P3M
PUSAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKES YLPP

Volume 14 No 2 Edisi Desember 2023

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin dengan Praktik Kebersihan Alat Kelamin pada Menstruasi

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum

Hubungan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah

Hubungan Antara Pola Makan dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas

Hubungan Karakteristik Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang pada Akseptor KB

Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan: Literature Review

BIDAN PRADA

ISSN : 2087-6874
e-ISSN : 2620-9411

Volume 14 No 2 Edisi Desember 2023 JURNAL BIDAN PRADA

Diterbitkan Oleh: P3M STIKES YLPP

Vol. 14, No.2 Desember 2023 **ISSN : 2087-6874**
e – ISSN : 2620-9411

BIDAN PRADA
Jurnal Ilmiah Kebidanan

Pelindung/*Advisor*
Dr. Dewi Cahyani, M.Pd

Pemimpin Umum/*Director*
Ely Eko Agustina, S.Si.T., M.Kes

Pimpinan Redaksi/*Chief Editor*
Ade Rahayu Prihartini, S.ST., M.Kes

Penyunting/*Editor*
Maesaroh, S.ST., M.Kes
Retno Kumalasari, S.SiT.,M.Kes
Fransisca Widiastuti, S.ST.,M.Kes
Khonsa, M.S.Farm
Ade Rahayu Prihartini, S.ST.,M.Kes

Mitra Bestari/*Editorial Advisory Board*
Dr. Dewi Cahyani, M.Pd (IAIN Syekh Nurjati Cirebon)
Teni Nurlatifah HR.,S.ST., M.Keb (PD IBI Jawa Barat)

Sekretaris/*Secretaries*
M. Imam Badruttamam, S.Pd

Alamat Redaksi /*Address*
Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (P3M)
STIKes YLPP Purwokerto,
Jl. Cideng Raya no. 133 Kertawinangun Kec. Kedawung Kabupaten Cirebon
Email : p3mstikesylpp@stikesylpp.ac.id
Website : www.stikesylpp.ac.id

BIDAN PRADA diterbitkan dua kali setahun (bulan Desember dan Juni) oleh Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (P3M) STIKes YLPP Purwokerto. Jurnal ini merupakan sarana komunikasi dan penyebarluasan hasil penelitian dari dalam dan luar negeri.

BIDAN PRADA Published twice in a year (Desember and Juni) by Institute for Research dan Community Services, STIKes YLPP Purwokerto. This journal is intended to be a vehicle for communication and publicity of reseach and review by researchers from inside and outside Indonesia.

Daftar Isi

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin dengan Praktik Kebersihan Alat Kelamin pada Menstruasi 1-13
Ossie Happina Sari

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum 14-23
Ely Eko Agustina, Siti Isnaeni, Lina Dwi Puji Rahayu

Hubungan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah 24-32
Fransisca Widiastuti, Warni Fridayanti, Maesaroh

Hubungan Antara Pola Makan dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas 33-40
Ikha Muflikha, Ade Rahayu Prihartini

Hubungan Karakteristik Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang pada Akseptor KB 41-49
Hana Nurul Khaeriyah, Nurhikmah Hildayanti, Cicih Sumiarsih

Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan: Literature Review 50-59
Gita Ayu Indria , Wiwit Desi Intarti

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin dengan Praktik Kebersihan Alat Kelamin pada Menstruasi

Ossie Happina Sari

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan CidengRaya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonsia
ossiehappinasari@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG KEBERSIHAN ALAT KELAMIN DENGAN PRAKTIK KEBERSIHAN ALAT KELAMIN PADA MENSTRUASI. Pengetahuan siswi tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi masih sangat kurang, akibat tidak adanya pendidikan kesehatan reproduksi di tataran pendidikan menengah. Masa remaja adalah masa transisi di mana perubahan fisik dan emosional terjadi. Masa remaja, juga dikenal sebagai pubertas, adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin dengan praktik kebersihan alat kelamin pada menstruasi. Manfaat penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang menstruasi khususnya bagaimana menjaga kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi kepada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data ini adalah kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan yang mengacu pada variabel independent dan variabel dependent. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pertanyaan kuesioner dibagikan untuk diisi lalu dikembalikan pada hari yang sama. Hasil penelitian dapat diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi, dengan melihat hasil p value 0,001 ≤ 0,05. Hasil penelitian dapat diketahui terdapat hsil yan signifikan antara sikap dengan praktik kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi dengan p value 0,009 ≤ 0,05. Pengetahuan dan sikap remaja mempengaruhi dalam praktik kebersihan pada saat menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anatomi, fisiologi, dan pentingnya menjaga kebersihan alat kelamin selama menstruasi cenderung lebih mungkin mengadopsi praktik kebersihan yang tepat.

Kata kunci: menstruasi, kebersihan diri, praktik kebersihan

ABSTRACT : THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF ADOLESCENT WOMEN REGARDING GENITAL CLEANLINESS AND PRACTICES OF GENITAL HYGIENE DURING MENSTRUATION. Female students' knowledge about genital hygiene during menstruation is still very lacking, due to the absence of reproductive health education at the secondary education level. Adolescence is a transition period where physical and emotional changes occur. Adolescence, also known as puberty, is the transition from childhood to adulthood. The aim of this research was to determine the relationship between knowledge and attitudes of young women regarding genital hygiene with genital hygiene practices during menstruation. The benefit of this research is that it can provide knowledge about menstruation, especially how to maintain genital hygiene during menstruation, to young women. The type of research used is correlation analysis using a cross sectional approach. The instrument used for collecting this data is a questionnaire which contains a series of questions referring to the independent variable and the dependent variable. The data collection method in this research is that questionnaire questions are distributed to be filled in and then returned on the same day. The results of the research show that there is

a significant relationship between the level of knowledge and the practice of genital hygiene during menstruation, by looking at the p value of 0.001 ≤ 0.05. The research results show that there are significant results between attitudes and genital hygiene practices during menstruation with a p value of 0.009 ≤ 0.05. Adolescents' knowledge and attitudes influence hygiene practices during menstruation. Adolescent girls who have good knowledge of anatomy, physiology, and the importance of maintaining genital hygiene during menstruation are more likely to adopt appropriate hygiene practices.

Keywords: menstruation, personal hygine, hygiene practices

1. Pendahuluan

Pengetahuan siswi tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi masih sangat kurang, akibat tidak adanya pendidikan kesehatan reproduksi di tataran pendidikan menengah. Pengetahuan kesehatan reproduksi hanya didapatkan dari mata pelajaran biologi selama satu semester saja, yaitu tentang sistem reproduksi manusia dan fungsinya, tidak membahas permasalahan-permasalahannya yang menyertai.

Masa remaja adalah masa transisi di mana perubahan fisik dan emosional terjadi. Masa remaja, juga dikenal sebagai pubertas, adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Devita & Kardiana, 2017). Batasan remaja adalah mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah. Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja putri adalah datang haid yang pertama kali, biasanya umur 10-16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan *menarche*.

Masyarakat kita sering menemukan berbagai pendapat, pendapat, persepsi, dan kepercayaan tentang hal-hal yang dianggap benar oleh masyarakat, meskipun faktanya tidak selalu benar. Pandangan-pandangan ini sering muncul dan berkembang karena berbagai alasan, seperti penyampaian informasi yang tidak tepat atau tidak lengkap atau terlalu berlebihan, yang menyebabkan sikap diskriminasi di kalangan remaja atau masyarakat pada berbagai titik waktu. Salah satu mitos yang sering terdengar di antara remaja perempuan adalah bahwa menstruasi membuat mereka kotor dan sakit. Sebenarnya, menstruasi tidak membuat remaja perempuan kotor atau sakit. Namun, itu benar bahwa remaja putri harus menjaga kebersihan, seperti mengganti pembalut, saat sedang haid.

