntik 3 bulan telah mencabut Suntik 3 bulan nya sebelum jangka waktu yang sudah ditetapkan atau setelah dipakai kurang lebih dari satu tahun (BKKBN,2020).

Waktu mulai menggunakan Suntik 3 bulan atau insersi dapat dilakukan setiap saat, dengan syarat diyakini tidak terjadi kehamilan (Sulistyawati, 2014). Kontrasepsi Suntik 3 bulan mempunyai daya guna yang tinggi, dan perlindungan kehamilan jangka panjang dalam waktu 3- 5 tahun. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *drop out* kontrasepsi Suntik 3 bulan yaitu umur, paritas, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, tingkat pendapatan, kualitas pelayanan kesehatan, dukungan suami, dan efek samping (BKKBN, 2007). Efek samping yang terjadi pada penggunaan kontrasepsi Suntik 3 bulan yaitu sakit kepala, kenaikan berat badan, nyeri payudara, perdarahan dan menstruasi tidak teratur (Sulistyawati, 2014). Efek samping yang timbul dari kontrasepsi tersebut merupakan salah satu faktor pemicu akseptor untuk menghentikan kontrasepsi Suntik 3 bulan (BKKBN,2013).

Akseptor melakukan kunjungan ulang agar akseptor lebih memahami dalam penggunaan dan tidak mengalami pemberhentian (*drop out*). Sehingga kejadian *drop out* akseptor kontrasepsi Suntik 3 bulan dapat dicegah (Saifuddin, 2010).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Analitik Korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh akseptor KB suntik 3 bulan yang tercatat di Register Kohort di PMB Alfiyani Jenu - Tuban Bulan Januari – Juni Tahun 2021 dengan jumlah populasi 132 akseptor. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 responden. Sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah register kohort KB. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Temaji Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021

No	Umur PUS	Jumlah	Presentase
1	15-25 tahun	15	14,0%
2	26-36 tahun	52	48,6%
3	37-60 tahun	40	37,4%
Total		107	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jumlah anak di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021

Efek Samping kontrasepsi suntik 3	Kejadian Drop Out				Total		P-Value
	Tidak Drop Out		Drop Out				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Ada Efek Samping	24	100	0	0	24	100	0,000
Sakit Kepala	1	14,3		85,7	7	100	
Kenaikan BB	16	45,7	19	54,3	35	100	
Menstruasi Tidak Teratur	8	19,5	33	80,5	41	100	
Total	49	45,8	58	54,2	107	100	

No	Jumlah Anak PUS	Jumlah	Presentase
1	1	42	39,3%
2	2-3	59	55,1%
3	>4	6	5,6%
Total		107	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lama pemakaian KB suntik 3 bulan di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021

No	Lama pemakaian KB suntik 3 bulan pada PUS	Jumlah	Presentase
1	<1 tahun	14	13,1%

2	1-5 tahun	37	34,6%
3	>5 tahun	56	52,3%
Total		107	100%

Tabel 4. Distribusi efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan pada PUS di PMB Alfiyani Jenu - Tuban tahun 2021

N	Efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan	Jumlah	Presentase
1	Tidak ada efek samping	24	22,4%
2	Sakit kepala	7	6,5%
3	Kenaikan BB	35	32,7%
4	Nyeri payudara	0	0,0%
5	Perdarahan Menstruasi tidak teratur	0	0,0%
6		41	38,3%
Total		107	100%

Tabel 5. Distribusi kejadian drop out pada PUS di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021

No	Kejadian drop out	Jumlah	Presentase
1	Tidak drop out	49	45,8%
2	Drop out	58	54,2%
Total		107	100%

Tabel 6. Tabulasi silang Efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan terhadap Kejadian drop out pada PUS di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan diuraikan tentang hasil penelitian tentang Hubungan Efek Samping Kontrasepsi Suntik 3 bulan dengan Kejadian drop out pada PUS di PMB Alfiyani Jenu – Tuban Tahun 2021.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban berumur 26-36 tahun yaitu sebanyak 52 responden (48,6%) sedangkan sangat sedikit responden berumur 15-25 tahun yaitu sebanyak 15 responden (14,0%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban memiliki jumlah anak 2-3 yaitu sebanyak 59 responden (55,1%) sedangkan sangat sedikit responden yang memiliki jumlah anak >4 yaitu sebanyak 6 responden (5,6%).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban menggunakan metode kontrasepsi suntik 3 bulan >5 tahun yaitu sebanyak 56 responden (52,3%) sedangkan sangat sedikit responden yang menggunakan metode kontrasepsi suntik 3 bulan <1 tahun yaitu sebanyak 14 responden (13,1%).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hampir seluruh responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban mengalami efek samping yaitu sebanyak 83 responden (77,5%) sedangkan sangat sedikit responden tidak mengalami efek samping yaitu sebanyak 24 responden (22,4%).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban mengalami kejadian drop out yaitu sebanyak 58 responden (54,2%) sedangkan sebagian kecil responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban tidak mengalami kejadian drop out yaitu sebanyak 49 responden (45,8%).

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa Sebagian kecil responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban mengalami efek samping menstruasi tidak teratur dan mengalami kejadian drop out yaitu sebanyak 33 responden (30,8%) sedangkan tidak seorangpun responden di PMB Alfiyani Jenu - Tuban yang tidak mengalami efek samping dan drop out yaitu sebanyak 0 responden (0%).

Memilih dan menggunakan salah satu metode kontrasepsi dapat dilakukan setelah klien memperoleh informasi lengkap dan menjalani komunikasi oleh orang yang berwenang memberikannya. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh suatu metode kontrasepsi adalah aman pemakaiannya dan dapat dipercaya, efek samping yang merugikan tidak ada, lama kerjanya dapat diatur menurut keinginan, tidak mengganggu persetubuhan, cara penggunaannya sederhana, harganya murah dan dapat diterima oleh pasangan suami istri (BKKBN, 2005).

Menurut Sulistyawati (2014), efek samping yang terjadi pada penggunaan kontrasepsi Suntik 3

bulan yaitu gangguan haid, pusing kepala, peningkatan atau penurunan berat badan, nyeri payudara, dan perasaanmual.

Menurut peneliti sendiri efek samping yang sering terjadi pada akseptor KB karena belum tersedianya metode kontrasepsi yang sempurna atau tanpa efek samping.

Terjadinya efek samping bisa berbeda pada setiap individu tergantung dari daya tahan tubuh dan sistem hormon yang ada didalam tubuh masing-masing individu. Sebelum memberikan pelayanan kontrasepsi, tenaga kesehatan terlebih dahulu memberikan konseling tentang alat kontrasepsi yang akan digunakan oleh calon akseptor dan setiap kunjungan ulang mengkaji kembali tentang kelebihan dan kerugian dari setiap alat kontrasepsi yang digunakan oleh akseptor.

Menurut BKKBN (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *drop out* kontrasepsi Suntik 3 bulan yaitu umur, paritas, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, tingkat pendapatan, kualitas pelayanan kesehatan, dukungan suami, dan efek samping.

Dari hasil penelitian kebanyakan akseptor Suntik 3 bulan tidak mengalami *drop out*. Hal tersebut dikarenakan akseptor mempunyai kecocokan dalam penggunaan kontrasepsi Suntik 3 bulan. Akseptor merasa aman atau tidak mengalami komplikasi berat jika menggunakan kontrasepsi Suntik 3 bulan, berdaya guna atau jika digunakan sesuai dengan aturan dapat mencegah kehamilan, dapat diterima bukan hanya oleh akseptor tetapi juga oleh lingkungan budaya di masyarakat. Ada dua macam penerimaan terhadap kontrasepsi yaitu penerimaan awal (*initial acceptability*) dan penerimaan lanjut (*continued acceptability*). Penerimaan awal tergantung pada bagaimana motivasi dan persuasi yang diberikan oleh petugas KB. Penerimaan lanjut dipengaruhi oleh banyak faktor seperti umur, motivasi, budaya, sosial ekonomi, agama, sikap yang ada pada akseptor KB, dan faktor daerah atau lingkungan (Moeloe, 2005).

Menurut peneliti sendiri *drop out* merupakan akseptor yang keluar atau melepas Suntik 3 bulan sebelum jangka waktu yang telah ditetapkan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *drop out* antara lain usia dan efek samping. Perilaku kesehatan juga memengaruhi individu untuk

melakukan tindakan. Kadang-kadang meskipun orang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat tetapi tidak melakukannya. Hal ini terwujud dalam perilaku individu untuk melakukan *drop out* alat kontrasepsi yang digunakan. Jika individu menyadari bahwa alat kontrasepsi itu penting untuk kesejahteraan keluarga, maka individu tersebut tidak akan melakukan *dropout*.

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa ibu cenderung untuk *drop out* penggunaan alat kontrasepsi Suntik 3 bulan karena mengalami efek samping dari penggunaan alat kontrasepsi Suntik 3 bulan tersebut. Efek samping dari kontrasepsi Suntik 3 bulan yang sering ditemukan antara lain pola haid tidak teratur, amenorhea, masa menstruasi akan lebih lama, terjadi perdarahan bercak atau spotting bahkan mungkin menjadi anemia pada beberapa ibu, pusing kepala, peningkatan atau penurunan berat badan, nyeri payudara dan perasaan mual (BKKBN, 2003). Adapun efek samping yang umum terjadi dari kontrasepsi peningkatan atau penurunan berat badan, dan gangguan pola haid. Walaupun efek samping yang berat jarang ditemui, akan tetapi efek samping yang sangat mengganggu kemungkinan dapat menyebabkan akseptor menghentikan penggunaannya (Sofian, 2013).

Hasil penelitian diperoleh diperoleh $P(0,000) < \alpha(0,05)$ yang diartikan bahwa ada hubungan antara efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian *drop out* di PMB Alfiyanti Jenu - Tuban

SIMPULAN

Sebagian besar PUS di PMB Alfiyanti Jenu - Tuban mengalami efek samping. Sebagian besar PUS di PMB Alfiyanti Jenu - Tuban mengalami kejadian *drop out*. Ada hubungan efek samping kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian *drop out* pada PUS di PMB Alfiyanti Jenu – Tuban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, khususnya Program Studi Kebidanan yang telah memberikan dukungan moral dan fasilitas dalam proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada PMB Alfiyanti Jenu–Tuban yang telah memberikan izin serta membantu dalam pengumpulan data penelitian. Tidak lupa, penulis menyampaikan

penghargaan kepada seluruh responden yang dengan sukarela berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E. (2017). *Jurnal Bidan Komunitas*, Vol. 11 No.2 Hal. 117-125, e-ISSN 2614-7874, 1(2)
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Citra
- Asih, L. d. (2009). *Faktor yang Mempengaruhi Pemakaian Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)*. Analisis Lanjut SDKI 2007: Puslitbang KB dan Kesehatan Reproduksi, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional 2009.
- BKKBN. (2012). *Metode Kontrasepsi berdasarkan Sarana Ditjelpem*. Pedoman Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan di Fasilitas Kesehatan Kementerian RI.
- BKKBN. 2013. *Hasil pelaksanaan sub sistem pencatatan dan pelaporan pelayanan kontrasepsi*. Jakarta : Direktorat Pelaporan dan Statistik. Online.Avaible From [: \[http://aplikasi.bkkbn.go.id/\]](http://aplikasi.bkkbn.go.id/) diakses tanggal 10 Mei 2022.
- Bkkbn. 2017. *Peraturan Kepala Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan Dan Pasca Keguguran*. Jakarta : Bkkbn.
- BKKBN. 2020. *Tingkat “Drop Out” KB di Indonesia masih tinggi*. Jakarta. Online Available from: [\[http://www.beritasatu.com/kesehatan/140849-bkkbn-tingkat-drop-out-kb-di-indonesia-masih-tinggi.html\]](http://www.beritasatu.com/kesehatan/140849-bkkbn-tingkat-drop-out-kb-di-indonesia-masih-tinggi.html) diakses 10 Mei 2022.
- Candra, B. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ernawati, E. 2017. *Hubungan antara pengetahuan tentang alat kontrasepsi dengan sikap dalam pemilihan kontrasepsi pada akseptor KB*. *Jurnal medika respati* 12(2) : 55-62
- Fajrin. (2014). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Alat Kontrasepsi IUD pada Pasangan Usia Subur di Puskesmas Limba B*

- Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo .
Universitas Negeri Gorontalo
- Handayani, S. (2010). *Buku ajar pelayanan keluarga berencana*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Hartanto, H. (2004). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Hartanto, H. (2010). *Keluarga berencana dan kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Haryani., d. (2010). *Pengaruh Frekuensi Kontrasepsi Suntik DMPA terhadap Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik DMPA*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol.1 No.1. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat,A. A. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health books publishing.
- Hidayati, L. (2012). *Dampak Penggunaan Berbagai Alat Kontrasepsi terhadap IMT Pada Wanita Pasangan Usia Subur (Studi pada Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Sukaherang Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2012*. FKM Gizi Universitas Siliwangi.
- <http://www.home/rmonline/rmexpose.com/detail.php> diakses pada Mei 2015.
- Kemenkes (2020) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Indonesia. Available From :[\[http://dinkes.jatimprov.go.id/\]](http://dinkes.jatimprov.go.id/) diakses tanggal 10 Mei 2022.
- Leveno, K. J. (2009). *Obstetri Williams: Panduan Ringkas ed. 21*. Jakarta: EGC.
- Lopes. (2007). *Pil KB tidak Membuat Gemuk*.
- Manuaba, Ida Ayu Candranita. 2010. *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan keluarga berencana*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Marshall, C. (2000). *Awal Menjadi Ibu*. Jakarta: Arcan.
- Notoatmodjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Noviyanti., d. (2010). *Faktor Faktor Yang Berhubungan dengan Pemilihan KB Hormonal Jenis Pil dan Suntik Pada Akseptor KB Hormonal Golongan Usia Resiko Tinggi di Puskesmas Cipageran Cimahi Utara Bulan Juli - Agustus 2010*. Stikes Jendral Ahmad Yani Cimahi.
- Nurdin, Ismail. 2019. *Metodologi penelitian Sosial*. Surabaya : Media Sahabat Cendekia
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Cakupan Keluarga Berencana Kabupaten Kota*. 2020
- Rosjidi Cholikh H, Isro'in Laily, Wahyuni Nurul S. 2017. *Penyusunan Proposal Dan Laporan Penelitian Step By Step*. Ponorogo : Unmuh Ponorogo Press
- Saifuddin, AB. 2010. *Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sinclair, C. (2009). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Siswosuharjo, S. d. (2010). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Semarang.
- Sriwahyuni, E. d. (2012). *Hubungan Antara Jenis dan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor*. The Indonesian Journal of Public Health. Departemen Epidemiologi Kesehatan Masyarakat Universitas Eirlangga
- Stright, B. R. (2004). *Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir Ed. 3*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC .
- Sulistiyowati, A. 2014. *Pelayanan keluarga berencana*. Jakarta : Salemba Medika.
- Toto Syatori dan Nanang Gozali. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Pustaka Setia
- Ummu Qonitun. (2017). *Hubungan Antara Efek Samping Kontrasepsi Dmpa Dengan Kejadian Drop Out Pada Pasangan Usia Subur (PUS) Di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban*. Jurnal Midpro, Vol. 9 /No.,9(2), 30–34.

**EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE SPIRITUAL THERAPY FOR STRESS
ADOLESCENT FEMALES AGED 16-18 AT MANBAIL ISLAMIC BOARDING SCHOOL
FUTUH JENU TUBAN**

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Stres Akademik Remaja Putri Usia 16-18
Tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban

Hanim Nur Faizah¹, Hyan Oktodia Basuki, Karyo³, Lukman Hakim⁴, Alfiah Baituzzahro⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,

Institut Ilmu Kesehatan Nahdhlatul Ulama Tuban

Jl. KH. Hasyim Asyhari No. 26 Tuban, Jawa Timur, Indonesia

Email: hanimfaizah.stikesnu@gmail.com

Abstract

Academic Stress Is An Individual's Assessment Of What Is Perceived As Academic stressors related to science and education, the psychological pressure felt by individuals and the psychological strain of the learning process. In general, academic stress refers to the mental and emotional pressure experienced by a person, both students and students, related to various demands in the world of education. These demands can be in the form of assignments, exams, deadlines, or even expectations from oneself or others. One of the treatments to relieve academic stress is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. This study aims to determine the effect of laughter therapy on the level of academic stress in adolescent girls aged 16-18 year at the Manbail Futuh Jenu Tuban Islamic Boarding School. The research design used in this study was quantitative "pre-experimental" using the research method "one-group pre-post test design". The population of this study was 50 adolescent girls aged 16-18 years at the Manbail Futuh Jenu Tuban Islamic Boarding School selected by purposive sampling technique obtained a sample of 30 adolescent girls at the Manbail Futuh Jenu Tuban Islamic Boarding School. The results of the research conducted after being analyzed using the Wilcoxon Nonparametric Tests test with the level of meaning $\alpha = <0.05$ and the calculations were carried out with SPSS software version 21 for windows, the results obtained the value of Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 which means the smaller the p -value, the more significant it is, the results of the study are proven to reduce the level of academic stress with a value of $p = 0.000 < 0.05$ which means H_1 is accepted, namely there is an effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the academic stress level of adolescents aged 16-18 years. From the description above, it can be concluded that the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy has an effect on reducing academic stress levels in adolescents aged 16-18 years at the Manbail Futuh Jenu Tuban Islamic Boarding School.

Keywords: *SEFT Therapy, Academic Stress, Adolescent Girls*

Abstrak

Stres akademik merupakan penilaian individu terhadap apa yang dirasakan sebagai stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, tekanan psikologis yang dirasakan individu dan ketegangan psikologis dari proses belajar. Secara umum, stres akademik merujuk pada tekanan mental dan emosional yang dialami oleh seseorang, baik pelajar maupun mahasiswa, terkait dengan berbagai tuntutan dalam dunia pendidikan. Tuntutan tersebut bisa berupa beban tugas, ujian, tenggat waktu, atau bahkan harapan dari diri sendiri atau orang lain. Salah satu penatalaksanaan untuk meringankan stres akademik dengan cara Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif “pra eksperimental” dengan menggunakan metode penelitian “one-group pre-post test design”. Populasi penelitian ini sebanyak 50 remaja putri usia 16-18 tahun di di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban yang dipilih dengan teknik Purposive sampling didapatkan sampel 30 remaja putri di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Hasil penelitian yang dilakukan setelah di analisis menggunakan uji wilcoxon Nonparametric Tests dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS versi 21 for windows didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p -value maka semakin signifikan, hasil penelitian terbukti menurunkan tingkat stres akademik dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima yaitu ada pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tingkat stres akademik remaja usia 16-18 tahun. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berpengaruh menurunkan tingkat stres akademik pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban.

Kata Kunci: Terapi SEFT, Stres Akademik, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja dalam masa perkembangannya akan rentan mengalami berbagai masalah yang akan menimbulkan stres, seperti masalah keluarga, kehidupan sosial, lingkungan, dan tuntutan akademik. Tuntutan akademik menjadi sumber stressor tersendiri bagi remaja karena bisa berdampak pada mental remaja. Remaja rentan mengalami berbagai masalah psikologis salah satunya adalah stres. Stres dimaknai sebagai suatu respon terhadap kejadian umum dan terjadi ketika otak mengalami berbagai ancaman. Stres yang dialami remaja bermacam-macam seperti hal nya tanggung jawab yang diemban sebagai seorang pelajar, ketika beban dan tuntutan dirasa melebihi kapasitas kemampuan, tidak jarang remaja akan mudah mengalami stres. Stres pada remaja menjadi isu penting yang perlu diperhatikan secara serius (Purwiantomo & Rusmawati, 2021). Stres yang dialami oleh remaja timbul dari berbagai faktor, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik (Merdekasari & Rajianti, 2019). Stres yang dialami oleh remaja ketika sedang menuntut ilmu atau belajar disebut stres akademik. Stres akademik adalah persepsi individu terhadap stressor akademik, cara individu merespon stressor akademik terdiri dari respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stressor (Gadzella & Masten, 2005 dalam Salma 2021). Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan melalui wawancara kepada ketua Pondok Pesantren dan perwakilan 4 santri pada bulan Januari (2024) didapatkan bahwa remaja di pondok pesantren manbail futuh sering mengalami tekanan akibat hafalan. Peneliti juga melakukan survei awal dengan 4 remaja didapatkan hasil bahwa 4 santri mengalami sering mengalami keluhan seperti pusing, sering mengalami kesulitan belajar, sulit tidur dan daya konsentrasi menurun karena memikirkan berbagai tanggung jawab yang ada di Pondok Pesantren dari berbagai Lembaga diniyah, pondok, maupun lembaga sekolah. Fenomena yang terjadi di lingkungan

Pondok Pesantren Manbail Futuh dengan program Pendidikan formal dan non formal, mereka juga memiliki kegiatan dan tuntutan lain seperti belajar di sekolah, menyelesaikan banyak tugas, menuntut nilai, mengikuti ujian akhir di Pondok Pesantren dan harus bisa mengatur waktu belajar

yang dapat menjadi beban tersendiri bagi remaja. Hal ini tidak menutup kemungkinan menyebabkan remaja merasa lelah, terbebani, bosan dan stres. Prevalensi stres akademik di United State 2021, mengungkapkan 77% anak sekolah mengalami stres akademik (Clabaugh, et al 2021). Menurut kutipan oleh Ikhsan Darmawan dari Perpustakaan Geografi UGM pada tahun 2022, sekitar 80-90% kasus bunuh diri di Indonesia diketahui pertama kali disebabkan oleh stres, depresi hingga kecemasan, adapun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami stres akademik akibat ujian, nilai buruk di sekolah, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah, dukungan rendah (orang tua, guru, dan teman sebaya), percaya diri dan peraturan sekolah yang ketat (Kompasiana.com, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Rifqi & Diana Rusmawati di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang tahun 2021 didapatkan hasil bahwa stres akademik remaja (siswa) kategori tinggi yaitu 94 remaja atau siswa (82,45%), kemudian 18 remaja atau siswa berada dalam kategori sangat tinggi (15,78%) dan 2 remaja atau siswa berada dalam kategori rendah (1,75%), sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andini & Retno tahun 2021 bahwa siswa SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo rata-rata memiliki tingkat stres akademik yang sedang dengan persentase sebesar 68,2%. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti Yani dan Retnowuni di Asrama Nusantara Yogyakarta pada tanggal 07 Februari 2022 di dapatkan 30% menyatakan bahwa mereka mengalami perubahan nafsu makan, 20% mengalami masalah tidur dan kelelahan, serta 50% menyatakan bahwa mereka sering gelisah, cemas dan sulit berkonsentrasi. Selain menjadi santri, juga seorang remaja (siswa) yang memiliki banyak tugas sekolah. Mereka juga menjalani ujian akhir sekolah dan ujian akhir pondok pada saat yang sama. Selama ujian akhir di pondok, yang terdiri dari hafalan hadist, membaca kitab kuning, dan hafalan beberapa surat pilihan, santri merasa gelisah, pusing sulit berkonsentrasi, dan merasa sedih jika hafalan mereka tidak lancar. Data tersebut didapatkan dari 20 santri yang di wawancarai. Faktor penyebab stres akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal, faktor internal diantaranya sumber daya alam individu, keadaan emosional, optimisme, efikasi diri, dan strategi koping (Taylor, 2012 dalam

Dewi,2021). Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pelajaran yang berat, tuntutan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2007 dalam Dewi, 2021). Individu yang mengalami stres akan menunjukkan respon berupa ketegangan dalam beberapa aspek pada diri individu, yakni aspek biologis dan psikososial. Aspek biologis merupakan bagian respon fisiologis terhadap stresor atau rangsangan bisa disebut reaktivitas yang dialami dalam berbagai kondisi seperti kurang tidur dan gangguan fisiologis lainnya. Selanjutnya aspek psikososial meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial (Sarafino dalam Lusiana, 2019). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu penanganan farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi menjadi pilihan dibandingkan dengan terapi farmakologi yang relatif lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping tidak diinginkan sehingga nantinya akan ketergantungan obat. Melakukan terapi non farmakologi dalam usaha menurunkan stres akademik yang dialami remaja diantaranya bisa menggunakan berbagai terapi seperti terapi REBT, terapi musik dan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik penggabungan berupa kekuatan spiritual dan keikhlasan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku melalui sugesti kalimat yang baik dan ketukan ringan menggunakan dua ujung jari (tapping) dibagian tubuh tertentu (Nasution et al, 2020). Teknik SEFT dilakukan dengan penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh untuk mengatasi masalah emosi dengan cara mengetuk 18 titik di jalur meridian tubuh untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif (Zainuddin, FA. 2010 dalam Samsugito. 2019). Terapi ini efektif diberikan kepada remaja yang mengalami stres akademik akibat kelelahan saat belajar, tugas yang menumpuk, dan kesulitan akademik. Dengan menggunakan metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) ini mudah dilakukan dan penanganannya tidak lama sekitar 30 menit. Terapi ini memberikan efek nyaman dan membuat kita rileks, mudah berfikir logis dan lebih bisa menerima sesuatu yang terjadi

dalam kehidupan kita. Tujuan dari terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat membantu mengurangi kecemasan, maupun stres, selain itu dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang, nyaman, serta menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, atau hormon kebahagiaan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap stres akademik pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban”.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif preeksperimental dengan jenis one grup pre-post test design. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban pada 28 september 2024 sampai 04 oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 16-18 tahun di pondok pesantren manbail futuh jenu tuban yang berjumlah 50. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun yang mengalami stres akademik dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan dan bermukim di pondok pesantren manbail futuh jenu tuban berjumlah 30 remaja putri yang di ambil menggunakan teknik nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling, instrumen yang digunakan dalam penelitian pada variabel independen adalah lembar observasi, SOP terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan disertai dokumentasi. Sedangkan, untuk variabel dependen, instrumennyang digunakan adalah lembar kuesioner ESSA Educational Stress Scale For Adolescent. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik yaitu uji Wilcoxon signed Rank Test dengan derajat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ menggunakan aplikasi SPSS Statistics version 23 for windows.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Tuban pada Bulan September Tahun 2024.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase
1.	Laki-Laki	0	00,0%
2.	Perempuan	30	100,0%
	Jumlah	30	100%

Sumber: Data Primer Peneliti 2024 Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan jenis kelamin secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 (100,0%) responden

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja putri usia 16- tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban pada september 2024.

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase
1.	16 tahun	20	66,7%
2.	17 tahun	9	30,0%
3.	18 tahun	1	3,3%
	Jumlah	30	100%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2024 Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui dari 30 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 20 (66,7%) responden berusia 16 tahun.

3. Tingkat Stres Akademik Sebelum Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) September 2024.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban Sesudah diberikan terapi SEFT bulan September 2024.

No	Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase
1.	Ringan	5	16,7%
2.	Sedang	21	70,0%
3.	Berat	4	13,3%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 30 (100%) responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagian besar 21 (70,0%) responden memiliki stres akademik sedang.

4. Tingkat Stres Akademik Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) September 2024.

No	Stres Akademik	Frekuensi (f)	Presentase
1.	Ringan	14	46,7%
2.	Sedang	13	43,3%
3.	Berat	3	10,0%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) responden menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) hampir setengahnya 14 (46,7%) responden memiliki stres akademik ringan.

5. Analisis Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji ststistik pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara terapi SEFT terhadap tingkat stres akademik remaja putri usia 16-18 tahun di Di Pondok No Usia Frekuensi (f) Presentase 1. 16 tahun 20 66,7% 2. 17 tahun 9 30,0% 3. 18 tahun 1 3,3% Jumlah 30 100% Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja usia 16-18 tahun di Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sebelum diberikan terapi SEFT sebagian besar berjumlah 21 (70,0%) remaja mengalami stres akademik dengan tingkat stres akademik sedang. Dan sebagian kecil stres akademik ringan berjumlah 5 (16,7%) remaja dan sisanya dengan tingkat stres akademik berat berjumlah 4 (13,3%) remaja. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan terapi SEFT sebagian besar remaja putri berjumlah 14 (46,7%) remaja memiliki tingkat stres akademik ringan, hampir setengahnya berjumlah 13 (43,3%) remaja memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 3 (10,0%) remaja sisanya memiliki tingkat stres akademik berat. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Nonparametric Tests dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS versi 21 for windows didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2- tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p -value maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Adanya stres akademik berat pada remaja putri didominasi oleh remaja usia 16-17 tahun, pada usia tersebut remaja memiliki pemikiran yang sangat sensitif terhadap respons lingkungan, dan kekhawatiran lebih terhadap kegiatan yang dilakukan. Adanya perbedaan tingkat stres akademik tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa respon individu terhadap stressor yang dihadapi akan berbeda beda satu dengan yang lainnya, hal itu disebabkan oleh berbagai faktor stressor dan kemampuan coping yang dimiliki oleh setiap individu (Hidayat dan Uliyah 2014 dalam Liliana dan Lestiawati, 2019). Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Samsugito dan Putri, (2019) dengan judul ” Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda” hasil yang didapatkan

Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 14 Samarinda dan efisien dilakukan untuk remaja yang sedang mengalami stres belajar. Penelitian yang sejalan lagi dilakukan oleh Hidayah et.al, (2024) yang berjudul ”Efektifitas Model Terapi Modalitas dan Komplementer SEFT terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan stres dan mempunyai tujuan untuk membantu orang lain, baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Penelitian lain dilakukan oleh Kurniawan, (2024) yang berjudul ” Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II” Hasil penelitian ini diperoleh bahwa intervensi SEFT merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe II. Adanya perubahan yang menunjukkan bahwa terapi SEFT terhadap tingkat stres akademik remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban disebabkan karena terapi ini SEFT ini dilakukan secara komunikatif dengan pendekatan ke diri sendiri dan membuat hati semangat menjalani permasalahan yang ada, dan ada unsur spiritual nya sehingga dapat diterima dengan baik oleh responden. Awalnya beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa berdoa tapi mereka tetap bersedia karena ini merupakan teknik yang baru bagi mereka lakukan. Selama proses penelitian responden aktif dan mengikuti arahan dari sipeneliti sehingga dapat berjalan dengan baik. Didukung dengan adanya wawancara singkat terhadap beberapa remaja putri. Bagian dari Pengalaman mereka selama melakukan terapi SEFT merasa, tenang, damai dan senang teknik baru dalam berdoa mereka dapatkan melalui penelitian ini. Terapi SEFT dapat digunakan oleh semua golongan untuk mengatasi masalah psikologis, efektif dan mudah dilakukan. Beberapa keunggulan terapi SEFT adalah meningkatkan

kedamaian hati, dapat dilakukan oleh semua golongan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan dan tanpa adanya resiko yang membahayakan (Zainuddin, 2018). Pada penelitian ini remaja putri usia 16-18 tahun dapat merasakan efek terapi SEFT setelah dilakukan selama 3x pertemuan, terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang dialami remaja putri. sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan menurunkan tingkat stres akademik memberi dampak positif terhadap penurunan stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Keberhasilan terapi juga disebabkan karena penerapan terapi SEFT sesuai dengan Standart Operational Procedure (SOP). Keberhasilan juga didukung oleh sikap kooperatif dan ke fokusannya dari responden yang mengikuti arahan peneliti dengan baik. Berhasilnya terapi SEFT memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terapi SEFT ini tidak efektif menurunkan stres akademik yaitu, banyaknya tekanan dari lingkungan dan adaptasi yang kurang karena responden masih mengingat lingkungan yang dulu. Selain itu keberhasilan terapi SEFT didasarkan beberapa faktor terkadang responden mengabaikan salah satu dari kunci keberhasilan terapi Seft yaitu keyakinan, Khuyuk, ikhlas, pasrah, dan bersyukur. Dari hasil penelitian SEFT untuk menurunkan stres akademik terdapat perbedaan hasil pada masing-masing responden mengalami penurunan hingga skor rendah. Adanya faktor stres akademik yang mempengaruhi seperti perbedaan tingkat berprestasi, dan tekanan dari orang tua juga mempengaruhi hasil penurunan stres akademik pada masing-masing remaja

PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan dalam penelitian ini tentang hasil penelitian yang didapat dari observasi terhadap 30 responden di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban, serta menguraikan keterbatasan yang ditemui selama melakukan proses penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Stres Akademik pada Remaja Putri Usia 16-18 tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Hasil penelitian dari 30 (100%) remaja putri Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami remaja berbedabeda. Berdasarkan tabel 5.4 yaitu sebagian besar remaja memiliki stres akademik sedang sebanyak 21 (70,0%) remaja putri. Hampir setengahnya memiliki tingkat stres akademik sedang yang bisa mengarah ke tingkat lebih berat. Hal ini ditunjukkan dari hasil kuesioner Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang diisi oleh remaja putri di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sebelum diberikan perlakuan atau intervensi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deanira dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif 68 terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja kelas XII di SMA Negeri (Kabupaten Tuban)” menunjukkan bahwa 18 (58.1%) dari 31 (100%) remaja kelas XII IPS C di SMAN 2 Tuban sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar memiliki tingkat stres akademik sedang yang didominasi oleh remaja perempuan, sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja kelas XII MIPA 2 di SMAN 4 Tuban 13 (42%) dari 31 (100%) remaja menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki tingkat stres akademik sedang yang didominasi oleh remaja laki-laki. Sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stres akademik pada remaja kelas XII IPS C di SMAN 2 Tuban 21 (67.7%) dari 31 (100%) remaja menunjukkan bahwa tingkat stres akademik ringan, yang didominasi oleh remaja perempuan. Tingkat stres akademik pada remaja kelas XII MIPA 2 di SMAN 4 Tuban 20 (65%) dari 31 (100%) remaja menunjukkan tingkat stres akademik kategori ringan, yang didominasi

oleh remaja laki-laki. Stres akademik merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap apa yang dipersepsikan sebagai stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, penilaian tersebut dianggap mengganggu (Govaerts, S. & Gregoire, 2004 dalam Dewi, 2021). Stres akademik dipengaruhi oleh hormon kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, yaitu jenis hormon steroid yang dapat mempengaruhi respons tubuh terhadap stres. Faktor penyebab terjadinya stres akademik dipengaruhi oleh sumber daya dalam individu, keadaan emosional, optimisme, efikasi diri dan strategi koping (Taylor 2012 dalam Dewi, 2021). Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor 69 eksternal seperti pelajaran yang berat, tuntutan status sosial dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2007 dalam Dewi, 2021). Menurut Fieldman 2019 mendiskripsikan bahwasanya stres akademik merupakan sesuatu yang dapat menimbulkan ancaman, menantang, atau hal yang membahayakan, serta bagaimana individu merespon fenomena baik di tingkat fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Berdasarkan definisi tersebut, dijelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana terdapat perbedaan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu. Tekanan ini menghasilkan reaksi yang ditimbulkan oleh individu berupa reaksi negatif fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang berhubungan dengan tuntutan sekolah dan akademik. Individu yang mengalami stres akademik akan muncul respon berupa ketegangan dalam beberapa aspek pada diri individu, yakni aspek biologis dan psikososial. Aspek biologis merupakan bagian respon fisiologis terhadap stresor disebut reaktivitas yang dialami dalam berbagai kondisi seperti kurang tidur dan gangguan fisiologis lainnya. Selanjutnya aspek psikososial meliputi kognitif, emosi, dan perilaku sosial (Safarno & Smith dalam Lusiana, 2019). Secara kognitif (pikiran) dalam individu dapat terjadi kesulitan dalam memfokuskan perhatian selama belajar, mudah lupa dan sulit mengingat materi pembelajaran. Sedangkan secara afektif (perasaan) muncul perasaan cemas, sensitif, sedih, marah dan frustrasi. Dan secara fisiologis dapat timbul perasaan lemah, tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, pusing, otot kaku dan berkeringat dingin. Selain itu reaksi stres juga dapat memberikan perubahan pada 70 tingkah laku

individu seperti, perilaku merusak, mengucilkan diri, menentang, menunda-nunda pekerjaan atau penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah dan melakukan hal-hal negatif untuk mencari kesenangan dan lebih beresiko (Liliana dan Lestiawati, 2019). Pada metode ini dilakukan berdasarkan teori kebutuhan fisik dan kebutuhan sosial dari Maslow dimana kebutuhan fisik dasar manusia dan kebutuhan yang berkaitan dengan kenyamanan. seperti kebutuhan akan makanan, minuman, tempat tinggal, dan lain-lain. Dan kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan yang meliputi pertemanan, persahabatan, atau sesuatu yang berinteraksi dengan kelompok tertentu. Dari proses awal sebelum penelitian berlangsung, secara keseluruhan subjek memiliki permasalahan yang berbeda dan beragam dalam proses akademiknya. Peneliti menemukan hasil terbanyak dari data Pre test yang diperoleh melalui kuesioner ESSA bahwa remaja putri kebanyakan mengalami stres akademik sedang 21 (70,0%) di usia 16-17 tahun. Stres akademik sedang dapat diketahui dan memiliki gejala psikologisnya seperti cepat marah, mudah tersinggung, tekanan mendapatkan nilai yang baik, beban tugas yang menumpuk, tidak sabar, mudah mengkhawatirkan hal yang belum terjadi (cemas) dan gejala perilakunya seperti gangguan tidur dan penurunan produktivitas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, Stres akademik yang dirasakan remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh disebabkan karena kegiatan pembelajaran yang padat, turunnya motivasi dari lingkungan sekitar seperti pertemanan, tekanan untuk berprestasi yang cukup tinggi. Pada saat Pre-test atau 71 sebelum dilakukan nya terapi SEFT peneliti menganalisa dengan menanyakan kepada remaja putri usia 16-18 tahun, fakta didapat bahwa selama mereka tinggal atau bermukim di Pondok Pesantren Manbail Futuh belum pernah melakukan terapi tersebut dan hampir kebanyakan remaja putri (santri) tidak terfikirkan akan mental mereka jika pikiran mereka stres akan berdampak terhadap fisik dan psikis individu, selain itu jika mereka merasakan stres akademik mereka akan cenderung menyimpannya sendiri dan cenderung diam dan murung di kamar. Kondisi tersebut didukung dengan hasil observasi peneliti ketika melakukan penelitian didapatkan remaja yang sedih dan takut untuk

berbicara kepada lawan, menahan air mata, dan malas berinteraksi sesama, dan menghindar. Kondisi stres akademik pada remaja memiliki banyak dampak diantaranya menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti: rasa takut berlebih, keinginan untuk melarikan diri dari lingkungan sekitar (pondok), lari dari segala persoalan yang dialaminya, kecemasan. Kondisi stres akademik dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi dari setiap remaja. Hasil dari Pre-test tersebut diklasifikasikan bahwa banyak nya santri usia 16-18 tahun dari responden penelitian, 21 diantaranya mengalami stres akademik sedang, dengan indikator kekhawatiran terhadap prestasi akademiknya dan beban tanggung jawab yang berat dari hal itu banyak menjadikan ekspektasi dari individu menurun. Ciri dari stres akademik sedang didapatkan bahwa perasaan tegang dan sulit tidur dirasakan pada remaja, 4 mengalami stres akademik berat dengan tekanan belajar yang cukup padat dan salah satunya juga faktor adaptasi yang masih ada dalam diri individu. 72 Hal ini menunjukkan bahwa remaja usia 16- 18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh belum mampu menyelesaikan stres akademik yang dihadapinya dan memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. kategori stres akademik ringan memiliki skor 17-37, kategori stres akademik sedang memiliki skor 38-58 dan kategori berat dengan skor 58-80. Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa remaja sebelumnya belum pernah mendapatkan terapi SEFT dan belum pernah mendapatkan suatu perlakuan untuk mengurangi tingkat stres akademik pada remaja. Sehingga hal tersebut membuat remaja memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu pemberian terapi SEFT secara bertahap diharapkan dapat mengurangi stres akademik remaja putri di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban.

6.1.2 Identifikasi Stres Akademik Pada Remaja Putri Usia 16-18 tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban

Sesudah diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban 14 (46,7%) dari 30 (100%) remaja putri menunjukkan bahwa tingkat stres akademik ringan. Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh wardatul

Adawiyah dan Ni'matuzarroh dengan judul "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas Pondok pesantren. Berdasarkan tabel mann whitney menunjukkan nilai $p < 0,05$ (0,002). Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima 73 yaitu terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Subjek dari penelitian ini yang mengalami tingkat stres akademik sedang jumlah 13 dengan rata-rata remaja berusia 16, 17, 18 tahun, dan 3 remaja yang mengalami stres akademik berat kebanyakan dialami oleh remaja putri usia 16 tahun, karena pada usia tersebut banyak tuntutan hafalan dan adaptasi dari lingkungan sebelumnya ke lingkungan baru. Sedangkan jumlah remaja yang memiliki tingkatan ringan banyak dialami oleh usia 17 dan 18 tahun. Penelitian ini dilakukan selama 3x intervensi, intervensi awal pada tanggal 28 september 2024 mulai mempelajari, memahami dan mempraktikan teknik dari terapi SEFT sesuai SOP secara bersamaan dan dilakukan dengan serentak dan penuh semangat. Pada intervensi kedua pada tanggal 30 september 2024 responden dikategorikan sesuai hasil dari pengisian kuesioner stres akademik yaitu kuesioner ESSA dengan kategori ringan, sedang, berat, kemudian melakukan terapi secara mandiri dengan pengawasan peneliti sesuai masing-masing dari kelompok kategori. Selanjutnya pada intervensi ketiga dilakukan pada tanggal 04 oktober 2024 sesuai sesuai SOP terapi SEFT dan penguatan oleh ahli hipnoterapi, pada saat itu peneliti sekaligus membagi lembar post-test sesuai kuesioner stres akademik. Salah satu masalah yang umum dirasakan remaja adalah stres akademik yang dialami oleh remaja atau santri dalam proses pembelajaran. Stres dapat menimbulkan rasa tertekan pada berfikir serta berusaha bagaimana cara menghadapi respon adaptif terhadap hasil tersebut. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani stres akademik remaja putri yang mudah dan cepat yaitu dengan menggunakan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu metode terapi yang dapat membantu remaja pada

pondok pesantren dalam mencapai tahap perbaikan dalam berperilaku, peningkatan prestasi serta menjalankan aturan pondok pesantren dengan nilai serta norma yang berlaku. mengingat terapi ini merupakan salah satu terapi spiritual yang mampu dilakukan akibat kelelahan saat belajar, kurang istirahat, secara mandiri dan terapi ini juga dapat dilakukan atau di praktekan di lingkungan sekolah maupun lingkungan pembelajaran lain. Pada penelitian sebelumnya mengenai terapi Spiritual Emotional Freedom terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi pasien gagal ginjal kronis dimana intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique menunjukkan hasil bahwa pasien hemodialisis menunjukkan gejala depresi ringan, sedang dan berat (Safitri & Sadif, 2013). Dari 12 klien yang diberi skala Beck Depression Inventory (BDI) menunjukkan hasil 8,33% tidak ada gejala depresi, 36% ringan, 33,33% dan gejala berat. Berdasarkan pre-test dan post-test yang diberikan oleh peserta dicatat bahwa ada perubahan menuju gejala penurunan depresi, di mana skor tes 91,67% dan 8,33% penurunan skor tes yang dialami pasien (Safitri & Sadif, 2013). Pada penelitian Desti Fatmasari et.al pada tahun 2019 juga menunjukkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum perlakuan dengan skor stres setelah diberi perlakuan intervensi SEFT. Berdasarkan hasil kuantitatif uji wilcoxon sign rank menunjukkan bahwa 75 pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai $Z = -2.023 (p > 0,050)$. Hasil penelitian juga dapat dilihat dari adanya penurunan skor rerata antara pretest dan posttest. Pretest dengan skor rerata ($X = 82,20$) dan posttest dengan nilai rerata ($X = 56,20$). Nilai rerata post-test lebih rendah daripada nilai rerata pretest. Artinya ada penurunan skor pada rerata pretest ke post-test. Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres setelah diberikan perlakuan intervensi SEFT. Dengan melakukan Terapi SEFT, masalah emosi maupun fisik yang dialami oleh individu misalnya stres yang dirasakan akan berkurang. Hal ini dikarenakan SEFT lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh

terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan yang diyakini dapat mengurangi stres yang dirasakan (Rahmawati & Aristina, 2019). Berdasarkan fakta dan teori yang telah didapat, peneliti berpendapat bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat stres akademik remaja putri setelah diberikan intervensi berupa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). perubahan tersebut di sebabkan dari berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik setiap remaja. Pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh terjadi penurunan yang signifikan dari 21 (70,0%) stres akademik sedang mengalami penurunan dengan frekuensi 13 (43,3%) sesudah dilakukan intervensi.