Menurut Holida & Sri, (2020) menyatakan menjaga kesehatan adalah kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk menjaga kebersihan organ seksual atau reproduksi. Pembuluh darah rahim sangat rentan terhadap infeksi selama menstruasi. Oleh karena itu, daerah genitalia harus lebih dijaga bersih karena kuman dapat dengan mudah masuk dan menyebabkan penyakit pada saluran

reproduksi. Rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang berkembang biak selama menstruasi adalah salah satu masalah yang dialami wanita selama menstruasi (Himmatin Nisa et al., 2020). Serta dapat menyebabkan keputihan. Ini dapat terjadi karena air yang dipakai tidak bersih atau pemakaian *panty liner* yang tidak teratur.

Remaja, atau "*adolecence*" dalam bahasa Inggris, berasal dari bahasa Latin "*adolencere*", yang berarti "tumbuh dewasa"(Setianingsih & Putri, 2017). Kematangan yang dimaksud mencakup kematangan sosial dan psikologis serta kematangan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja sangat jelas, karena tubuh mereka berkembang pesat sampai bentuk orang dewasa dan kapasitas reproduksi mereka berkembang, sehingga remaja harus memahami pentingnya kesehatan reproduksi (Hubaedah, 2019).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin dengan praktik kebersihan alat kelamin pada menstruasi. Manfaat penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang menstruasi khususnya bagaimana menjaga kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi kepada remaja putri. Bagi masyarakat manfaat penelitian bagi, yaitu untuk memberikan informasi tentang bagaimana menjaga kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi, sehingga masyarakat khususnya orang tua yang memiliki remaja putri bisa memberikan masukan mengenai kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Rancangan *cross sectional* merupakan rancangan penelitian yang pengukurannya atau pengamatannya dilakukan secara langsung pada satu atau sekali waktu (Hidayat, 2007). Metode analitik korelasi ini digunakan untuk mengukur hubungan atau korelasi antara tingkat pengetahuan dan sikap tentang kebersihan alat kelamin dengan praktek kebersihan alat kelamin saat menstruasi (Salim, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri tingkat VIII di SMP N 2 Mundu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 85 siswi. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII yang 46 orang, dengan kriteria sampel menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusinya adalah siswi yang bersedia menjadi responden, usia 11-15 tahun, usia menarche 11 tahun. Kriteria eklusinya adalah siswi yang sedang mengikuti kegiatan diluar sekolah dan siswi yang tidak masuk sekolah pada saat penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data ini adalah kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan yang mengacu pada variabel independent dan variabel dependent. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pertanyaan kuesioner dibagikan untuk diisi lalu dikembalikan pada hari yang sama. Uji yang dipakai adalah uji *chi square* dengan rumus perhitungan sebagai berikut :

$$X^2 = \frac{\left[(ad - bc)^2 - n\right]}{(n_1 . n_2 . m_1 . m_2)}$$

Tujuan analisis ini untuk melihat hubungan variabel independent dan variabel dependent. Analisis data univariat juga dilakukan terhadap tiap variabel hasil penelitian. Analisis ini umumnya hanya menghasilkan distribusi dan persentase tiap variabel dengan tujuan untuk memperoleh distribusi dari tiap variabel yang diteliti.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain mengenai analisis univariat dan analisis bivariat dengan hasil sebagai berikut :

3.1 Pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi

Data yang diperoleh hasil penelitian ini menunjukan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin dengan praktek kebersihan alat kelamin pada sat menstruasi di SMP Negeri 2 Mundu antara lain :

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada menstruasi

No	Kategori pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Sangat baik	9	19,6 %
2	Baik	32	69,6 %
3	Cukup	4	8,7 %
	Jumlah	46	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari keseluruhan responden yang berjumlah 46 orang sebagian besar memiliki pengetahuan baik 32 orang (69,6 %) dan hanya 1 (2,1%) responden yang memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperolah melalui mata dan telinga (Alexander, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan siswi SMP Negeri 2 Mundu dapat dikatakan baik dan pengetahuan responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya oleh umur dari umur responden yang bervariasi dari umur 12 paling muda sampai umur tertua yaitu 15 tahun mereka memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda mengenai tengkat pengetahuan. Dapat juga dipengaruhi oleh lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.

Sosial budaya juga mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang memperoleh sesuatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan (Linda, 2019). Serta dapat juga dipengaruhi oleh pendidikan dan pendidikan itu sendiri adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri (Wiratmo & Utami, 2022). Dapat juga diperoleh dari Informasi, informasi akan memberikan pengaruh pada seseorang meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah. Tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, misalnya TV, radio atau surat kabar, maka hal itu dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Handayani, 2018)

3.2 Sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada menstruasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil frekuensi sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada menstruasi dengan hasil berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi

No	Kategori pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Sangat baik	27	59,7 %
2	Baik	12	26 %
3	Cukup	7	15,3 %
	Jumlah	46	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 46 orang yang memiliki pengetahuan sangat baik 27 orang (59,7%), dan pengetahuan cukup 7 orang (15,3%). Seperti hanya pengetahuan, sikap ini terdiri dari barbagai tingkatan, yaitu menerima

(*Reseiving*) diartikan bahwa responden atau subyek mau dam memberikan stimulus yang diberikan atau obyek (Yuliana, 2020). dan dapat bagaimana responden tersebut merespon (*Responding*) atau Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, lepas pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut (Gustina & Djannah, 2015). Selanjutnya Menghargai (*Valuing*) responden Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga (Puspitaningrum et al., 2017). selanjutnya responden Bertanggung jawab (Responsible) atas segala sesuatu yang telah dipilih dengan resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan tersebut merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila ada individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respons (Puspitaningrum et al., 2017). Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau obyek.

3.3 Praktik kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil frekuensi praktik kebersihan alat kelamin pada menstruasi dengan hasil berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi praktIk kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi

No	Kategori pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Sangat baik	31	67,4 %
2	Baik	12	26 %
3	Cukup	3	6,6 %
	Jumlah	46	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 46 orang sebagian besar yang memiliki praktik sangat baik ada 31 orang (67,4%), dan praktik cukup 3 orang (6,6%). Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Upaya terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP Negeri 2 Mundu dikatakan memiliki praktik yang baik tentang kebersihan alat kelamin dan praktik tersebut dapat di pengaruhi oleh banyaknya remaja putri yang berpendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sangat berperan dalam mencapai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi mengenai kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi, karena usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan usia dimana remaja tersebut sebagian besar sudah pernah mengalami menstruasi, sehingga secara tidak langsung remaja yang berpendidikan sekolah menengah pertama sudah memiliki pengalaman tentang menstruasi. Kebiasaan manjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ reproduksi merupkan awal kita menjaga kesehatan. Tips merawat alat kelamin guna mencegah masuknya kuman-kuman penyakit baik saat menstruasi ataupun tidak menstruasi, diantaranya mencuci vagina setip hari dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) kebelakang (anus) secara hati-hati dengan air bersih dan sabun yang lembut setiap habis buang air besar, buang air kecil dan mandi. Gunakan air bersih, lebih baik lagi air hangat. Setelah itu keringkan dengan baik dengan handuk dan usahakan jangan memakai handuk atau waslap milik orang lain. Rajin-rajinlah mengganti pakaian dalam jika sudah terasa lembab yang berlebihan, paling tidak sehari dua kali disaat sehabis mandi. Hati-hati menggunakan deodorant, sabun antiseptik yang keras, atau sabun pewangi untuk menghilangkan bau didaerah alat kelamin karena bisa berbahaya pada kesehatan. Gunakan air yang berasal dari kran jika berada ditoilet umum, hindari penggunaan air yang berasal dari tempat penampungan karena menurut penelitian air yng ditampung di toilet umum dapat mengandung bakteri dan jamur. Untuk menjaga kebersihan pada saat menstruasi gantilah pembalut secara teratur 4-5 kali dalam sehari atau setelah buang air kecil atau setelah mandi untuk menghindari pertumbuhan bakteri. Sebaiknya pilihlah pembalut yang berbahan lembut, atau dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang dapat membuat alergi dan usahakan pembalut merekat baik pada pakaian dalam. Selain harus sering ganti pembalut secara teratur, kita juga harus memilih celana dalam yang baik. Pakaian dalam yang baik adalah yang berbahan alami (katun) karena dapat menyerap keringat. Bahan sintesis seperti nilon akan membut kita kegerahan dan membuat alat kelamin menjadi lembab sehingga bakteri dan jamur mudah berkembang biak. Ukuran celana dalam jug perlu dipertimbangkan. Jangan pilih celana dalam yang terlalu ketat atau yang terlalu longgar. Mencukur sebagian dari rambut kemaluan untuk menghindari kelemban yang berlebihan didaerah vagina

Perubahan yang cukup menyolok terjadi ketika remaja baik perempuan dan laki-laki memasuki usia antara 9 sampai 15 tahun, pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar saja, tetapi terjadi juga perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi atau berketurunan. Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi (pada perempuan). Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh.

3.4 Hubungan pengetahuan dengan praktek kebersihan alat kelamin pada menstruasi

Hasil uji analisis bivariat antara pengetahuan dan sikap dengan praktek kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi dapat dilihat dalam sajian berikut:

Tabel 4. Hubungan pengetahuan dengan praktek kebersihan alat kelamin pada menstruasi

Tingkat pengetahuan	Praktek						Total		*P value*
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%	
Sangat baik	5	71,4	2	28,6	0	0	7	100	0,001
Baik	19	59,4	9	28,1	4	12,5	32	100	
Cukup	1	25	3	75	0	0	4	100	
Kurang	0	0	0	0	3	100	3	100	
Jumlah	25	54,3	14	30,4	7	15,2	46	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 46 responden dalam penelitian ini, terdapat 32 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai kebersihan alat kelamin dengan proporsi 19 (59,4%) memiliki praktik yang baik tentang kebersihan alat kelamin dan 9 (28,1%) serta 4 (12,5%) yang memiliki praktik kebersihannya dalam kategori cukup dan kurang, dan hanya 3 responden yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kebersihan alat kelamin dengan proporsi 3 (100%) yang praktik kebersihan alat kelamin kurang.

Penelitian ini untuk mencari hubungan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin menggunakan analisis chi-square, dengan alat bantu SPSS dapat dilihat pada nilai asymp.sign (p) bila $p \leq \alpha$ (0.05) artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel dan bila $p \geq \alpha$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan pada nilai X2 hitung sebesar 22,376 dan p (asymp.sign) = 0.001 yang berarti nilai p kurang dari alpa (0.05) yang berarti secara statistik terdapat hubungan signifikan antara

tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin artinya Ho ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin.

Menurut Sukandarrumidi (2004) tingkatan pengetahuan manusia berbeda-beda. Penguasaan suatu bidang ilmu/IPTEK di samping diperoleh dari pendidikan baik formal maupun informal juga akan diperkaya dengan pengalaman. Berdasarkan atas penguasaan ilmu manusia (pengetahuan) di dunia dikelompokkan menjadi 4 (empat): Orang tahu apa yang diketahui; Jenis orang ini dalam hal suatu penguasaan bidang ilmu dapat diandalkan, ditambah dengan pengalamannya yang bersangkutan menjadi dapat dibanggakan. Orang tahu apa yang tidak diketahui; Ciri utamanya adalah ingin belajar tentang sesuatu, tidak pernah membuat gaduh dalam pembicaraan, bersifat mau menerima dengan dasar argumentative dan mengedepankan rasio, Orang tidak tahu apa yang diketahui; Ciri orang tersebut yaitu ketika di dalam diskusi tidak berani memutuskan, tidak yakin dengan apa yang diketahui, selalu berpendapat ragu-ragu, keyakinan tentang sesuatu akan timbul setelah diarahkan oleh orang lain. Orang tidak tahu apa yang tidak diketahui. Orang tersebut pura-pura tahu sekedar untuk menutupi kelemahan dirinya, lebih mengedepankan emosi dan rasio, lebih berorientasi pada mitos dibandingkan dengan etos kerja, pernyataannya bersifat non argumentatif.

Pendapat mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi juga berbeda-beda. Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari alat kelamin yang berasal dari dinding rahim wanita. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi yang menimbulkan rasa gatal disekitar alat kelamin. Oleh karena itu kebersihan alat reproduksi remaja harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk. Untuk menjaga kebersihan saat menstruasi harus mengganti pembalut secara teratur 4-5 kali sehari atau setelah buang air kecil dan mandi untuk menghindari pertumbuhan bakteri. Pembalut sebaiknya yang berbahan lembut, dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel), dan merekat dengan baik pada pakaian dalam (Linda, 2019).

Pengetahuan responden tentang kebersihan alat kelamin dengan praktek kebersihan pada saat menstruasi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor predisposisi, karena faktor yang meliputi sikap dan kepercayaan responden ini merupakan suatu hal yang sangat menentukan dalam memilih sesuatu yang dianggap paling baik. Selain itu, faktor pendukung seperti lingkungan fisik, fasilitas kesehatan dan sarana kesehatan juga sangat berperan dalam memberikan masukan.

Sikap dan perilaku petugas kesehatan atau sebagai faktor pendorong juga memiliki peran yang sangat penting dalam masalah kesehatan.

Ketiga faktor tersebut di atas sangat berperan dalam menentukan tingkat pengetahuan responden, karena pengetahuan selain didapatkan melalui pendidikan formal / informal juga bisa dapat melalui pengalaman. Sebagaimana diungkapkan oleh (Handayani, 2018) yang menyatakan bahwa tingkatan pengetahuan manusia berbeda - beda. Penguasaan suatu bidang ilmu / IPTEK di samping diperoleh dari pendidikan baik formal maupun informal juga akan diperkaya dengan pengalaman. Dengan demikian jelaslah bahwa sebagian besar remaja putri di dusun Serbajadi telah banyak memiliki pengetahuan berdasarkan pengalamannya, karena menstruasi merupakan salah satu tanda bagi seorang wanita yang telah memasuki usia remaja sebagaimana menurut Alexander (2020) yang mengemukakan bahwa Menarche (haid) merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang wanita sedang menginjak dewasa.

3.5 Hubungan sikap dengan praktek kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi

Hasil uji analisis bivariat antara sikap dengan praktek kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi dapat dilihat dalam sajian berikut:

Tabel 5. Hubungan sikap dengan praktek kebersihan alat kelamin pada menstruasi

Sikap	Praktek						Total		*P value*
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%	
Sangat baik	10	71,4	3	21,4	1	7,2	14	100	0,009
Baik	12	54,5	9	40,9	1	4,6	22	100	
Cukup	3	30	2	20	5	50	10	100	
Jumlah	25	54,3	14	30,4	7	15,2	46	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 46 responden dalam penelitian ini, terdapat 22 responden yang memiliki sikap yang baik mengenai kebersihan alat kelamin dengan proporsi 12 (54,5%) memiliki praktik yang baik tentang kebersihan alat kelamin dan 9 (40,9%) serta 1 (4,5%) memiliki praktik kebersihan alat kelamin dalam kategori cukup dan kurang, selebihnya responden memiliki sikap yang cukup yaitu 10 responden dengan proporsi 3 (30%) memiliki praktik yang baik, 2 (20%) memiliki praktik yang cukup dan 5 (50%) memiliki praktik yang kurang mengenai kebersihan alat kelamin.

` Penelitian ini untuk mencari hubungan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin menggunakan analisis chi-square, dengan alat bantu SPSS for windows

Release 16.0 dapat dilihat pada nilai *asymp.sign* (p) bila $p \leq \alpha$ (0.05) artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel dan bila $p \geq \alpha$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan pada nilai X2 hitung sebesar 13,563. dan p (*asymp.sign*) = 0.009 yang berarti nilai p kurang dari alpa (0.05) yang berarti secara statistik terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan praktik kebersihan alat kelamin artinya Ho ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan antara sikap dengan praktik kebersihan alat kelamin.