6.1.3 Analisis Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji ststistik pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara terapi SEFT terhadap tingkat stres akademik remaja putri usia 16-18 tahun di Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja usia 16-18 tahun di Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sebelum diberikan terapi SEFT sebagian besar berjumlah 21 (70,0%) remaja mengalami stres akademik dengan tingkat stres akademik sedang. Dan sebagian kecil stres akademik ringan berjumlah 5 (16,7%) remaja dan sisanya dengat tingkat stres akademik berat berjumlah 4 (13,3%) remaja. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan terapi SEFT sebagian besar remaja putri berjumlah 14 (46,7%) remaja memiliki tingkat stres akademik ringan, hampir setengahnya berjumlah 13 (43,3%) remaja memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 3 (10,0%) remaja sisannya memiliki tingkat stres akademik berat. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Nonparametric Tests dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS versi 21 for windows didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p -value maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. 77 Adanya stres akademik berat pada remaja putri didominasi oleh remaja usia 16 -17 tahun, pada usia tersebut remaja memiliki pemikiran yang sangat sensitif terhadap respons lingkungan, dan kekhawatiran lebih terhadap kegiatan yang dilakukan. Adanya perbedaan tingkat stres akademik tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa respon individu terhadap stressor yang dihadapi akan berbeda beda satu dengan yang lainnya, hal itu disebabkan oleh berbagai faktor stressor dan kemampuan koping yang dimiliki oleh setiap individu (Hidayat dan Uliyah 2014 dalam Liliana dan Lestiawati, 2019). Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh samsugito dan putri, (2019) dengan judul ” GambaranTingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda” hasil yang didapatkan Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 14 Samarinda dan efisien dilakukan untuk remaja yang sedang mengalami stres belajar. Penelitian yang sejalan lagi dilakukan oleh hidayah et.al, (2024) yang berjudul ”Efektifitas Model Terapi Modalitas dan Komplementer SEFT terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasca Bencana Pada Remaja Penyintas Bencana Gempa Bumi di Ponpes Minhajul Karomah Kabupaten Cianjur”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan stres dan mempunyai tujuan untuk membantu orang lain, baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Penelitian lain dilakukan oleh Kurniawan, (2024) yang berjudul ” Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II” Hasil penelitian ini 78 diperoleh bahwa intervensi SEFT merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe II. Adanya perubahan yang menunjukkan bahwa terapi SEFT terhadap tingkat stres akademik remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban disebabkan karena terapi ini SEFT ini dilakukan secara komunikatif dengan pendekatan ke diri sendiri dan membuat hati semangat menjalani

permasalahan yang ada, dan ada unsur spiritual nya sehingga dapat diterima dengan baik oleh responden. Awalnya beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa berdoa tapi mereka tetap bersedia karena ini merupakan teknik yang baru bagi mereka lakukan. Selama proses penelitian responden aktif dan mengikuti arahan dari sipeneliti sehingga dapat berjalan dengan baik. Didukung dengan adanya wawancara singkat terhadap beberapa remaja putri. Bagian dari Pengalaman mereka selama melakukan terapi SEFT merasa, tenang, damai dan senang teknik baru dalam berdoa mereka dapatkan melalui penelitian ini. Terapi SEFT dapat digunakan oleh semua golongan untuk mengatasi masalah psikologis, efektif dan mudah dilakukan. Beberapa keunggulan terapi SEFT adalah meningkatkan kedamaian hati, dapat dilakukan oleh semua golongan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan dan tanpa adanya resiko yang membahayakan (Zainuddin, 2018). Pada penelitian ini remaja putri usia 16-18 tahun dapat merasakan efek terapi SEFT setelah dilakukan selama 3x pertemuan, terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang dialami remaja putri. sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan menurunkan tingkat stres akademik memberi dampak positif terhadap 79 penurunan stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Keberhasilan terapi juga disebabkan karena penerapan terapi SEFT sesuai dengan Standart Operational Procedure (SOP). Keberhasilan juga didukung oleh sikap kooperatif dan ke fokusannya dari responden yang mengikuti arahan peneliti dengan baik. Berhasilnya terapi SEFT memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terapi SEFT ini tidak efektif menurunkan stres akademik yaitu, banyaknya tekanan dari lingkungan dan adaptasi yang kurang karena responden masih mengingat lingkungan yang dulu. Selain itu keberhasilan terapi SEFT didasarkan beberapa faktor terkadang responden mengabaikan salah satu dari kunci keberhasilan terapi Seft yaitu keyakinan, Khuyuk, ikhlas, pasrah, dan bersyukur. Dari hasil penelitian SEFT untuk menurunkan stres akademik terdapat perbedaan hasil pada masing-

masing responden mengalami penurunan hingga skor rendah. Adanya faktor stres akademik yang mempengaruhi seperti perbedaan tingkat berprestasi, dan tekanan dari orang tua juga mempengaruhi hasil penurunan stres akademik pada masing-masing remaja

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian dengan jumlah responden 30 (100%) yang berjudul “Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban” dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Stres akademik Remaja putri usia 16-18 tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sebelum diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagian besar remaja putri memiliki stres akademik yang sedang. 2. Tingkat stres akademik remaja putri usia 16-18 tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban sesudah diberikan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagian besar remaja putri memiliki stres akademik ringan. 3. Ada pengaruh yang signifikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban. Ditunjukkan dengan hasil analisa data yang digunakan pada penelitian ini. Uji Wilcoxon yang menunjukkan Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Nonparametric Tests dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS versi 21 for windows didapatkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p -value maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada remaja usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Manbail Futuh Jenu Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245.
- Afifah, N., Rahmat, N. N., & Yunita, R. (2023). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Tingkat Stres pada Lansia Hipertensi. *Health Research Journal (HRJ)*, 1(2), 34-45.
- Abdul Aziz, Abdu IRashid, dan Nurun Najihah Musa, “Pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam Menangani Sifat Kebergantungan Remaja,” *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7.2 (2022), e001313
- Ardan, M., Zulkifli, A., & Jafar, N. (2020). Therapy SEFT for controlling the level of depression in people with HIV and AIDS. *Enfermeria Clinica*, 30, 444-447. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.119>
- Aucla, “Terapi SEFT,” Dian Siti Nurjanah, 8.5 (2019), 55 Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, dan Usup Romli, “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam,” *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5.02 (2022), 139-152 Aza N.I, Atmoko A, dan Hitipeuw I, “Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA,” *Jurnal Pendidikan:Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4.4 (2019), hal. 491-498 Damayanti, S., Rauzatul Jannah, S., & Hasrati Nizami, N. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(4), 154-158
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa. *Journal of Guidance*
- Di, P., & Remaja, A. (2021). Stres Akademik Berhubungan Dengan Makan Emosional. 16(1), 38-47.

- Erika, Aprilia Chandra, dan Ati Kusmawati, “Proses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia,” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2.1 (2024), hal. 266–77
- Fieldman, R. S. (2019). *Understanding Psychology*. McGraw Hill.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111.
<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rachmanto, Tri Aji, dan Vivi Yosafianti Pohan, “Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi,”
- Ners Muda, 2.3 (2021), 100
- Radisti, Mediska, Suyanti Suyanti, dan Albadri Albadri, “and Counseling, 5(1), 48. Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri,” *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2.2 (2023), 102–11
- Rahayu, P., & Mubin, M. F. (2023). Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Ners Muda*, 4(2), 187.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10458>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70– 78.
- Use the "Insert Citation" button to add citations to this document.
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang pengertian pendidikan, (23 Agustus 2015), 3, diakses pada tanggal 18 Februari 2019
- Wardatul, Adawiyah, dan Ni'matuzahroh, “Jurnal Imiah Psikologi Terapan,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04.02 (2016), hal. 228–45
- Zainuddin, A.F. 2012, 2021. *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing.

INCREASED OXYGEN SATURATION IN LOW BIRTH WEIGHT INFANTS WITH KANGAROO MOTHER CARE: A STUDY AT RSUD R. ALI MANSBUR TUBAN

Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Bblr Dengan Metode Kanguru: Studi Di RSUD R. Ali Manshur Tuban

Nur Maziyah Hurin'in¹, Fitri Dwi Harsanti²

¹ Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

² Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Nursing and Midwifery, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : ziyah@iiknutuban.ac.id

Abstract

Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 is a follow-up development goal to the Millennium Development Goals (MDGs) in 2015. According to WHO, LBW babies have a higher risk of death in the first 28 days of life. The aim of this research was to determine the effect of the kangaroo method on increasing oxygen saturation in LBW babies at R. Ali Manshur Regional Hospital, Tuban.. This was a pre-experimental design, with a one-group pre-post test design. The population of this study were babies with LBW in May-June 2023 with a population of 22 babies. The sampling method used Simple Random Sampling with a sample of 18 babies with LBW at R. Ali Manshur Hospital Tuban in November - December 2023. The independent variable is the kangaroo method, the dependent variable is increased oxygen saturation. The instrument used is an observation sheet. Data analysis used the Paired T-Test statistical test. Asymp Sig statistical test results. (2-tailed) = 0.000 and the calculated T is -11.346 so $p = (0.000 < 0.05)$ so it can be concluded that H₁ is accepted, meaning that there is an influence of the implementation of the Kangaroo Method of treatment on oxygen saturation in LBW babies at R. Ali Manshur Regional Hospital. In carrying out the kangaroo method, the mother's motivation is needed to get better results, especially in increasing the baby's temperature, breathing and heart rate so that the baby's O₂ saturation is good.

Keywords : Kangaroo Method, LBW, Increased Oxygen Saturation.

Abstrak

Millennium Development Goals (MDGs) di tahun 2015. Menurut WHO bayi dengan BBLR memiliki risiko lebih tinggi untuk kematian dalam 28 hari pertama kehidupan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh metode kanguru terhadap peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR di RSUD R. Ali Manshur Tuban. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental*, dengan rancangan penelitian *one-group pre-post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah bayi dengan BBLR pada bulan mei- juni 2023 dengan populasi 22 bayi. Cara pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan sampel 18 bayi dengan BBLR di RSUD R. Ali Manshur Tuban pada bulan November - Desember 2023. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen adalah metode kanguru, variabel dependen peningkatan saturasi oksigen. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Analisis data menggunakan uji statistik *Paired T-Test*. Hasil uji ststistik *Asymp Sig. (2-tailed)* = 0,000 dan *T* hitung sebesar -11,346 sehingga $p = (0,000 < 0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa H₁ diterima artinya terdapat Pengaruh Pelaksanaan Perawatan Metode Kanguru Terhadap saturasi Oksigen pada bayi dengan BBLR di RSUD R. Ali Manshur. Dalam melaksanakan tindakan metode kanguru (PMK) diperlukan motivasi ibu agar mendapatkan hasil yang lebih baik terutama dalam meningkatkan suhu, pernafasan dan frekuensi denyut jantung bayi sehingga sturasi O₂ bayi baik.

Kata Kunci: Metode Kanguru, BBLR, Saturasi Oksigen

PENDAHULUAN

Bayi dengan BBLR merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan asfiksia neonatorum yang merupakan kasus kegagalan bernafas bayi secara spontan dan teratur segera setelah lahir akibat dari kegagalan untuk memulai dan mempertahankan pernafasan saat lahir. (Razak, 2021). Morbiditas dan mortalitas yang dapat dicegah dengan penanganan yang cepat dan tepat (Hurin'in, 2021) Ketidak seimbangan antara suplai darah janin dan ibu menyebabkan gangguan suplai oksigen dan menyebabkan hipoperfusi, perubahan autoregulasi, dan hipoksia. Hipoksia berat menurunkan suplai oksigen yang cukup ke beberapa organ termasuk otak, paru-paru, jantung, ginjal, saluran pencernaan, sistem hematologi dan otot, dan dengan demikian dapat menyebabkan kerusakan organ atau bahkan kematian. (Dwi, 2022)

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2021, dari seluruh kematian neonatal yang dilaporkan, sebagian besar diantaranya (79,1%) terjadi pada usia 0-6 hari, sedangkan kematian pada usia 7-28 hari sebesar 20,9%. Penyebab kematian neonatal terbanyak pada tahun 2021 adalah kondisi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) sebesar 34,5% dan asfiksia sebesar 27,8%. Penyebab kematian lain di antaranya kelainan kongenital, infeksi, COVID-19, tetanus neonatorum, dan lain-lain.

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2021 diketahui bahwa jumlah kematian bayi sebanyak 3.354 bayi. Untuk proporsi kematian bayi di Jawa Timur pada tahun 2021 masih banyak terjadi pada neonatal (0 - 28 hari), yaitu sebanyak 73,87%. Dalam empat tahun terakhir (2017 - 2021) jumlah kematian bayi di Jawa Timur terlihat cenderung mengalami penurunan, begitu pula jika dilihat dari Angka Kematian Bayi (AKB) yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015 - 2019 cenderung stagnan menurun. Sedangkan untuk angka kematian neonatal di Kabupaten Tuban 2021 adalah 1.527 (5,5%), angka kejadian BBLR sebesar 32,96% dan angka kejadian asfiksia sebesar 26,14%. Ini menunjukkan bahwa angka terjadinya BBLR dari tahun ke tahun di Kabupaten Tuban masih tinggi.

Berdasarkan data awal dari RSUD R.Ali Manshur pada tahun 2022 jumlah total bayi baru lahir adalah 377. Dari jumlah total bayi baru lahir yang ada di RSUD R.Ali Manshur, bayi dengan BBLR sebesar 9,01 %, jumlah BBLR yang mengalami asfiksia sedang sampai dengan berat sebesar 88,3 %, jumlah BBLR yang mengalami asfiksia dengan tindakan pemberian alat bantu nafas sebesar 90% dan jumlah BBLR rendah yang tidak menggunakan alat bantu nafas sebesar 10%.

Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gram. Tingkat kelahiran bayi BBLR di Indonesia masih cukup tinggi dengan angka kematian bayi banyak disebabkan oleh BBLR. Bayi BBLR memiliki resiko rentan terhadap penyakit, rentan terjadi kegagalan fungsi organ-organ vital bahkan resiko kematian.(Dwi,2022). Faktor penyebab terjadinya BBLR antara lain bayi lahir prematur (dibawah 37 minggu), ibu bayi memiliki masalah kehamilan selama mengandung misalnya darah tinggi, pre eklamsia, bahkan kurang memenuhi kebutuhan gizi, usia ibu tidak ideal saat mengandung yaitu bisa dibawah 18 tahun atau diatas 35 tahun, adanya infeksi selama masa kehamilan dan ibu mengonsumsi obat-obatan keras dan alkohol selama kehamilan. (kemenkes RI, 2022).

Bayi yang mengalami berat badan kurang dari normal tersebut akan mudah mengalami stress hal ini terlihat dari perubahan fungsi fisiologis seperti peningkatan resiko terjadinya hipotermi, peningkatan denyut jantung, penurunan frekuensi pernafasan bahkan bisa menyebabkan terjadinya apneu, serta akibat yang juga sangat fatal berupa penurunan presentase haemoglobin yang mengikat oksigen (SpO2) (Gitto & Pellegrin, 2012).

Presentase haemoglobin yang mengikat oksigen sering disebut dengan SATS (saturasi oksigen) dimana nilai rentang normalnya adalah berkisar antara 88 – 92 % (Giuliano, 2010). Nilai tertinggi saturasi adalah 100%, artinya seluruh oksigen sepenuhnya terikat oleh hemoglobin dan sebaliknya nilai terendah saturasi adalah 0% dimana tidak sedikitpun oksigen yang mengikat hemoglobin. Bayi dengan berat badan yang kurang dari normal akan cenderung mengalami hipotermi, dima hipotermi tersebut bisa menjadi pemicu turunnya saturasi

oksigen, hal ini juga dapat menjadi faktor resiko kematian bayi tersebut. (Gitto, 2012).

Salah satu bentuk solusi yang cukup efektif ditawarkan untuk mengatasi rasa kekhawatiran dan kecemasan ibu atas masalah yang dihadapi dalam perawatan bayi dengan BBLR atau preterm yaitu dengan melakukan perawatan metode kanguru (PMK), beberapa hasil penelitian mengenai PMK ini telah dilakukan di Indonesia. (Wahyu Dwi, 2022).

Perawatan metode kanguru yaitu metode perawatan dini dan terus menerus dengan sentuhan kulit ke kulit (skin to skin contaact) antara ibu dan bayi premature dan BBLR dalam posisi seperti kanguru. (Hurin'in, 2024) Prinsip metode ini adalah menggantikan perawatan bayi baru lahir dalam inkubator dengan meniru kanguru.(Qurrata, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh metode kanguru terhadap peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR di RSUD R. Ali Manshur Tuban.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh metode kanguru terhadap saturasi oksigen pada bayi BBLR di RSUD R. Ali Manshur Tuban. Rancangan ini melibatkan pengukuran saturasi oksigen (O1) sebelum intervensi metode kanguru (X) dan pengukuran ulang saturasi oksigen (O2) setelah intervensi, sehingga memungkinkan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Metode kanguru diterapkan selama 1 jam per hari selama 3 hari berturut-turut pada bayi usia 1 hari, dengan melibatkan pelatihan bagi ibu dan keluarga.(Agustin et al., 2025)

Populasi penelitian adalah bayi BBLR di RSUD R. Ali Manshur Tuban pada Mei-Juni 2023. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan jumlah 18 responden, berdasarkan kriteria inklusi (bayi berat 1500-2500 gram, stabil, orang tua bersedia, lahir spontan) dan eksklusi (komplikasi, rujukan, ibu komplikasi/seksio sesarea). Variabel independen adalah saturasi oksigen sebelum metode kanguru, dan variabel dependen adalah saturasi oksigen setelah metode kanguru. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis secara univariat (distribusi

frekuensi) dan bivariat menggunakan uji T-Test Dua Sampel untuk menguji hipotesis dengan taraf signifikansi 0,05, serta memperhatikan prinsip etika penelitian seperti *informed consent*, anonimitas, dan kerahasiaan.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini meliputi saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR sebelum dilakukan metode kanguru dan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR setelah dilakukan metode kanguru. Hasil ulasan deskripsi data khusus berupa tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Saturasi Oksigen pada bayi dengan BBLR sebelum dilakukan metode kanguru di RSUD R. Ali Manshur

Saturasi oksigen	Sebelum dilakukan Metode Kanguru	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≤ 95-100%	18	100
≥ 95-100%	0	0
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas saturasi oksigen sebelum dilakukan metode kanguru nilai saturasi oksigen ≤ 95-100% sebanyak 18 responden (100%)

Tabel 2 Distribusi frekuensi Saturasi Oksigen pada bayi dengan BBLR setelah dilakukan metode kanguru 2023

Saturasi oksigen	Setelah dilakukan PMK	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≤ 95-100%	4	22,3
≥ 95-100%	14	77,7
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar setelah dilakukan metode kanguru didapat saturasi oksigen yang ≥ 95-100% sebanyak 14 responden (77,7%).

Tabel 3. Peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR sebelum dan setelah dilakukan metode kanguru di RSUD R. Ali Manshur 2023

Pengukuran saturasi oksigen	Saturasi Oksigen					n	T	Sig
	mean	SD	SE	95% Lower	Upper			
Pre-post PMK	-4,52	1,6910	0,39857	-5,36314	3,68131	18	-11,346	0,00

Hasil uji statistika *T-Test dua sampel* $p = 0,000$, Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil nilai pre dan post pada eksperimen mengalami perubahan. Berdasarkan output dari uji statistika pada penelitian ini dapat ditarik: t hitung (-11,346) dan diketahui nilai $p = 0,00$ lebih kecil dari α (0,05) atau $p\text{-Value} < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai saturasi oksigen sebelum dan sesudah diberikan metode kanguru. Dengan kata lain terdapat pengaruh metode kanguru terhadap peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai saturasi oksigen BBLR sesudah diberikan metode kanguru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yeni Rustiana, dkk (2013) dengan judul “Pengaruh Perawatan metode kanguru terhadap peningkatan berat badan dan saturasi oksigen pada BBLR “yang menyatakan bahwa peningkatan berat badan ($p < 0,001$) dan saturasi oksigen ($p=0,019$) lebih baik mendapatkan PMK intermittent dibandingkan dengan BBLR yang mendapat perawatan konvensional di dalam inkubator.

Hasil penelitian (Fatmawati, 2013) dengan judul “Pengaruh perawatan metode kanguru terhadap fungsi fisiologis bayi prematur dan kepercayaan ibu dalam merawat bayi”, menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna terhadap saturasi oksigen bayi prematur sebelum dan sesudah PMK pada hari I, II dan III. Terdapat kenaikan saturasi oksigen bayi prematur dalam batas normal di RSUD Undata dan RSUD Anutapura Palu. Rerata keseluruhan saturasi oksigen bayi sebelum dilakukan PMK di RSUD Undata dan RSUD Anutapura Palu adalah 87,9% dan sesudah PMK adalah 89,6%. Analisis lebih lanjut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara saturasi oksigen bayi sebelum dan sesudah dilakukan PMK, bahwa secara signifikan

PMK dapat menaikkan saturasi oksigen bayi prematur ($p\text{-Value} = 0,000$).

Penelitian ini diperkuat dengan teori yang diungkapkan oleh (Ni Ketut, 2021) yaitu *Kangaroo Mother Care* (KMC) adalah istilah yang diambil dari pengamatan pada kanguru yang memiliki kantung pada perutnya, yang berfungsi untuk melindungi bayinya tidak hanya melindungi bayi yang premature tetapi merupakan suatu tempat yang memberikan kenyamanan yang sangat esensial bagi pertumbuhan bayi. Didalam kantung ibu, bayi kanguru dapat merasakan kehangatan, mendapat makanan (susu), kenyamanan, stimulasi, dan perlindungan.

Menurut Proverawati & Sulistyorini tahun 2017 *Kangaroo Mother Care* (KMC) Intermitten adalah Perawatan metode kanguru dengan jangka waktu yang pendek (perlekatan lebih dari satu jam per hari) dilakukan saat ibu berkunjung. Perawatan metode kanguru ini diperuntukkan bagi bayi dalam proses penyembuhan yang masih memerlukan pengobatan medis. Perawatan metode kanguru intermiten adalah untuk perlindungan bayi dari infeksi.

Indikasi dilakukan perawatan metode kanguru menurut Sindu, 2015 adalah bayi dengan berat lahir ≤ 2.500 gram atau prematur, bayi tidak memiliki kegawatan pernafasan dan sirkulasi, bayi tidak memiliki kelainan kongenital yang berat, reflek dan koordinasi menghisap dan menelan baik serta kesiapan dan keikutsertaan orang tua dalam keberhasilan PMK.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh metode kanguru terhadap peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR. Hal ini dikarenakan metode kanguru merupakan tindakan terapi *skin to skin contact* dari ibu ke bayi sehingga bayi tetap hangat dan stabil organ fisiologisnya. (Hurin'in, 2023)

Keuntungan dari perawatan metode kanguru adalah antara lain bermanfaat bagi bayi dan orang tuanya. Manfaat bagi bayi yaitu keefektifan termoregulasi, frekuensi denyut jantung yang stabil, frekuensi nafas teratur termasuk menurunkan apnea, saturasi oksigen meningkat, penambahan berat badan dan perkembangan bayi lebih cepat, menurunkan tangisan, mendukung ASI eksklusif, memperlama tidur nyenyak dan lain-lain. Adapun

manfaat yang dapat dirasakan oleh orang tua yaitu mempercepat bonding, menambah kepercayaan diri untuk merawat bayinya yang kecil, menghilangkan perasaan terpisah dan ketidakmampuan, serta orang tua merasakan kepuasan karena sudah berpartisipasi dalam merawat bayinya (Priya, 2004).

Dari pengertian perawatan metode kanguru dan manfaat diatas menjelaskan tentang mekanisme kerja PMK yang bermanfaat pada organ fisiologisnya yaitu bermanfaat pada peningkatan saturasi oksigen, sehingga dapat bermanfaat bagi bayi dalam proses perawatan dan menurunkan angka penggunaan alat bantu nafas pada bayi.

PMK secara bermakna mengurangi frekuensi nafas dan meningkatkan saturasi oksigen. Hal ini bisa disebabkan oleh posisi bayi yang tegak, sehingga dipengaruhi oleh gravitasi bumi dan berefek pada ventilasi dan perfusi respirasi (Ali et al., 2009). Menurut peneliti, saturasi oksigen cenderung mengalami penurunan, apabila frekuensi denyut jantung mengalami bradikardi atau tachikardi. Frekuensi denyut jantung yang lambat atau sangat cepat, akan mempengaruhi sirkulasi darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah yang tidak adekuat keseluruh tubuh, terutama bagian perifer, sehingga saturasi oksigen yang dipantau melalui pulse oxymetri menunjukkan kurang dari 90%.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR di RSUD R.Ali Manshur. harapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang pengaruh metode kanguru terhadap peningkatan saturasi oksigen pada bayi dengan BBLR dengan faktor resiko yang mempengaruhi dalam lingkup yang lebih luas dengan menggunakan metode yang lebih baik sehingga nantinya dapat membantu menurunkan angka kejadian penggunaan alat bantu nafas pada bayi dengan BBLR.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada bagian ini penulis dapat mengucapkan terimakasih (*acknowledgment*) terhadap pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ataupun proses penulisan artikel ilmiah anda. Pihak-pihak tersebut seperti pihak sponsor yang memberikan dana penelitian, pendukung fasilitas,

dll. Ucapan terimakasih disampaikan dengan bahasa lugas dan rasional. Jika tidak ada pihak-pihak yang akan disebutkan pada bagian ini, maka penulis dapat menghilangkan bagian “Ucapan Terimakasih” ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Keb, S. T., Diana, R. N., Keb, M., Eka Yusmanisari, S. S. T., Hurin'in, N. M., ... & ST, S. (2025) *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Alifba Media
- Ana. Setyowati. (2023). *Buku Ajar Kegawadaruratan Maternal Neonatal*. NEM Anggota IkAPI. Jawa Tengah
- Ayu Sunarti. (2022). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. PT Global Eksekutif Teknologi. Sumatera Barat
- Bina Melvia. (2020). *Asuhan Keperawatan : Perawatan Metode Kanguru (PMK)*. CV Budi Utama. Yogyakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Jatim Tahun 2021*. www.DinkesJatimProv.go.id. Jawa Timur
- Erlin Novitasari. (2022). *Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru lahir*. Global Eksekutif Teknologi. Jakarta
- Ernawati. (2023). *Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir Jilid I*. Rena Cipta Mandiri. Malang
- Hurin'in, N. M. (2023). *BIDANKUPEDIA: MENGENAL SYNAPSIN-I DAN PERAN MATERNAL PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN*. Rena Cipta Mandiri.
- Hurin'in, N. M., Putri, F. A., & Puspitasari, P. N. (2021). “BIDANKUPEDIA” SEBAGAI MEDIA E-HEALTH KONSULTASI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DAN PERMASALAHANNYA. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2).
- Hurin'in, N. M. (2021, November). Baby Massage And Baby Gym Online Class To Optimize The Role Of Parents To Improve Baby's Health During The Covid-19 Pandemic. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 98-107).

- Hurin'in, N. M., Ferianto, K., & Marfuah, Y. S. (2024). A Correlation Study Of Breast Milk Production Among Indonesia Mother: The Role Of Baby Formula Milk Feeding History 0-6 Months Old. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MIDWIFERY RESEARCH*, 3(3).
- Idris. (2016). *Keperawatan Anak*. LovRinz Publishing. Cirebon
- Julina. (2021). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. CV Budi Utama. Yogyakarta
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementrian Kesehatan RI 2021. Jakarta
- Kumalasari I. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Salemba. Jakarta
- Miftahul Munir. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah
- Ni Ketut. (2021). *Model Momming Guide Kangoroe Mother Care Skin To Skin Contact Terhadap Kestabilan Suhu Tubuh Dan Berat Badan Pada BBLR di Puskesmas*. Poltek Usaha Mandiri. Yogyakarta
- Ns. Ayuda. (2022). *Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Bayi Berat Lahir Rendah*. CV Adanu Abimata. Jawa Barat
- Nur Laila. (2019). *Buku Panduan Perawatan Metode Kanguru*. Leutikaprio. Yogyakarta
- Nurbaya. (2021). *Konseling Menyusui*. Syiah Kuala University Press. Aceh
- Perkumpulan Perinatologi Indonesia. (2022). *Buku Panduan Resusitasi Neonatus ke 8*. American Academy Of Pediatric. Jakarta
- Proverawati, A., Sulistyorini, C.I. 2017. *BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) Dilengkapi dengan Asuhan pada BBLR dan Pijat Bayi*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Razak R. (2021). *Gambaran Faktor Risiko Pada Kasus Asfiksia Neonatorum di RSIA Budi Kemuliaan Jakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2021;11(01):58–63
- Rekam Medik RSUD R. Ali Manshur Jatirogo (2023). Jatirogo
- Rupdi Lumban. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Rena Cipta Mandiri. Malang
- Sofa Qurrata. (2022). *Modul Praktek Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita & Anak Pra Sekolah*. Rena Cipta Mandiri. Malang
- Suci Fitri. (2022). *Keperawatan Anak*. PT. Global Eksekutif Teknologi. Sumatera Barat
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV ALFABETA. Bandung
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. C.V Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. CV ALFABETA. Bandung
- Suharsimi. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Tando, (2016). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, dan Anak Balita*. EGC. Jakarta
- Wahyu Dwi. (2022). *Buku Ajar Bayi Baru Lahir DIII Kebidanan Jilid I*. Mahakarya Citra Utama. Jakarta

THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON NAUSEA AND VOMITING IN THE FIRST TRIMESTER (STUDY AT THE BPM KASIH IBU TASIKMADU VILLAGE PALANG DISTRICT TUBAN)

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pappermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I
(Studi Di Bpm Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban)

Erna Eka Wijayanti¹, Siti Nur Fadilah²

¹ Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

² Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Nursing and Midwifery,
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Abstract

Nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy can impact the physical and mental health of pregnant women, disrupting their daily activities and potentially leading to nutritional deficiencies. This study aimed to investigate the effect of peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester at BPM Kasih Ibu Tasikmadu village, Palang district, Tuban regency. This study was employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 20 pregnant women, with 19 participants selected through simple random sampling. The dependent variable was nausea and vomiting in pregnant women, while the independent variable was the administration of peppermint aromatherapy. Data collection used pre-test and post-test questionnaires with the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE) scale. Data analysis employed the Wilcoxon test. The results showed a significant difference in nausea and vomiting before and after peppermint aromatherapy administration in pregnant women during the first trimester. The Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$ yielded a significance value of $p = 0.001$ and a significant value of 0.05. This indicates that peppermint aromatherapy has an effect on nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester at BPM Kasih ibu Tasikmadu village Palang district Tuban regency. Healthcare professionals can use these findings to improve the quality of care for pregnant women by applying non-pharmacological methods to manage nausea and vomiting.

Keywords : Peppermint Aromatherapy, Nausea And Vomiting

Abstrak

Mual dan muntah pada kehamilan trimester I berdampak pada kondisi fisik dan mental ibu hamil, sehingga dapat mengganggu aktifitas maupun mengakibatkan ibu hamil kekurangan nutrisi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi pappermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. Desain *pre eksperimental design* dengan *one-group pretest-posttest*. Populasi 20 ibu hamil, sampel 19 ibu hamil, menggunakan *simple random sampling*. Variabel dependen mual muntah ibu hamil, variabel independen pemberian aromaterapi pappermint. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner pre-test dan post test dengan PUQE. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester 1. Pengujian statistic *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil signifikasi $p = 0,001$ dan nilai signifikan = 0,05. Hal ini menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 di BPM Kasih Ibu desa Tasikmadu kecamatan Palang kabupaten Tuban. Tenaga kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan upaya peningkatan kualitas pelayanan asuhan sayang ibu dengan menerapkan metode non farmakologi dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci: Aromaterapi Pappermint, Mual Muntah

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*) (Sarwinanti dan Istiqomah AN, 2019). Indera pengecap dan penciuman pada ibu hamil menjadi lebih sensitif pada masa awal kehamilan, sehingga memicu rasa mual dan ingin muntah yang dapat mengganggu aktifitas maupun mengakibatkan ibu hamil kekurangan nutrisi. Salah satu yang dipilih sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah dengan menggunakan aromaterapi. Jika dihirup aromaterapi ini sangat baik untuk proses relaksasi dan kesehatan sehingga tubuh terasa semakin nyaman.