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi dan reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan tersebut merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila ada individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respons (Puspitaningrum et al., 2017). Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau obyek sedangkan praktek merupakan Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Upaya terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan alat kelamin dengan praktek kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi di SMP Negeri 2 Mundu dapat ditarik kesimpulan sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik 32 orang (69,6 %). Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan sangat baik 27 orang (59,7%). Sebagian besar responden yang memiliki praktik sangat baik ada 31 orang (67,4%). Hasil penelitian dapat diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi, dengan melihat hasil p value $0{,}001 \leq 0{,}05$. Hasil penelitian dapat diketahui terdapat hsil yan signifikan antara sikap dengan praktik kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi dengan p value $0{,}009 \leq 0{,}05$.

Pengetahuan dan sikap remaja mempengaruhi dalam praktik kebersihan pada saat menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anatomi, fisiologi, dan pentingnya menjaga kebersihan alat kelamin selama menstruasi cenderung lebih mungkin

mengadopsi praktik kebersihan yang tepat. Sikap remaja putri terhadap kebersihan alat kelamin selama menstruasi dapat mempengaruhi sejauh mana mereka merasa penting untuk menjaga kebersihan tersebut. Dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, dapat memainkan peran dalam membentuk praktik kebersihan yang baik.

Daftar Pustaka

Alexander, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Alat Kelamin (Vulva Hygiene) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal_Kebidanan*, *10*(1), 445–454. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v10i1.90

Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi Di MA Hasanah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat An-Nadaa*, *4*(2), 64–68.

Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 147. https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375

Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, *10*(1), 2–3.

Himmatin Nisa, A., Winarni, S., Dharminto, & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1), 145–151. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

Holida, S., & Sri, I. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene pada saat Menstuasi dengan Perilaku Pencegahan Prutitus Vulvae pada Remaja Putri (Relationship of Knowledge And Attitude of Personal Hygiene During Menstruation With Pruritus Vulva Prevention Behavior (Irrit. *Healthy Journal*, *VIII*(2), 1–10.

Hubaedah, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Sepulu Bangkalan. *Embrio*, *11*(1), 30–40. https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no1.a1696

Linda, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal

Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, *3*(2), 68–79.

Puspitaningrum, W., Agushybana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D. (2017). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*, 2356–3346. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/18362/17442

Salim, H. (2019). Penelitian Pendidikan : Metode, Pendekatan, dan Jenis. In *Jakarta: Kencana*.

Setianingsih, A., & Putri, N. A. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *5*(4), 15–23. https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15

Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu Sebagai Pendidik Terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *1*(2), 1–11. https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.648

Yuliana, A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap dalam Melakukan Perawatan Alat Kelamin (Vulva Hygiene) saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, *10*(1), 445–454.

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum

Ely Eko Agustina[1], Siti Isnaeni[2], Lina Dwi Puji Rahayu[3]

[123]Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan CidengRaya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonsia
elyekoagustina@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : PENGARUH MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM. Profesi bidan dituntut mampu mengidentifikasi dan menangani komplikasi persalinan secara cepat dan tepat diperlukan untuk mengurangi angka kematian ibu selama persalinan. Masa persalinan adalah waktu yang sangat penting bagi ibu hamil karena semua kemungkinan dapat terjadi sebelum semuanya berakhir baik dengan selamat maupun dengan kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mobilisasi terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Penelitian ini penelitian korelasional (correlational research) dengan pendekatan cross sectional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mobilisasi post partum, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah involusi uteri. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh ibu bersalin normal di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 32 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum menghasilkan nilai hitung = 28,198 dengan p-value = 0,009, yang berarti terdapat hubungan signifikan mobilisasi dengan involusi uteri pada ibu post partum. Dapat disimpukan bahwa mobilisasi dini dapat dapat mempercepat involusi uterus. Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya terus melakukan penyuluhan dan pelatihan mobilisasi dini kepada para hamil dan ibu bersalin sehingga dapat mempraktekkannya dengan baik demi pemulihan fisik ibu.

Kata kunci: mobilisasi dini, post partum, persalinan, involusi uteri

ABSTRACT : THE EFFECT OF EARLY MOBILIZATION ON UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM MOTHERS. The midwife profession is required to be able to identify and handle labor complications quickly and appropriately to reduce maternal mortality during labor. The period of labor is a very important time for pregnant women because all possibilities can occur before everything ends either safely or with death. The purpose of this study was to determine the effect of mobilization on uterine involution in post partum mothers. This research is correlational research with a cross sectional approach. The independent variable in this study was post partum mobilization, while the dependent variable was uterine involution. In this study, the population was all normal birth mothers at Puskesmas Mundu Cirebon Regency, totaling 32 people. The results showed that early mobilization on uterine involution in post partum mothers resulted in a calculated value = 28.198 with a p-value = 0.009, which means that there is a significant relationship between mobilization and uterine involution in post partum mothers. It can be concluded that early mobilization can accelerate uterine involution. Health workers, especially midwives, should continue to provide counseling and training on early mobilization to pregnant women and mothers in labor so that they can practice it properly for the sake of the mother's physical recovery.

Keywords: early mobilization, post partum, labor, uterine involution

1. Pendahuluan

Profesi bidan dituntut mampu mengidentifikasi dan menangani komplikasi persalinan secara cepat dan tepat diperlukan untuk mengurangi angka kematian ibu selama persalinan. Pemerintah menekankan bahwa semua persalinan harus dibantu oleh tenaga kesehatan yang terlatih. Pencapaian ini tidak dapat dicapai dengan baik karena sebagian besar masyarakat di beberapa daerah berpendapat bahwa kematian ibu saat persalinan bukanlah masalah karena kematian ini merupakan takdir yang harus diterima dengan ikhlas daripada disebabkan oleh penolong persalinan. Pandangan ini menghalangi penurunan angka kematian ibu di Indonesia, yang menyebabkan AKI tetap tinggi.

Proses pengeluaran janin yang disebut persalinan normal terjadi pada usia kehamilan yang cukup bulan (37-42 minggu), terjadi secara spontan dan berlangsung selama 18 jam dengan presentasi belakang kepala. Proses ini tidak menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin (Saifuddin, 2009:123). Dewi (2022) menyatakan bahwa persalinan adalah proses alamiah di mana selaput ketuban, plasenta, dan bayi keluar dari rahim ibu.

Memasuki masa persalinan adalah waktu yang sangat penting bagi ibu hamil karena semua kemungkinan dapat terjadi sebelum semuanya berakhir baik dengan selamat maupun dengan kematian. Ada banyak variabel yang memengaruhi proses ini, seperti faktor resiko kesehatan ibu, pemilihan penolong persalinan, ketersediaan dan keterjangkauan layanan kesehatan, kemampuan penolong persalinan, dan perasaan keluarga terhadap situasi gawat. Peregangan dan pelebaran mulut rahim juga disebut sebagai persalinan. Proses ini terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar (Esyuananik et al., 2012). Otot-otot ini dikenal sebagai kantong muskuler rahim, yang memiliki bentuk seperti buah pir, menegang saat kontraksi terjadi. Rahim memberikan tekanan yang kuat pada kandung kemih, rectum, tulang belakang, dan tulang pinggul dengan setiap kontraksi. Tekanan juga disebabkan oleh berat kepala bayi ketika bergerak kebawah saluran lahir (Roichana & Pratiwi, 2019).

Klien yang telah menerima pengobatan analgetik dan anestesi yang dalam seringkali tidak mampu mengidentifikasi bahwa mereka memiliki kandung kemih yang penuh. Mereka juga seringkali tidak memiliki kemampuan untuk memulai atau menghentikan berkemih. Akibat anestesi spinalis, klien tidak mampu merasakan adanya kebutuhan untuk berkemih. Selain itu, ada kemungkinan otot kandung kemih dan otot sfinter tidak mampu merespon terhadap keinginan

untuk berkemih. Pasien biasanya akan diberi instruksi untuk mengontrol kemampuan mereka untuk berkemih sendiri antara 6 dan 8 jam setelah anestesi, tergantung pada jenis pembedahan.

Mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas dan merupakan komponen penting dalam mempercepat pemulihan pasca persalinan. Dengan demikian, mobilisasi dini adalah upaya untuk mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan membantu penderita mempertahankan fungsi fisiologisnya (Windarti & Zuwariah, 2016). Selain kemampuan untuk menggerakkan ekstremitas bawah mobilisasi, penelitian terhadap aktivitas sehari-hari pasien juga dilakukan untuk membuat rencana askeb yang khusus untuk setiap pasien.

Mobilisasi dini dilakukan setelah beberapa jam beristirahat dengan beranjak dari tempat tidur ibu, seperti yang terjadi pada persalinan normal (Kasanah & Alika, 2020). Mobilisasi dini dapat mempercepat involusi uterus, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat normalisasi alat kelamin. Setelah bayi lahir, uterus, yang mengalami kontraksi retraksi selama persalinan, akan menjadi lebih kuat untuk menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta. Otot rahim terdiri dari tiga lapisan otot yang membentuk anyaman, sehingga pembuluh darah dapat tertutup sepenuhnya, mencegah perdarahan setelah persalinan.

Proses preteolitik terjadi selama involusi uterus. Jaringan otot dan jaringan ikat secara bertahap mengecil sehingga pada akhir kala nifas, ukurannya kembali sebesar 30 gram. Pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin dikenal sebagai proses proteolitik. Setelah persalinan, urin dikeluarkan melalui pembuian air selama kehamilan. Selama involusi uterus, jaringan ikat dan otot mengalami proses preteolitik, yang berarti uterus secara bertahap mengecil sehingga pada akhir kala nifas ukurannya kembali ke ukuran sebelum hamil (Susanti, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mobilisasi terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan informasi untuk lebih mengembangkan ilmu pengetahuan kesehatan masyarakat bidang kesehatan ibu dan anak khususnya perilaku setelah melakukan persalinan normal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini penelitian korelasional (correlational research) dengan pendekatan *cross sectional.* Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mobilisasi post partum, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah involusi uteri. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh ibu bersalin normal di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 32 orang. Dalam

penelitian ini jumlah populasinya 32 orang yang berarti kurang dari 100 maka semuanya diambil sebagai sampel (*total sampling)*. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua buah instrumen yaitu instrumen variabel mobilisasi post partum normal adalah kuesioner dan instrumen variabel involusi uteri adalah daftar ceklist/ observasi.

Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut antara lain editing, coding, skoring dan tabulasi. Analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat dan bivariat dengan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis *Uji Chi Kuadrat (χ^2) (chi square).* Analisis ini digunakan untuk menguji apakah dua variabel kategorik bersifat independen mempunyai asosiasi atau tidak.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain mengenai analisis univariat dan analisis bivariat dengan hasil sebagai berikut :

3.1 Mobilisasi Diri

Data yang diperoleh hasil penelitian ini menunjukan data distribusi frekuensi mobilisasi dini ibu post partum sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mobilisasi Dini

Mobilisasi Dini	F	%
Baik	14	43,8
Kurang Baik	18	56,2
Total	32	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mobilisasi dini ibu post partum di Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis Tahun 2018 adalah 14 orang atau (43,8%) baik dan 18 orang (56,2%) kurang baik. Mobilisasi dini atau aktifitas segera dilakukan segera setelah beristirahat beberapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu pada persalinan normal. Mobilisasi dini adalah suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis (Rini Hariani, 2020).

Mobilisasi merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan bebas dan merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemuihan pasca bedah; mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis karena hal itu esensial untuk mempertahankan kemandirian (Yunifitri et al., 2021). Dengan demikian mobilisasi dini adalah suatu upaya

mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologi.

Mobilisasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk berjalan, bangkit, berdiri dan kembali ketempat tidur, kursi, kloset, duduk dan sebagainya. Disamping kemampuan menggerakkan akstremitas bawah mobilisasi tercakup dalam pengkajian terhadap aktivitas kehidupan sehari–hari pasien untuk menyusun rencana askeb yang bersifat individual. Mobilisasi dini adalah pergerakan yang dilakukan sedini mungkin di tempat tidur dengan melatih bagian – bagian tubuh untuk melakukan peregangan atau belajar berjalan. Konsep mobilisasi mula–mula berasal dari ambulasi dini yang merupakan pengembalian secara berangsur–angsur ke tahap mobilisasi sebelumnya untuk mencegah komplikasi.

Beberapa tujuan dari mobilisasi antara lain: mempertahankan fungsi tubuh, memperlancar peredaran darah, membantu pernafasan menjadi lebih baik, mempertahankan tonus otot, memperlancar eliminasi alvi dan urin, mengembalikan aktivitas tertentu sehingga pasien dapat kembali normal atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian, memberi kesempatan perawat dan pasien untuk berinteraksi atau komunikasi.

Pergerakan akan mencegah kekakuan otot dan sendi sehingga juga mengurangi nyeri, menjamin kelancaran peredaran darah, memperbaiki pengaturan metabolisme tubuh, mengembalikan kerja fisiologis organ-organ vital yang pada akhirnya justru akan mempercepat penyembuhan pasien. Menggerakkan badan atau melatih kembali otot-otot dan sendi pasca operasi di sisi lain akan memperbugar pikiran dan mengurangi dampak negatif dari beban psikologis yang tentu saja berpengaruh baik juga terhadap pemulihan fisik.

Tujuan dari mobilisasi dini yaitu mengembalikan tonus otot dasar pelvis yang mengendor selama persalinan (Firda Fibrila dan Herlina, 2011). Keuntungan mobilisasi dini antara lain dapat melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium, mempercepat involusi alat kandungan, melancarkan fungsi alat gastrointestinal dan alat perkemihan, meningkatkan kelancaran peredaran darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.

3.2 Involusi Uteri Ibu Post Partum

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil frekuensi involusi uteri ibu post partum sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Involusi Uteri Ibu Post Partum

Involusi Uteri Ibu Post Partum	F	%
Normal	24	75,0

Involusi Uteri Ibu Post Partum	F	%
Abnormal	8	25,0
Total	32	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa involusi uteri ibu post partum adalah 24 orang (75,0%) normal dan 8 orang (25,0%) abnormal. Involusi uteri adalah proses secara berangsur-angsurnya uteri menjadi kecil (involusi) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Absari & Riyanti, 2020). Uteri merupakan organ muskular berongga pada betina, tempat normal tertanamnya telur yang telah dibuahi dan tempat pemeliharaan embrio dan janin yang sedang berkembang. Uteri adalah suatu struktur otot yang cukup kuat, bagian luarnya ditutupi oleh peritoneum sedangkan rongga dalamnya dilapisi oleh mukosa rahim. Uteri adalah organ berdinding tebal, muskular, pipih, cekung yang tampak mirip buah pir terbalik. Dengan kata lain, uteri merupakan organ yang dimiliki oleh wanita dan mamalia betina yang berbentuk buah pir dan berguna sebagai tempat bertumbuh dan berkembangnya janin.

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta otot rahim terdiri dari tiga lapis otot yang membentuk anyaman sehingga pembuluh darah dapat tertutup sempurna dengan demikian terhindar dari perdarahan post partum. Pada involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram. Proses proteolitik adalah pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin. Dengan pembuian air saat hamil akan terjadi pengeluaran urin setelah melahirkan persalinan, sehingga hasil pemecahan protein dapat dikeluarkan (Rosdiana et al., 2022).

3.3 Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Pada penelitian ini analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan asumsi data bersifat kategorik dan skala nominal. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum

Mobilisasi Dini	Involusi Uteri					
	Normal		Abnormal		Total	
	N	%	N	%	F	N
Baik	13	92,9	1	7,1	14	100

Mobilisasi Dini	Involusi Uteri					
	Normal		Abnormal		Total	
	N	%	N	%	F	N
Kurang Baik	11	61,1	7	38,9	18	100
Total	24	75	8	25	32	100
$\chi 2 = 28,198$		p-value = 0,009				

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 14 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya baik, terdapat 7 orang (92,9%) involusi uterinya normal dan 1 orang (7,1%) yang involusi uterinya abnormal, sedangkan dari 18 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya kurang baik, terdapat 11 orang (61,1%) yang involusi uterinya normal dan 7 orang (38,9%) yang involusi uterinya abnormal.

Berdasar tabel 3 diketahui bahwa pengujian hipotesis pengaruh mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu post partum menghasilkan nilai $\chi 2_{hitung} = 28,198$ dengan p-value = 0,009. Karena nilai $\chi 2_{hitung} = 28,198 > \chi 2_{tabel\ df\ 1} = 3,811$ dan p-value 0,009 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho berhasil ditolak. Karena Ho ditolak maka Ha diterima. Artinya terbukti bahwa ada hubungan signifikan mobilisasi dengan involusi uteri pada ibu post partum. Jika dilihat dari tabel di atas terlihat bahwa hubungannya bersifat positif yaitu semakin baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin normal involusi uterinya dan sebalinya semakin kurang baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin tidak normal (abnormal) involusi uterinya.

Pengaruhnya bersifat positif yaitu semakin baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin normal involusi uterinya dan sebalinya semakin kurang baik ibu post partum melakukan mobilisasi dini maka akan semakin tidak normal involusi uterinya. Adanya hubungan tersebut dapat terlihat secara deskriptif dari 14 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya baik, terdapat 7 orang (92,9%) involusi uterinya normal dan 1 orang (7,1%) yang involusi uterinya abnormal, sedangkan dari 18 orang ibu post partum yang mobilisasi dininya kurang baik, terdapat 11 orang (61,1%) yang involusi uterinya normal dan 7 orang (38,9%) yang involusi uterinya abnormal.

Sistem kardiovaskuler mobilisasi dini dapat meningkatkan curah jantung, memperbaiki kontraksi miokardial, kemudian menguatkan otot jantung, menurunkan tekanan darah, memperbaiki aliran balik vena; pada sistem respiratori meningkatkan frekuensi dan kedalaman pernafasan, meningkatkan ventilasi alveolar, menurunkan kerja pernafasan, meningkatkan

pengembangan diafragma; pada sistem metabolik dapat meningkatkan laju metabolisme basal, meningkatkan penggunaan glukosa dan asam lemak, meningkatkan pemecahan trigliseril, meningkatkan mobilitas lambung, meningkatkan produksi panas tubuh; pada sistem muskuloskletal memperbaiki tonus otot, meningkatkan mobilisasi sendiri, memperbaiki toleransi otot untuk latihan, mungkin meningkatkan masa otot; pada sistem toleransi otot, meningkatkan toleransi, mengurangi kelemahan, meningkatkan toleransi terhadap stres, perasaan lebih baik, dan berkurangnya penyakit (Windarti & Zuwariah, 2016). Kerugian bila tidak melakukan mobilisasi adalah peningkatan suhu tubuh karena adanya involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi dan salah satu dari gejala infeksi adalah peningkatan suhu tubuh; perdarahan yang abnormal, dengan mobilisasi dini kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras, maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, karena kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka; involusi uterus yang tidak baik, tidak dilakukan mobilisasi secara dini akan menghambat pengeluaran darah dan sisa plasenta sehingga menyebabkan terganggunya kontraksi uterus.

Manuaba, (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi involusi uteri pada ibu pasca salin adalah mobilisasi dini. Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi placenta otot rahim terdiri dari tiga lapis otot yang membentuk anyaman sehingga pembuluh darah dapat tertutup sempurna dengan demikian terhindar dari perdarahan post partum. Pada involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram. Proses proteolitik adalah pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urin. Dengan pembuian air saat hamil akan terjadi pengeluaran urin setelah melahirkan persalinan, sehingga hasil pemecahan protein dapat dikeluarkan.

Melakukan mobilisasi secara dini, uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) sehingga akhirnya kembali ke ukuran sebelum hamil. Pada involusi uterus jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses preteolitik, angsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Niken Pradilla (2011) yang meneliti tentang efektivitas mobilisasi dini pada ibu post partum dalam mengembalikan posisi uteri

di RB Ummi Bunda Tomo Sumedang tahun 2011 yang menghasilkan kesimpulan bahwa mobilisasi dini terbukti sangat efektif dalam mengembalikan uteri (involusi uteri).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh mobilisasi dini dengan involusi uteri dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan signifikan mobilisasi dini dengan involusi uteri pada ibu post partum di Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon dengan nilai p-value = 0,009. Dapat disimpukan bahwa mobilisasi dini dapat dapat mempercepat involusi uterus. Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya terus melakukan penyuluhan dan pelatihan mobilisasi dini kepada para hamil dan ibu bersalin sehingga dapat mempraktekkannya dengan baik demi pemulihan fisik ibu post partum terutama pemulihan uterinya.

Daftar Pustaka

Absari, N., & Riyanti, D. N. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas O Mangunharjo Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *7*(1), 27–31. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.70

Dewi, L. P. H. D. M. . (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Mobilisasi DiniTerhadap Involusi Uteri Ibu Post Partum NormalDi Pmb Nurhayati Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, *6*, 3.

Esyuananik, Laili, A. N., & Suryaningsih. (2012). *Peranan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Involusi Pada Ibu Post Partum*. 1–6.

Firda Fibrila dan Herlina. (2011). Pengaruh Menyusui dan Mobilisasi Dini Terhadap percepatan Penurunan TFU pada Ibu Postpartum di BPM Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan "Metro Sai Wawai," IV*(2), 11–16.

Kasanah, U., & Alika, S. (2020). Efektifitas Mobilisasi Dini Dalam Mempercepat Involusi Uteri Ibu Post Partum. *Community of Publising in Nursing*, *8*(April), 11–16. https://ocs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/58924

Manuaba. (2010). tanda bahaya pada kehamilan. In *Salemba Medika*.

Rini Hariani. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Yusnimar Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, *2*(2), 165–169. http://jurnal.ensiklopediaku.org

Roichana, S., & Pratiwi, Y. A. (2019). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, *7*(04), 225–233. https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.444

Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 98. https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276

Susanti, E. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, *1*(1), 21–27. https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.101

Windarti, Y., & Zuwariah, N. (2016). Pengaruh Mobilisasi Dini dan Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *3*(1), 032–036. https://doi.org/10.26699/jnk.v3i1.art.p032-036

Yunifitri, A., Lestari, D., Aulia, N., Roza, N., & Id, A. A. (2021). Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. *Zona Kebidanan*, *12*(1), 113–122.

Hubungan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah

Fransisca Widiastuti[1], Warni Fridayanti[2], Maesaroh[3]

[123]Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan CidengRaya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonsia
fransiscawidiastuti@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : HUBUNGAN JARAK KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH. Angka kejadian BBLR di Indonesia sendiri sangat bervariasi antara satu daerah dengan daerah yang lain, yaitu berkisar antara 9 - 30%. Berat bayi lahir rendah (BBLR) merupakan salah satu faktor risiko yang mempunyai kontribusi terhadap kematian bayi, khususnya pada masa perinatal. Lebih dari 20 juta bayi diseluruh dunia (15,5%) dari seluruh kelahiran merupakan BBLR, 95,6% diantaranya merupakan bayi yang dilahirkan di negara-negara sedang berkembang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara jarak kehamilan dengan kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris tentang adanya hubungan antara jarak kehamilan dengan angka kejadian berat bayi lahir rendah. Penelitian ini penelitian korelasional (*correlational research*) dengan pendekatan *cross sectional*. Data diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut antara lain editing, coding, skoring dan tabulasi. Analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji Chi Square diketahui nilai Chi Square hitung = 38,289 dengan nilai p-value 0,002. Terdapat hubungan signifikan antara jarak kehamilan dengan kejadian BBLR pada ibu bersalin dapat dilihat dari data bahwa dari 31 responden yang jarak kehamilan kurang dari 2 tahun. Jarak kehamilan menjadi salah satu faktor terjadinya kejadian berat bayi lahir rendah. Program menambah anak agar lebih berhati-hati dengan jarak kehamilan berikutnya.