Menurut *World Health Organization* (WHO) emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Canada, 0,5% di California, dan 0,5- 2% di Amerika (WHO, 2019).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan yang mengalami *emesis gravidarum* sebesar 26% sedangkan pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan yang mengalami emesis gravidarum sebesar 32% (SDKI, 2019). Jika dilihat dari primigravida di Jawa Timur (2018), menunjukkan bahwa 95% ibu hamil yang mengalami mual-muntah sedang sampai berat terjadi pada trimester pertama, emesis gravidarum terjadi pada 50-90% ibu hamil di Provinsi Jawa Timur (Majunkova et al., 2018).

Emesis gravidarum merupakan kasus yang tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena hanya kekurangan nutrisi dan cairan. *Emesis Gravidarum* yang berkelanjutan bisa berakibat hiperemesis gravidarum yang memiliki efek yang buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya, oleh karena itu ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* harus

segera dirawat di rumah sakit agar mendapatkan penanganan segera. Faktor-faktor yang menyebabkan emesis gravidarum adalah karena adanya faktor hormonal, pekerjaan, paritas dan psikososial. Faktor psikologi yang memengaruhi kehamilan dari dalam diri ibu berupa latar belakang kepribadian ibu dan dipengaruhi perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, yaitu hormon adrenalin dan norepinefrin akan mengalami peningkatan. Hormon norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari yaitu Ibu hamil mudah marah dan tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan ingin lari dari kenyataan. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada. Hal ini bisa disebabkan karena adanya rasa ketakutan dan kecemasan.

Emesis Gravidarum akan bertambah berat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang mengakibatkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga melambatkan peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Iriani, 2014).

Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. 50-90% wanita hamil mengalami 3 mual pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya (Madforth, 2012).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, pengaturan herbal (aromaterapi) seperti aromaterapi lavender, jahe, lemon dan peppermint. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Salah satu terpi herbal adalah Peppermint, kandungan utama peppermint adalahh minyak atsiri (0,5-4%), yang mengandung mentol (30-55%) dan menthone (14- 32%) memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi atapun menghilangkan mual dan muntah. Aromaterapi peppermint juga berperan menyegarkan pikiran, menurunkan depresi, dan menurunkan emosi (Najmuddin 2011).

Mekanisme kerja aromaterapi peppermint yang mengandung menthol dan menthon ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur 4 denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. pepermint sendiri merupakan salah satu jenis tanaman herbal yang mempunyai banyak keunggulan dibandingkan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah . Sehingga rasa mual muntah dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil. Bau dapat memberi pengaruh negatif atau positif pada mood atau alam perasaan dan sensasi kesejahteraan, dan aroma minyak esensial tertentu telah terbukti memengaruhi fungsi neurologis. (Tiran 2010). Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I (Studi Di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban)”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah sebanyak 20 ibu hamil. Sampel pada penelitian ini sebanyak 19 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel dependen mual muntah ibu hamil, variabel independen pemberian aromaterapi pappermint. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner pre-test dan post test dengan PUQE. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

No	Usia	Frekuensi	Presentase %
1.	<20	2	10.5%
2.	tahun	16	84,2%
3.	20-35	1	5,3%
	tahun		
	>35		
	tahun		
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar responden berusia 21-35 tahun yaitu 16 orang (84,2%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

N o	Pendidika n	Frekuensi	Persentase(%)
1.	SMA	14	73,7%
2.	Sarjana	5	26,3%
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel.2 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar responden pendidikan terakhir SMA yaitu 14 orang (73,7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase(%)
1.	IRT	11	57,9%
2.	Wiraswasta	4	21,1%
3.	Pegawai	3	15,8%
4.	Swasta	1	5,3%
	PNS		
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu 11 orang (57,9%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kehamilan

Tabel.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kehamilan di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

No.	Kehamilan	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Primigravida	7	36,8%
2.	Multigravida	12	63,2%
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar responden kehamilan multigravida yaitu 12 orang (63,2%).

5. Skor Mual Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Pappermint

Tabel.5 Interpretasi Skor Mual Muntah Ibu hamil trimester 1 Sebelum Pemberian Aromaterapi Pappermint di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

No.	Mual Muntah	Frekuensi	Persentase(%)
1	Tidak mual muntah	0	0
2	Ringan	0	0
3	Sedang	17	89,5%
4	Berat	2	10,5%
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel.5 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar interpretasi skor mual muntah sedang ibu hamil trimester 1 sebanyak 17 orang (89,5%).

6. Skor Mual Muntah Sesudah diberikan Aromaterapi Pappermint

Tabel.6 Interpretasi Skor Mual Muntah Ibu hamil trimester 1 Sesudah Pemberian Aromaterapi Pappermint di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

No.	Mual Muntah	Frekuensi	Persentase(%)
1	Tidak mual muntah	0	0
2	Ringan	14	73,7%
3	Sedang	5	26,3%
4	Berat	0	0
	Jumlah	19	100%

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 19 orang (100%), sebagian besar interpretasi skor mual muntah ringan ibu hamil trimester 1 sebanyak 14 orang (73,7%).

7. Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Tabel.7 Tabulasi Mual Muntah Sesudah dan Sebelum Pemberian Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Mual Muntah	Pre test	%	Post test	%
Tidak mual muntah	0	0	0	0
Ringan	0	0	14	73,7 %
Sedang	17	89,5 %	5	26,3 %
Berat	2	10,5 %	0	0
Total	19	100%	19	100%

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yang mengalami mual muntah berat lebih banyak ditemukan pada responden sebelum pemberian aromaterapi pappermint yaitu 2 responden (10,5%) sedangkan responden dengan mual muntah ringan lebih banyak ditemukan pada responden setelah pemberian aromaterapi pappermint yaitu 14 responden (73,7%).

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan pengujian statistic *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics* didapatkan hasil signifikansi $p = 0,001$ dan nilai signifikan $= 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 di BPM Kasih Ibu desa Tasikmadu kecamatan Palang kabupaten Tuban

PEMBAHASAN

Menurut Wiknjastro (2016). *Emesis Gravidarum* adalah gejala yang wajar atau sering terjadi pada kehamilan trimester pertama di pagi hari. Mual biasanya terjadi pada pagi hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu

Berdasarkan penelitian dari data umum ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di BPM Kasih Ibu dengan skor berat berusia 20 dan 24 tahun dengan kehamilan primi yang artinya pada kehamilan pertama ibu hamil masih minim pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah.

Ibu hamil dengan tidak bekerja atau IRT memiliki skor mual muntah berat sebelum pemberian aromaterapi pappermint, hal ini disebabkan kurang adanya kegiatan atau interaksi membuat ibu hamil merasa sering khawatir atau cemas menjalani kehamilan sehingga memicu gangguan psikis yang menjadi faktor emosional yang membuat mual muntah menjadi berat, Maulana (2015).

Mual Muntah atau *Emesis Gravidarum* dapat diatasi dengan cara Makan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein, hindari makanan yang berlemak, berminyak, dan pedas, minum yang cukup, vitamin B6, pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi (akupunktur, pengaturan diet, dukungan emosional dan pemberian aromaterapi). Dalam penelitian ini penulis menggunakan cara penanganan pada emesis gravidarum menggunakan metode non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi khususnya dengan bahan peppermint.

Teori tersebut menjadi dasar peneliti untuk berasumsi bahwa mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar memiliki tingkat mual muntah sedang dengan 17 ibu hamil, bahkan terdapat 2 ibu hamil dengan skor mual muntah berat dengan pendidikan terakhir SMA yang mana pendidikan ibu mempengaruhi pengetahuan dalam mengatasi mual muntah. Keluhan mual muntah pada ibu hamil sudah menjadi hal yang umum sehingga beberapa dari responden tidak menghiraukan, padahal dampak mual muntah di trimester 1 mengakibatkan berat badan ibu hamil trimester 1 menurun atau kekurangan nutrisi.

Hasil perlakuan menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi pappermint dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dari satu hari setelah pengaplikasian. Responden merasa nyaman ketika menggunakan aromaterapi pappermint dan merasa mual muntah berkurang, hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan *Pappermint* mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan 50-85% minyak essensial dengan kandungan utama 50% mentol, 19% menton dan antara 0,1-2% *d-pulegone*, suatu hepatotoksin yang telah dikenal, kegunaan minyak essensial oil *pappermint* yaitu dapat mengatasi diare, sembelit,

sakit kepala, mual dan muntah, pencernaan dan sulit membuang gas dalam perut, stres (Balkam, 2010).

Aromaterapi peppermint dapat mengatasi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil Trimester I dikarenakan sesuai dengan mekanisme cara kerja aromaterapi secara inhalasi yaitu memasuki tubuh melalui indra penciuman saat menarik nafas, molekul-molekul minyak asiri meresap kedalam paru-paru tempat sebagian molekul diangkut melalui aliran darah menuju *alveoli*. Minyak asiri dapat berpengaruh didalam tubuh hingga berjam-jam setelah perawatan. Aromaterapi dapat dihirup ke dalam rongga hidung saat molekul aromatik yang terhirup menuju sistem *limbic* menyebabkan respon rasa suka atau tidak suka. Sistem *limbic* menghasilkan seluruh respon naluri seperti emosi, dorongan seks dan memori yang berkaitan dengan otak yang mencermati indera penciuman. Sistem ini berhubungan dengan bagian yang mempengaruhi kelenjar lender yang mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh (Balkam, 2010).

Menurut peneliti pemberian aromaterapi peppermint dapat mengatasi intensitas mual muntah ibu hamil trimester 1 di BPM Kasih Ibu desa Tasikmadu kecamatan Palang kabupaten Tuban. Penerapan pemberian aromaterapi peppermint yang berlangsung selama tiga hari menunjukkan hasil yang cukup signifikan pada intensitas mual muntah ibu hamil trimester 1, sehingga peneliti berasumsi bahwa jika digunakan secara teratur skor mual muntah akan sampai di angka 3 atau dengan hasil tidak mual muntah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah dan melakukan penerapan aromaterapi peppermint sebelum dan sesudah mendapatkan hasil yang cukup signifikan, dimana hasil pre-test mual muntah berat 2 ibu hamil trimester 1, mual muntah sedang sebanyak 17 ibu hamil trimester 1 dan tidak ada mual muntah ringan, sedangkan hasil dari post-test menunjukkan sebanyak 14 ibu hamil trimester 1 mengalami mual muntah ringan dan 5 ibu hamil trimester 1 mengalami mual muntah sedang dan tidak terdapat mual muntah berat. Terdapat pula 3 ibu hamil yang skornya menurun namun masih dalam kategori yang sama yaitu sedang yang mempengaruhi hasil penelitian, namun dari

pemberian aromaterapi peppermint seluruh ibu hamil trimester 1 dengan mual muntah mengalami penurunan skor. Hasil pengamatan rata – rata ibu hamil merasa ada penurunan intensitas mual muntah terjadi setelah 2 hari pengaplikasian. Pengaplikasian aromaterapi peppermint yang berlangsung selama 3 hari cukup efektif namun apabila dirasa penurunan skor hanya sedikit pengaplikasian dapat dilanjutkan sampai ibu hamil trimester 1 tidak mengalami mual muntah.

Hasil penelitian pemberian aromaterapi peppermint pada mual muntah ibu hamil trimester 1 dengan uji statistik *Wilcoxon* mendapatkan hasil bahwa pemberian aromaterapi peppermint dapat mempengaruhi intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Dengan harga yang cukup ekonomis dan mudah didapatkan, aromaterapi peppermint bisa dijadikan salah satu pengobatan alternatif yang efektif dan aman untuk mengatasi gejala mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di BPM Kasih Ibu Desa Tasikmadu Kecamatan Palang Kabupaten Tuban. dari pengujian statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan perhitungannya dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics* didapatkan hasil signifikansi $p = 0,001$ dan nilai signifikan $= 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam membuat rencana asuhan kehamilan melalui pemberian aromaterapi peppermint pada mual muntah ibu hamil trimester 1 untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan dalam kehamilan

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada bagian ini penulis dapat mengucapkan terimakasih (*acknowledgment*) terhadap pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ataupun proses penulisan artikel ilmiah anda. Pihak-pihak tersebut seperti pihak sponsor yang memberikan dana penelitian, pendukung fasilitas, dll. Ucapan terimakasih disampaikan dengan bahasa lugas dan

raisonal. Jika tidak ada pihak-pihak yang akan disebutkan pada bagian ini, maka penulis dapat menghilangkan bagian “Ucapan Terimakasih” ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoesta, Andria. (2023). *Aromaterapi, Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Aziza, Nur. Rurini S., Suratmo S. 2013. *Isolasi Dan Karakteristik Terhadap Minyak Mint Dari Daun Mint Segar Dari Hasil Destilasi*. *Jurnal Ilmu Kimia* Vol 2 No 2. Universitas Brawijaya, Malang
- Balkam, Jan. (2010). *Aromaterapi*. Semarang: Dahara Prize
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. *Sage Publications*
- Dewi, Vivian Nanny Lia, & Sunarsih. 2011. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Fowler Jr, F. (2022). *Survey Research Methods*. *SAGE Publications*
- Hadipoentyanti, E. 2012. *Pedoman Teknis Mengenal Tanaman Mentha (Mentha arvensis L.) Dan Budidayanya*. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat. Bogor
- Istiqomah, Yani & Suyati (2017). *Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum*. *Jurnal EDUMidwifery* Vol 1, No. 2 September 2017
- Jannah, N. 2012, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Manuaba.(2016). *Gawat darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC
- Maulana, Mirza. (2016). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Notoatmodjo. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Rosjidi Cholik H, Isro'in Laily, Wahyuni Nurul S. 2017. *Penyusunan Proposal Dan Laporan Penelitian Step By Step*. Ponorogo : Unmuh Ponorogo Press
- Saifuddin, A. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Shamoo, A. E., & Resnik, D. B. (2019). *Responsible conduct of research* (3rd ed.). *Oxford University Press*
- Smith, A., Jhonson, B. (2020). *Understanding Population Research. A Guide to the Concepts and Methods of Demography*
- Sulistyawati, A. D. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika
- Suryanto. (2021). *Metode Penyuluhan*. Jakarta : Penerbit Pustaka Pelajar
- Suryati, Romauli. 2011. *Buku Ajar asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Tiran, Denise. (2010). *Seri Asuhan Kebidanan Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- WHO. (2019). *Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum*. 1(2), 9–25
- Wiknjosastro, Hanifa. (2016). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Zhang, L., Li, H. (2019). *Comparative Analysis Of Research Methods In Social Sciences*. *Journal Of Social Science Research* Volume 35 Nomor 2

NUTRITIONAL INTAKE SUCCESSFULLY SUCCEEDS BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS IN TUBAN DISTRICT: CROSS SECTIONAL STUDY

Asupan Nutrisi Berhasil Melancarkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kabupaten Tuban :
Cross Sectional Study

Miftahul Munir¹, Umu Qonitun², Vigitha Iva Agnes³

^{1,2,3}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Correspondent Email : munir.stikesnu@gmail.com

Abstract

Improper breast milk production is one of the factors that causes failure in providing breast milk. It is important to pay attention to the smoothness of breast milk because irregular breast milk is one of the factors that causes mothers to fail in providing breast milk. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrient intake and nutritional status with smoothness of breast milk in breastfeeding mothers in the Singgahan Health Center work area of Tuban. This study design used a cross-sectional design. The research sample was some breastfeeding mothers in October-November 2024 in the Singgahan Health Center work area totaling 56 respondents who were selected using the simple random sampling technique. The independent variables are Nutritional Intake and Nutritional Intake and the dependent variable is the smoothness of breast milk in Postpartum Mothers. Data were collected using interviews using a 3×24 hour food recall form and questionnaires. The data were then analyzed using Spearman Rank. The results of the study showed that out of 56 respondents, almost all mothers had sufficient nutritional intake, namely 48 (85.7%), mothers had good or normal nutritional status, namely 50 (89.3%), smooth breast milk production of mothers was smooth, namely 33 (58.9%). The results of the Spearman rank test obtained $p = 0.001$ which is smaller than the value of $\alpha = 0.05$, so the hypothesis is accepted. This shows that there is a Relationship between Nutritional Intake and Nutritional Status with Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers in the Singgahan Tuban Health Center Work Area. One of the factors that influences the smoothness of breast milk is nutritional status. Mothers who have good nutrition will be able to produce breast milk so that breast milk can come out smoothly because of sufficient nutritional needs.