Kata kunci: BBLR, jarak kehamilan, pesrsalinan

ABSTRACT : CORRELATION OF PREGNANCY DISTANCE WITH LOW BIRTH FAT. The incidence rate of LBW in Indonesia itself varies greatly from region to region, ranging from 9 to 30%. Low birth weight (LBW) is one of the risk factors that contributes to infant mortality, especially in the perinatal period. More than 20 million babies worldwide (15.5%) of all births are BBLS, 95.6% of them are babies born in developing countries. The purpose of this study is to find out the relationship between the length of pregnancy and the incidence of low birth weight. (BBLR). The study is expected to provide empirical evidence of a link between pregnancy length and low birth weight. This research is correlational research with a cross sectional approach. Data is processed with the following steps, including editing, coding, scoring and tabulation. Data analysis is done with univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that the Chi Square test has a known value of Chi Square count = 38,289 with a p-value of 0,002. There is a significant relationship between the pregnancy length and the incidence of BBLR in nursing mothers, which can be seen from the data that of 31 respondents the pregnant length is less than 2 years. Distance between pregnancies is one of the factors leading to low birth weight. The program adds to the child to be more careful with the next pregnancy distance.

Keywords: *LBW, pregnancy distance, labor*

1. Pendahuluan

Berat bayi lahir rendah (BBLR) merupakan salah satu faktor risiko yang mempunyai kontribusi terhadap kematian bayi, khususnya pada masa *perinatal*. Lebih dari 20 juta bayi diseluruh dunia (15,5%) dari seluruh kelahiran merupakan BBLR, 95,6% diantaranya merupakan bayi yang dilahirkan di negara-negara sedang berkembang.

Angka kejadian BBLR di Indonesia sendiri sangat bervariasi antara satu daerah dengan daerah yang lain, yaitu berkisar antara 9 - 30%. Proporsi BBLR dapat diketahui berdasarkan estimasi dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). Pada tahun 2018-2019, secara nasional, proporsi bayi dengan berat badan lahir rendah adalah 7,7%, untuk perkotaan 6,6%, dan untuk pedesaan 8,4% dan pada tahun 2018 – 2017 angka proporsi BBLR tidak mengalami penurunan yaitu sekitar 7,6%. Di Jawa Barat, proporsi BBLR berkisar 18,89% (Amalia & Handayani, 2021).

Penyebab BBLR masih terus dikaji sampai saat ini. Beberapa studi menyatakan bahwa penyebab BBLR ini adalah multifaktorial, antara lain : ibu yang hamil di usia muda, faktor demografi, biologi ibu, riwayat obstetri, *morbiditas* ibu selama hamil, anemia pada kehamilan, periksa kehamilan (*antenatal care*), dan paparan toksis (merokok).

Kejadian BBLR sering disebutkabkan karena faktor ibu seperti umur ibu yang terlalu muda atau terlalu tua, jumlah anak yang terlalu banyak, atau kasus ibu hamil yang anemia dan karena jarak kehamilan yang terlalu rapat yaitu kurang dari 2 tahun dimana kondisi organ-organ reproduksi belum benar-benar pulih karena persalinan sebelumnya (Angga Arsesiana, 2021).

Jarak kehamilan adalah waktu yang diukur dalam satuan tahun antara dua kehamilan, yaitu kehamilan saat ini dan kehamilan sebelumnya. Ada korelasi kuat antara waktu kehamilan dan waktu kelahiran. Untuk kehamilan dan persalinan yang aman dan tidak berbahaya, jarak yang ideal adalah dua tahun. Kehamilan yang terlalu dekat dengan kehamilan sebelumnya meningkatkan risiko bagi ibu dan janin. Rahim yang belum pulih sepenuhnya dari persalinan sebelumnya tidak dapat menghasilkan lebih banyak nutrisi untuk ibu dan janin. Bayi akan terlahir dengan berat badan rendah dan kekurangan zat gizi, yang mengakibatkan kondisi kesehatan yang buruk. Bayi juga berisiko mengalami kelainan plasenta, kelainan pertumbuhan, dan autisme, menurut penelitian baru-baru ini. Bayi itu sendiri pasti akan kurang berkualitas karena semua ini. Bagi ibu sendiri, anemia akut meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk perdarahan, bayi terlahir prematur, risiko perdarahan saat persalinan, dan risiko terburuk, keguguran (Wardani, 2019).

Kehamilan yang aman adalah antara 18 dan 48 bulan setelah persalinan sebelumnya, tetapi 12 bulan pun bisa, tetapi konsultasikan dengan dokter Anda terlebih dahulu. Dengan menjaga jarak kehamilan yang aman, ibu dan bayi akan dilindungi dari berbagai bahaya yang disebutkan di atas. Sehingga Rahim mendapatkan cukup istirahat dan waktu untuk menyiapkan diri, asupan nutrisi bayi akan berjalan lancar dan bayi akan sehat dan berkualitas pada akhirnya. Faktor non medis, seperti memberi ruang kepada suami untuk menghasilkan uang, dan kondisi mental anak pertama yang sudah siap dengan kehadiran adiknya, membuat kelahiran anak baru menjadi dambaan (Mahayana et al., 2015).

Oktarina, (2019) menyatakan bahwa pertumbuhan yang paling cepat seseorang dalam hidupnya terjadi selama masa janin. Janin tumbuh dari 0,0000175 gram menjadi 3700 gram dan dari 0,001 menjadi 50 cm panjang. Kelahiran matur biasanya berlangsung selama 280 hari, atau 10 bulan Arab (lunar monash), atau 40 minggu, dari hari pertama haid. Untuk janin yang cukup bulan di Indonesia, janin harus 40 minggu, sehat dan sempurna, tumbuh dengan panjang 48–50 cm dan berat badan 2750–3000 gram.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara jarak kehamilan dengan kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris tentang adanya hubungan antara jarak kehamilan dengan angka kejadian berat bayi lahir rendah sebagai kontribusi positif bagi perkembangan ilmu kebidanan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini penelitian korelasional (*correlational research*) dengan pendekatan *cross sectional.* Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jarak kehamilan sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian BBLR. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin non primi di Poned Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon sebanyak 64 orang. Pada penelitian ini jumlah populasi kurang dari 100 yaitu 64 orang sehingga semuanya dijadikan sebagai sampel. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan check list sebagai alat pengumpul data, jenis data yang akan digunakan adalah data sekunder. Semua data yang dikumpulkan berasal dari kohort persalinan ibu bersalin non primi di Poned Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon.

Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut antara lain editing, coding, skoring dan tabulasi. Analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat dan bivariat dengan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis *Uji Chi*

Kuadrat (χ^2) (chi square). Analisis ini digunakan untuk menguji apakah dua variabel kategorik bersifat independen mempunyai asosiasi atau tidak.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain mengenai analisis univariat dan analisis bivariat dengan hasil sebagai berikut :

3.1 Jarak Kehamilan

Data yang diperoleh hasil penelitian ini menunjukan data distribusi frekuensi jarak kehamilan pada responden sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jarak Kehamilan

Jarak kehamilan	(F)	Prosentase (%)
< 2 Tahun	31	48.4
≥ 2 Tahun	33	51.6
Total	64	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jarak kehamilan pada ibu bersalin di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon dari 64 data ibu bersalin yang menjadi responden penelitian sebanyak 31 orang (48,4%) jarak kehamilannya < 2 tahun dan 33 orang (51,6%) jarak kehamilannya ≥ 2 tahun.

Jarak kehamilan adalah rentang waktu antara dua kelahiran yaitu kelahiran saat ini dengan kelahiran sebelumnya. Jarak kehamilan adalah rentang waktu yang diukur dalam satuan tahun antara kelahiran sebelumnya dengan kelahiran sekarang. Jarak kehamilan erat kaitannya dengan jarak kelahiran (Amalia & Handayani, 2021).