Keywords: *Nutritional Intake, Nutritional Status, Smooth Breast Milk*

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI). Pentingnya memperhatikan kelancaran ASI karena ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu gagal dalam memberikan ASI. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan asupan nutrisi dan status gizi dengan kelancaran asi pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas singgahan tuban. Desain penelitian ini menggunakan cross sectional. Sampel penelitian adalah sebagian ibu menyusui pada bulan Oktober-November tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Singgahan sejumlah yang berjumlah 56 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Variabel independen adalah Asupan Nutrisi dan Asupan Gizi dan Variabel dependen adalah kelancaran ASI pada Ibu Nifas. Data dikumpulkan menggunakan wawancara dengan menggunakan form food recall 3×24 jam dan kuesioner. Data kemudian dianalisis menggunakan Rank Spearman. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 56 responden hampir seluruhnya ibu memiliki asupan nutrisi yang cukup yaitu 48 (85.7%), ibu memiliki status gizi yang baik atau normal yaitu 50 (89.3%), kelancaran ASI ibu lancar yaitu 33 (58.9%). Hasil uji rank spearman didapatkan $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan antara Asupan Nutrisi dan Status Gizi dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja puskesmas Singgahan Tuban.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah status gizi. Ibu yang memiliki gizi baik akan mampu memKelancaran ASI sehingga ASI dapat keluar dengan lancar karena kebutuhan gizi yang cukup.

Kata Kunci : Asupan Nutisi, Status Gizi, Kelancaran Asi

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada bayi merupakan cara terbaik bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak dini yang akan menjadi penerus bangsa. Pemberian ASI berarti memberikan zat-zat gizi yang bernilai gizi tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan syaraf dan otak, memberikan zat-zat kekebalan terhadap beberapa penyakit dan mewujudkan ikatan emosional antara ibu dan bayinya (Depkes RI, 2005). Makanan yang dikonsumsi pada masa menyusui harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makanan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air) (Aldy dwi mulyana, 2013).

Bagi seorang ibu, menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan, karena kelancaran Kelancaran ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan si buah hati. Nutrisi dan gizi memegang peranan penting dalam hal menunjang Kelancaran ASI yang maksimal, makanan ibu menyusui berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebanyak 6 kali sehari namun, ibu-ibu sangat menjaga pantangannya, bahkan ada diantara mereka yang mengkonsumsi makanan seperti biasanya, tidak seperti wanita menyusui yang harus makan ekstra (Depkes RI, 2010). Dalam hal ini terkait mitos kebudayaan di Indonesia tentang makanan ibu menyusui tak lepas dari tatanan budaya. Mitos seringkali membuat ibu menyusui kesulitan memilih makanan sehingga para ibu mempunyai pantangan untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan oleh sebab itu Kelancaran ASI terganggu (Perinasia, 2009). Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI). Berdasarkan data Global Breastfeeding Scorecard 2023, angka pemberian ASI eksklusif selama enam bulan telah mencapai 48%. Angka ini mendekati target World Health Assembly 2025 sebesar 50%. World Health Organization (WHO) mendukung target global untuk meningkatkan gizi ibu, bayi dan anak (La Aga, 2019). Berhentinya proses menyusui pada ibu post partum di Indonesia disebabkan Kelancaran ASI yang tidak lancar, sekitar 57% dengan jumlah kejadian menurut Perinasia (2021) adalah sebesar 675.650 kejadian. Data kejadian

penyulit laktasi di Jawa Timur diketahui seluruh ibu menyusui pada tahun 2021 adalah 1,2 juta orang dan 6,5% diantaranya pernah mengalami penyulit laktasi, dan 50% lebih disebabkan oleh Kelancaran ASI yang tidak lancar sehingga berdampak pada kegagalan laktasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Singgahan Tuban pada bulan September 2024 terhadap 10 ibu post partum 7 diantaranya ASI lancar sedangkan 3 ASI tidak lancar. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya ketidak lancar pengeluaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Singgahan masih rentan.

Asupan nutrisi dan status gizi yang baik dapat memengaruhi kelancaran Kelancaran ASI. Ibu menyusui yang memiliki gizi baik dapat memKelancaran ASI yang lancar dan berkualitas, sehingga kebutuhan gizi bayi juga terpenuhi. Kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi kelancaran ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makan yang cukup. Untuk membentuk Kelancaran ASI yang baik, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kurang lebih 8-12 gelas/hari (Ambarwati, 2010). Berdiet atau menahan lapar juga melakukan pantangan makanan akan mengurangi produksi air susu ibu (Waryono, 2010 dalam Ahlia, Ardhia, and Fitri 2022).

Menurut teori Marmi (2017), Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran Kelancaran ASI terdiri faktor nutrisi, psikologis /ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, isapan/penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, anatomis payudara, dan kebiasaan merokok atau alkohol. Asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu erat kaitannya dengan volume asi yang diproduksi per hari. Asupan nutrisi yang cukup harus memenuhi zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta zat besi yang cukup. Ibu juga dianjurkan untuk minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8- 12 gelas/hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) ibu menyusui membutuhkan energi sebesar 2650 kkal/hari. Selain

itu, keseimbangan zat gizi juga akan membantu ibu mencapai kesehatan yang optimal (Safitri, 2021).

Menurut hasil penelitian dari Delvina, dkk (2019), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelancaran ASI, diperoleh hasil multivariate atau faktor yang paling dominan berhubungan dengan Kelancaran ASI yaitu makanan. Menurut analisa peneliti makanan atau nutrisi merupakan faktor penting karena mampu menghasilkan Kelancaran ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayinya. Menurut penelitian Jamila dkk, (2022) melalui hasil uji statistik Chi-Square diketahui bahwa ada hubungan manajemen nutrisi dengan Kelancaran ASI. Artinya semakin baik nutrisi seorang ibu menyusui maka akan semakin baik pula produksi ASInya. Hasil penelitian lain dari Kusparlina (2020), hasil uji Fisher Exact didapatkan nilai ada hubungan antara nutrisi dengan kelancaran Kelancaran ASI. Halini dapat diartikan bahwa ibu dengan asupan nutrisi yang baik maka Kelancaran ASInya lancar.

Asupan ASI yang tidak adekuat menyebabkan bayi berisiko mengalami kekurangan gizi (gizi kurang, tubuh pendek dan kurus). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kekurangan gizi pada bayi adalah kuantitas dan kualitas Kelancaran ASI dari asupan serta status gizi ibu yang kurang (Damayanti, 2017). Ibu menyusui dengan gizi yang kurang tetap mampu memKelancaran ASI, namun jika berlangsung berkepanjangan dapat memengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Asupan total energi, komponen makronutrien dan mikronutrien dalam ASI dipengaruhi oleh status gizi ibu dan asupan makan ibu menyusui. Pemenuhan menu gizi seimbang yang dianjurkan ibu menyusui, bersumber dari energi, protein, vitamin dan mineral untuk memKelancaran ASI, metabolisme tubuh ibu, dan berpengaruh terhadap komposisi ASI yang diberikan kepada bayinya (Wardana, 2018) Pemberian ASI eksklusif dibutuhkan asupan gizi yang seimbang agar kebutuhan ibu dan bayinya terpenuhi dengan baik (Ambarwati, 2010). Pentingnya memperhatikan kelancaran ASI karena ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu gagal dalam memberikan ASI. Untuk menghindari kekurangan gizi pada ibu nifas perlu dilakukan KIE oleh petugas kesehatan tentang makanan bergizi dan

yang harus dikonsumsi selama nifas, kebutuhan makanan bagi ibu nifas lebih banyak kegunaan makanan tersebut agar supaya luka-luka persalinan lekas sembuh dan bermanfaat sebagai cadangan untuk laktasi, untuk itu sebaiknya: Ibu harus teratur makan 3 kali sehari, Hidangan harus tersusun dari bahan makanan bergizi yang terdiri: makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan serta diusahakan minum susu satu gelas setiap hari, Penggunaan aneka makanan yang ada. (Marmi, 2013).

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan, dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi (Ambarwati dan Wulandari, 2010). Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan asupan nutrisi dan status gizi dengan Kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Singgahan".

METODE

Desain penelitian merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2020).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*analitic corelational*" yang menguji ada tidaknya hubungan antar variabel, dengan pendekatan "*cross sectional*" yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat.

Populasi pada penelitian ini yaitu ibu menyusui yang diperiksa di Puskesmas Singgahan sebanyak 65 ibu menyusui. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 56 ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan lembar food recall 24 jam dalam bentuk *print out* kemudian hasil pengumpulan data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan nutrisi dan status gizi dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas singgahan tuban.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025

No.	Usia	Frekuensi	Prosentase %
1.	21-30	40	71.4
2.	31-40	16	28.6
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 56 hampir seluruhnya ibu berusia 21-30 tahun yaitu 40 (71.4%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025

No.	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase %
1.	SMP	11	19.6
2.	SMA/SMK/MA	41	73.2
3.	S1	4	7.1
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 56 hampir seluruhnya ibu menyusui menempuh pendidikan terakhir SMA/SMK/MA yaitu 41 (73.4%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase %
1.	Ibu Rumah Tangga	27	48.2
2.	Wirawasta	27	48.2

3.	Tenaga Kesehatan	1	1.8
4.	Guru/Pendidik	1	1.8
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 56 responden hampir setengahnya menjadi IRT yaitu 27 (48.2%) dan hampir setengahnya lagi wiraswasta yaitu 27 (48.2%).

Data Khusus Responden

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Nutrisi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025

No.	Asupan Nutrisi	Frekuensi	Prosentase %
1.	Kurang	7	14.3
2.	Cukup	48	85.7
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 56 responden hampir seluruhnya ibu memiliki asupan nutrisi yang cukup yaitu 48 (85.7%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025.

No.	Status Gizi	Frekuensi	Prosentase %
1.	Kurus	6	10.7
2.	Normal	50	89.3
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 56 hampir seluruhnya ibu memiliki status gizi yang baik atau normal yaitu 50 (89.3%).

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024 - 25 Januari 2025.

No.	Kelancaran ASI	Frekuensi	Prosentase %
1.	Tidak Lancar	23	41.1
2.	Lancar	33	58.9
	Jumlah	56	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar kelancaran ibu menyusui lancar yaitu 33 (58.9%).

Tabel 7 Analisis Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kelancaran ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024- 25 Januari 2025

Asupan Nutrisi	Kelancaran ASI		
	Tidak Lancar	Lancar	Total
Kurang	7 (87.5%)	1 (12.5%)	8 (100%)
Cukup	23 (47.9%)	25 (52.1%)	48 (100%)
Total	30 (53.6%)	26 (46.4%)	56 (100%)

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 56 responden menyusui yang mendapatkan asupan nutrisi kurang terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 7 (87.5%) dan 1 (12.5%) Kelancaran ASI nya lancar. Sedangkan ibu menyusui yang mendapatkan asupan nutrisi yang cukup terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI lancar 25 (52.1%) dan dengan Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 23 (47.9%). Dari tabel diatas diperoleh hasil p value sebesar 0.038 ($0.038 < 0.05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan Kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

Tabel 8 Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kelancaran ASI Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban Pada Tanggal 25 Desember 2024- 25 Januari 2025

Status Gizi	Kelancaran ASI		
	Tidak Lancar	Lancar	Total
Kurang	6 (100%)	0 (0.0%)	6 (100%)
Normal	17 (34%)	33 (66%)	50 (100%)
Total	23 (41.1%)	33 (58.9%)	56 (100%)

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 56 responden menyusui dengan status gizi kurang terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 6 (10.7%). Sedangkan ibu menyusui dengan status gizi normal terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI lancar 33 (66%) dan dengan Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 17 (34%). Dari tabel diatas diperoleh hasil p value sebesar 0.001 ($0.001 < 0.01$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan Kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban

PEMBAHASAN

Identifikasi Asupan Nutrisi Pada Ibu Menyusui

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan hasil bahwa dari 56 (100%) responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya ibu memiliki asupan nutrisi yang cukup yaitu 48 (85.7%). Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa asupan nutrisi yang baik dan cukup saat ibu hamil sampai ibu nifas sangat erat hubungannya dengan kelancaran Kelancaran ASI. Makanan yang dikonsumsi pada saat menyusui harus bermutu, bergizi dan cukup kalori seperti makanan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air).

Asupan nutrisi adalah pemenuhan kebutuhan jumlah gizi pada tubuh. Nutrisi adalah sejumlah kandungan gizi dan zat lain yang diperoleh dari berbagai jenis bahan pangan dan makanan yang masuk melalui frekuensi konsumsi makanan sehari-hari, dan nutrisi tersebut digunakan untuk aktivitas penting

dalam tubuhnya serta mengeluarkan sisanya (Suparyanto, 2020). Nutrisi erat kaitannya dengan ilmu tentang makanan, zat gizi dan zat lainnya yang terkandung, aksi, reaksi, dan keseimbangan antara penyakit dan kesehatan. Nutrisi sangat penting bagi tubuh terutama bagi ibu hamil yang kebutuhan asupan nutrisinya harus diperhatikan dengan baik, pemenuhan asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, oleh karena itu asupan nutrisi haruslah cukup dan seimbang. Gizi ibu hamil diperoleh dari nutrisi yang terkandung dari makanan yang dikonsumsi ibu hamil setiap hari.

Identifikasi Status Gizi Pada Ibu Menyusui

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan hasil bahwa dari 56 (100%) responden dalam penelitian ini seluruhnya ibu memiliki status gizi yang baik atau normal yaitu 50 (89.3%). Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa jika ibu dengan status gizi baik atau cukup akan menimbun cadangan makanan nutrisi dalam tubuh untuk mengimbangi selama kebutuhan laktasi masih berjalan. Hal ini sangat penting untuk proses adaptasi terhadap perubahan tumbuh kembang bayi selama bayi mendapatkan ASI eksklusif.

Status gizi pada ibu menyusui dapat ditentukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu berat badan (kilogram) per tinggi badan (meter) kuadrat. Kebutuhan gizi pada masa menyusui meningkat karena meningkatnya metabolisme serta dibutuhkan untuk Kelancaran ASI. Banyaknya ibu yang memiliki status gizi normal ditempat penelitian menunjukkan ibu sudah mengerti tentang pentingnya status gizi pada ibu menyusui. Dengan memiliki status gizi yang baik maka akan mencegah timbulnya masalah status gizi akan mempengaruhi kelancaran Kelancaran ASI ibu. Jika ASI yang keluar tidak lancar maka kebutuhan gizi pada bayi juga tidak akan cukup.

Identifikasi Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan hasil bahwa dari 56 (100%) responden dalam penelitian ini sebagian besar kelancaran Kelancaran ASI ibu lancar yaitu 33 (58.9%).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, tidak dapat digantikan dengan makanan lainnya. ASI adalah salah satu jenis makanan yang mencakup seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Hayati et al., 2023).

Produksi dan sekresi ASI merupakan proses fisiologi kompleks yang melibatkan kelenjar susu dan hubungan yang erat antara sistem hormonal dan faktor material. Seluruh aspek tersebut berkontribusi dalam fungsi sekretori yang terkoordinasi oleh sel epitel payudara yang kemudian akan menghasilkan ASI dengan jumlah yang mencukupi kebutuhan bayi. Protein dalam ASI dibentuk mulai dari ibu mengkonsumsi makanan yang mengandung protein. Protein dicerna melalui mulut, kerongkongan, dan selanjutnya dicerna oleh lambung. Pada lambung, makanan tersebut dicerna oleh enzim pepsin dan HCL. Dalam *duodenum*, makanan tersebut dicerna oleh enzim yang berasal dari pankreas dan usus halus. Protein yang terkandung dalam makanan tersebut diabsorpsi dan dicerna menjadi asam amino, kemudian diserap oleh dinding usus melalui sel-sel epitelium. Asam amino dibawa oleh darah ke dalam jaringan untuk digunakan dalam proses anabolik dan katabolik. Proses tersebut salah satunya digunakan untuk pembentukan hormon yang dapat mempengaruhi Kelancaran ASI. (Hapsari et al., 2021)

Kelancaran ASI ibu menyusui dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah asupan nutrisi, pola tidur atau waktu istirahat ibu, mental dan psikologis ibu. Faktor eksternal meliputi bentuk puting yang tidak selalu berpengaruh pada saat proses laktasi, masalah perawatan payudara, kemampuan bayi saat menghisap tidak benar, penggunaan kontrasepsi pada masa laktasi, penerapan proses IMD dengan tepat. (Rahmawati & Prayogi, 2017).

Cara mempertahankan Kelancaran ASI yang sangat baik oleh ibu yaitu dengan mencukupi kebutuhan nutrisi seperti mengonsumsi makanan bergizi, secukupnya serta tepat waktu pagi, siang dan malam hari, menjaga ketenangan jiwa dan pikiran agar tetap bahagia sehingga tidak mempengaruhi Kelancaran ASI, melakukan pembersihan payudara menggunakan air hangat, melakukan istirahat cukup dengan tidur tidak larut malam dan memberikan ASI kepada anak setiap 2-3 jam sekali sampai usia 6 bulan. (Putra et al., 2021)

Analisis Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

Asupan makan merupakan salah satu faktor agar asupan nutrisi ibu dapat tercukupi selama menyusui. Asupan nutrisi yang seimbang akan mempengaruhi komponen makronutrien dan mikronutrien dalam ASI. Kandungan ASI yang sesuai dan tercukupi pada bayi usia 0-6 bulan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan menunjukkan bahwa sebanyak 56 responden menyusui yang mendapatkan asupan nutrisi kurang terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 7 (12.5%) dan 1 (1.8%) Kelancaran ASI nya lancar. Sedangkan ibu menyusui yang

mendapatkan asupan nutrisi yang cukup terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI lancar 25 (44.6%) dan dengan Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 23 (41.4%). Dari tabel diatas diperoleh hasil p value sebesar 0.038 ($0.038 < 0.05$) dengan nilai *correlation* 0.278 hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan Kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

Penelitian ini sejalan dengan Hayati et al (2023) berpendapat dari hasil penelitian yang dilakukan sebagian besar (78%) yaitu 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup dan sebagian besar (68%) yaitu 24 responden mengalami Kelancaran ASI lancar. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p -value 0.002. nilai *contingency coefficient* didapatkan hasil 0.421 menunjukkan bahwa ada hubungan keeratan sedang, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran Kelancaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan. (Hayati et al., 2023).

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk mencegah stunting. Penelitian Sri Handayani, Wiwin Noviana Kapota, dan Eka Oktavianto (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada batita usia 24-36 bulan. Anak yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung tidak mengalami stunting. Hasil uji chi square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting ($p = 0,000$).

Meskipun banyak manfaat ASI eksklusif, masih banyak ibu yang mengalami hambatan dalam memberikan ASI eksklusif. Penelitian Asnidawati Asnidawati dan Syahrul Ramdhan (2021) menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang menjadi penghambat ibu dalam memberikan ASI eksklusif, yaitu faktor kesehatan, fasilitas kesehatan, persepsi yang kurang tentang ASI, sosiodemografi, pengetahuan, sosial budaya, dan lingkungan. Asupan nutrisi yang adekuat sangat penting

untuk mendukung kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Selain nutrisi, faktor-faktor lain seperti pengetahuan, status gizi, pola makan, pantangan makanan, kondisi psikologis, dan dukungan sosial juga berperan penting dalam kelancaran produksi ASI. Intervensi seperti pijat oksitosin dan konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk mencegah stunting. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu menyusui agar dapat memberikan ASI eksklusif dengan lancar.

Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

Dari hasil analisis data bahwa ada hubungan antara 2 variabel yaitu status gizi dengan Kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban dengan nilai *p-value* 0,001. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan, maka jika status gizi ibu menyusui tidak memiliki status gizi yang cukup atau normal maka akan beresiko Kelancaran ASI ibu tidak lancar.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah status gizi. Menurut Beck (2012) Status gizi merupakan status kesehatan yang ditandai dengan keseimbangan antara status kebutuhan dengan input nutrisi. Ibu yang memiliki gizi baik akan mampu memKelancaran ASI sehingga ASI dapat keluar dengan lancar karena kebutuhan gizi yang cukup. ASI yang lancar baik untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi sehingga kebutuhan nutrisi bayi akan tercukupi. (Alifah, 2020)

Penelitian yang dilakukan didapatkan sebagian kecil responden ibu menyusui memiliki status gizi kurang. Kelancaran ASI ditandai dengan ASI keluar ketika payudara ditekan, asi merembes karena payudara penuh dan menetes saat bayi tidak sedang menghisap. Semakin menerapkan waktu yang tepat untuk laktasi dapat mempengaruhi kelancaran Kelancaran ASI. Berdasarkan hasil *cross tabs*

dengan analisa *spearman* menunjukkan bahwa bahwa sebanyak 56 responden menyusui dengan status gizi kurang terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 6 (10.7%) dan 0 (0.0%) Kelancaran ASI nya lancar. Sedangkan ibu menyusui dengan status gizi normal terdapat ibu menyusui yang memiliki Kelancaran ASI lancar 26 (46.4%) dan dengan Kelancaran ASI tidak lancar yaitu 24 (42.9%). Dari tabel diatas diperoleh hasil *p value* sebesar 0.001 ($0.001 < 0.01$) dengan hasil *corellation* 0.415 hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan Kelancaran ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

Naharani & Wahyuningsih (2024) mengungkapkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 23 responden ada 5 orang yang Kelancaran ASI nya kurang (22%) dan 18 orang yang Kelancaran ASI nya cukup/lancet (78%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistic *chi square* di dapatkan signifikasi dari hubungan kedua variabel tersebut *p-value* 0.000, $p = 0.019 < \alpha$ 0.05 maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga ada hubungan antara status gizi dan Kelancaran ASI pada ibu nifas di Desa Bangle wilayah kerja Puskesmas Kaladawa. (Naharani & Wahyuningsih, 2024)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan Kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban.
2. Terdapat hubungan antara status gizi dengan Kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Singgahan Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlia, P., Ardhia, D., & Fitri, A. (2022). Karakteristik Ibu yang Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Lampaseh. *JIM FKep*, 5(4), 117–121.
- Aini, A. N. (2022). Gambaran Dukungan Suami Dalam Pemberian ASI Di Kelurahan Jatingaleh Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 8–24.
- Alhogbi, B. G. (2017). Pemberian Susu Kedelai Untuk Meningkatkan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Desa Gendingan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
- Alifah. (2020). *Analitik Korelasi. Imd.*
- Astriana, W., & Afriani, B. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.860>
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Kelancaran ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “Sukses ASI.” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.233>
- Dewi, & N. (2021). Gambaran Perawatan Ibu Post Partum. *Buku Kebidanan*, 4(1), 1–23.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Kelancaran ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Diantini. (2021). Hubungan kecemasan ibu nifas dengan produksi air susu ibu di Klinik Kebidanan Ruma Sakit Umum Bangli tahun 2021. *Mekanisme Pembentukan Air Susu Ibu*, 3, 103–111.
- Erlinda Permatasari, & Echa Kristina Ule. (2023). Hubungan Asupan Gizi dengan Kelancaran ASI Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Puskesmas Langa Kabupaten Ngada. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(6), 1021–1029. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i6.274>
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Ibu Menyusui, dan Kandungan Protein pada Air Susu Ibu (ASI): Telaah Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>
- Hayati, S., Rahayu, I. N., & Iklima, N. (2023). Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Asi Ibu Mempunyai Bayi Usia 0-6 Bulan. 6(4), 233–245.
- Kamariyah, N. (2017). Kondisi Psikologi Yang Mempengaruhi Kelancaran Asiibu Menyusui Di Bps Askipakissidokumpulsurabaya. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Kusparlina, E. P. (2020). A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Kelancaran ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113–117. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>
- Kuspriyanto, (Susilowati &. (2016). pengaruh pemberian asupan gizi seimbang terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Budi Asih IX Desa Cipinang Kecamatan Rajagaluh Kabupaten Majalengka. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Naharani, A. R., & Wahyuningsih, R. F. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Dan Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 15(1), 55–59. <https://doi.org/10.36308/jik.v15i1.591>
- Nursalam. (2020). metodologi penelitian ilmu keperawatan. In *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย* (Vol. 4, Issue 1).
- Permanasari, H. (2009). *Hubungan Pola Menyusui Dan Pola Pemberian Makanan Tambahan Dengan Status Gizi.*

- PERMATASARI, E. (2015). Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Hubungan Asupan Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6. *Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Hubungan Asupan Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6*.
- Perry, A. P. P. &. (2019). Konsep Teori Nutrisi Pada Thalasemia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prof. Dr. Emzir, M. P. (n.d.). *Metodologi Penelitian*.
- Putra, K. E. A., Rilyani, R., & Ariyanti, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Status Gizi, Pola Makan Dan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Ahlia, P., Ardhia, D., & Fitri, A. (2022). Karakteristik Ibu yang Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Lampaseh. *JIM FKep*, 5(4), 117–121.
- Aini, A. N. (2022). Gambaran Dukungan Suami Dalam Pemberian ASI Di Kelurahan Jatingaleh Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 8–24.
- Alhogbi, B. G. (2017). Pemberian Susu Kedelai Untuk Meningkatkan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Desa Gendingan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
- Alifah. (2020). *Analitik Korelasi. Imd*.
- Astriana, W., & Afriani, B. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.860>
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Kelancaran ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “Sukses ASI.” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.233>
- Dewi, & N. (2021). Gambaran Perawatan Ibu Post Partum. *Buku Kebidanan*, 4(1), 1–23.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Kelancaran ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Diantini. (2021). Hubungan kecemasan ibu nifas dengan produksi air susu ibu di Klinik Kebidanan Ruma Sakit Umum Bangli tahun 2021. *Mekanisme Pembentukan Air Susu Ibu*, 3, 103–111.
- Erlinda Permatasari, & Echa Kristina Ule. (2023). Hubungan Asupan Gizi dengan Kelancaran ASI Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Puskesmas Langa Kabupaten Ngada. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(6), 1021–1029. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i6.2742>
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Ibu Menyusui, dan Kandungan Protein pada Air Susu Ibu (ASI): Telaah Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>
- Hayati, S., Rahayu, I. N., & Iklima, N. (2023). Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Asi Ibu Mempunyai Bayi Usia 0-6 Bulan. 6(4), 233–245.
- Kamariyah, N. (2017). Kondisi Psikologi Yang Mempengaruhi Kelancaran Asiibu Menyusui Di Bps Askipakissidokumpulsurabaya. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Kusparlina, E. P. (2020). A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Kelancaran ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113–117. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>
- Kuspriyanto, (Susilowati &. (2016). pengaruh pemberian asupan gizi seimbang terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Budi Asih IX Desa Cipinang Kecamatan Rajagaluh Kabupaten Majalengka. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.

- Naharani, A. R., & Wahyuningsih, R. F. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Dan Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 15(1), 55–59. <https://doi.org/10.36308/jik.v15i1.591>
- Nursalam. (2020). metodologi penelitian ilmu keperawatan. In *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย* (Vol. 4, Issue 1).
- Permanasari, H. (2009). *Hubungan Pola Menyusui Dan Pola Pemberian Makanan Tambahan Dengan Status Gizi*.
- PERMATASARI, E. (2015). Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Hubungan Asupan Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6. *Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Hubungan Asupan Gizi Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6*.
- Perry, A. P. P. &. (2019). Konsep Teori Nutrisi Pada Thalasiaemia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prof. Dr. Emzir, M. P. (n.d.). *Metodologi Penelitian*.
- Putra, K. E. A., Rilyani, R., & Ariyanti, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Status Gizi, Pola Makan Dan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 441–452. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4411>
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 134–140. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p134-140>
- Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap Kelancaran ASI pada ibu menyusui di puskesmas tamalanrea makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.460>
- Sanima, Utami, N. W., & Lasri. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 154–164.
- SARAGIH. (2018). Indikator Kelancaran Asi. 53–54.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 5, 1–8.
- Setyowati, H., & Andayani, A. (2015). Perbedaan Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum Setelah Pemberian Pijat Oksitosin. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(3), 188–195.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Status Gizi Pekerja. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>



All praises be to God Almighty for His blessings and grace, enabling the successful compilation and publication of the Proceeding of *The 3rd International Midwifery Webinar and Research Finding Dissemination*. The publication of this proceeding serves as concrete evidence of Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban's unwavering commitment to advancing midwifery science and practice, both nationally and internationally.

This proceeding presents a collection of the finest scientific works from various researchers, academics, and practitioners in the field of midwifery, all of whom have presented their findings during our international webinar. Each article is the product of dedication, critical thinking, and in-depth research aimed at enriching the body of midwifery knowledge and making tangible contributions to improving the quality of maternal and child health services.

We extend our sincerest gratitude to all parties who have contributed to the success of this webinar and the publication of this proceeding. Special thanks go to our distinguished speakers for sharing their insights, our enthusiastic participants, and the tireless team of editors and reviewers who ensured the quality of each manuscript. Our particular appreciation also goes to the Editor-in-Chief, Associate Editors, Editorial Board Members, and Editorial Assistants for dedicating their time and energy to this endeavor.

Dear esteemed readers, this proceeding is more than just a compilation of papers. It is a bridge of knowledge connecting theory and practice, offering fresh perspectives, and presenting cutting-edge research findings relevant to current midwifery challenges. Within these pages, you will discover a diverse range of captivating topics, from innovations in midwifery care, reproductive health management, midwifery education, to global issues impacting women's and family health.

We strongly encourage you to delve into every page of this proceeding, explore each idea, and draw inspiration from every finding. We hope that this proceeding will not only serve as a valuable reference but also spark further discussions, foster new collaborations, and ultimately, bring about lasting positive impacts on the advancement of the midwifery profession and public health. Happy reading!



IKAPI

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISSN 2987-8772



9 772987 877005