Jarak kehamilan dan kelahiran yang ideal dan tidak mengandung resiko adalah minimal 2 tahun (Audrey & Candra, 2016). Jika jarak kehamilan terlalu dekat dengan kelahiran sebelumnya, maka akan banyak resiko yang menimpa baik ibu maupun janinnya. Rahim yang masih belum pulih benar akibat kelahiran sebelumnya belum bisa memaksimalkan pembentukan cadangan makanan bagi janin dan untuk ibu sendiri. Akibatnya bayi akan terlahir dengan berat badan rendah, kekurangan zat gizi sehingga bayi menjadi tidak sehat. Selain itu bayi juga rentan terhadap kelainan plasenta, pertumbuhan yang terhadap dan penelitian terakhir munjukkan bayi dengan jarak kehamilan terlalu dekat rentan terkena autisme. Semua ini tentunya akan mengurangi kualitas dari bayi itu sendiri. Bagi ibu sendiri meningkatkan resiko terkena anemia akut. Ibu hamil yang terkena anemia akut akan meningkatkan resiko terhadap perdarahan,komplikasi kelahiran, bayi

terlahir prematur, resiko perdarahan saat kelahiran dan resiko terburuk yaitu keguguran (Riska & Arif, 2013).

Selain itu, pertimbangan non medis pun harus diperhatikan. Diantaranya misal biaya untuk kebutuhan kelahiran, persiapan bayi yang kembali harus segera di persiapkan. Selain itu, perkembangan usia dan psikologis anak pertama yang belum cukup, akan mengganggu kehadiran buah hati yang baru (Helena et al., 2021). Berdasarkan penelitan, usia anak kurang dari 1 tahun mudah sekali cemburu, sehingga apabila ada kehadiran anggota keluarga baru, dikhawatirkan hal ini akan membuat hubungan menjadi tidak harmonis karena adanya persaingan dan Kondisi ini juga akan membuat anda semakin stress. Anda akan sensitif, mudah lelah dan hal ini bisa mengganggu keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, diharapkan ibu jangan terburu-buru untuk segera mendapatkan kelahiran mengingat resiko-resiko diatas. Jarak kehamilan yang aman disarankan adalah antara 18 sampai 48 bulan sejak dari kelahiran sebelumnya. Jarak 12 bulan pun sebetulnya bisa saja, namun sebaiknya di konsultasikan dulu dengan dokter. Dengan memberi jarak kehamilan yang aman tentunya akan menghindarkan ibu dan bayi dari berbagai resiko yang telah di sebutkan di atas. Rahim akan mendapatkan cukup istirahat, cukup waktu untuk menyiapkan diri sehingga asupan nutrisi kepada bayi akan berjalan dengan baik dan tentunya pada akhirnya akan menjadikan bayi sehat dan berkualitas (Pinontoan VM & Tombokan SGJ, 2015).

Faktor non medis juga seperti memberi ruang kepada suami sehubungan dengan penghasilan, mental anak pertama yang sudah siap dengan kehadiran adiknya yang membuat kehadiran buah hati baru memang menjadi dambaan. Jika jarak kehamilan kurang dari 2 tahun maka dikhawatirkan akan beresiko buruk pada ibu bersalin, karena sturktur organ reproduksi ibu belum sepenuhnya pulih seperti elastisitas perineum yang belum stabil atau masih lemah yang dapat menyebabkan BBLR ketika proses kelahiran.

3.2 Kejadian Berat Badan Lahir Rendah

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil frekuensi kejadian berat badan lahir rendah pada ibu bersalin sebagai berikut :

Tabel 2. Kejadian Berat Badan Lahir Rendah

BBLR	(F)	Prosentase (%)
BBLR	21	32,8
Normal	43	67,2
Total	64	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian BBLR pada ibu bersalin di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon dari 64 data ibu bersalin yang menjadi responden penelitian adalah sebanyak 21 orang (32,8) mengalami BBLR dan 43 orang (67,2%) tidak mengalami BBLR. Berat Badan Baru Lahir Rendah (BBLR) adalah bayi baru lahir kurang dari 2500 gram tanpa memandang masa kehamilan. Berat lahir adalah berat bayi yang ditimbang dalam 1 jam setelah lahir. Untuk bidan di desa berat lahir masih dapat diterima apabila dilakukan penibangan dalam 24 jam pertama setelah lahir.

BBLR masih merupakan penyebab utama kematian neonatus. Meskipun bidan tidak harus menangani BBLR, tetapi suatu saat karena suatu keadan dia harus menolong atau menangangi BBLR mulai dari saat lahir dan seterusnya sehingga bidan harus dapat mengenali BBLR. Bayi kurang bulan (umur kehamilan kurang dari 37 bulan) dan bayi kecil masa kehamilan (KMK) atau kombinasi keduanya merupakan penyebab BBLR. Faktor penyebab BBLR sangat kompleks. Penyebab BBLR umumnya tidak hanya satu, sehingga sulit untuk dilakukan pencegahan (Puspanagara & Khayati, 2021).

Menurut penulis, mayoritas pada ibu bersalin tidak mengalami BBLR adalah karena usia kehamilan yang mayoritas non resti, jarak kehamilan yang cukup jauh lebih dari 2 tahun sehingga ibu bisa mengurus kebutuhan selama kehamilannya, tidak adanya faktor resiko akibat penyakit tertentu.

3.3 Hubungan antara jarak kehamilan dengan BBLR pada ibu bersalin

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan jarak kehamilan dengan BBLR pada ibu bersalin. Pada penelitian ini analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dengan asumsi data bersifat kategorik dan skala nominal. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square

Jarak kehamilan	Kejadian BBLR						p-value
	BBLR		Normal		Total		
	N	%	N	%	F	%	
< 2 Tahun	17	54,8	14	45,2	31	100	0.002
≥ 2 Tahun	4	12,1	29	87,9	33	100	
Total	21	32,8	43	67,2	64	100	
Nilai χ^2= 38.289 dan OR = 6,12							

Berdasarkan uji Chi Square diketahui nilai Chi Square hitung = 38,289 dengan nilai p-value 0,002 dan nilai OR 6,12. Karena p-value yang besarnya 0,002 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara jarak kehamilan dengan kejadian BBLR pada ibu bersalin di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon. Terdapat hubungan signifikan antara jarak kehamilan dengan kejadian BBLR pada ibu bersalin dapat dilihat dari data bahwa dari 31 responden yang jarak kehamilan < 2 tahun sebagian besar yaitu 17 orang (54,8%) mengalami kejadian BBLR. Dan dari 33 responden yang jarak kehamilannya ≥ 2 tahun sebagian besar yaitu 29 orang (87,9%) tidak mengalami kejadian BBLR.

Adanya hubungan signifikan antara BBLR dengan kejadian asfiksia juga dapat dilihat dari data nilai OR 6,12 CI 95%. Karena nilai OR 6,12 > 1,0 maka dapat disimpulkan jarak kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya BBLR. Artinya ibu bersalin yang jarak kehamilan < 2 tahun mempunyai resiko 6,12 kali akan mengalami BBLR dibandingkan ibu bersalin yang jarak kehamilan ≥ 2 tahun dengan batas bawah estimasi resiko 2,34 dan batas atas 8,23.

Kehamilan yang kurang dari dua tahun menyebabkan seorang ibu tidak memiliki waktu yang cukup untuk memperbaiki kondisi tubuhnya setelah melahirkan sebelumnya, yang menyebabkan kematian ibu dan bayi yang dilahirkan, serta risiko gangguan sistem reproduksi. Jika sistem reproduksi janin terganggu, itu akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin, menyebabkan bayi yang dikandung ibu memiliki berat badan rendah. Ibu hamil yang jarak kelahirannya kurang dari dua tahun masih membutuhkan istirahat yang cukup untuk kesehatan fisik dan kondisi rahimnya. Selain itu, ibu mungkin masih harus menyusui dan memberikan perhatian pada anak yang dilahirkan sebelumnya. Kondisi ibu yang tidak sehat akan berdampak pada kesehatan janin dan kemungkinan berat badan lahir rendah pada bayi. Pada saat penelitian, sebagian besar ibu mengatakan bahwa jarak antara anak-anak mereka cukup jauh karena mereka menggunakan alat kontrasepsi dan dapat mengatur jumlah anak dan jarak yang cukup (Isnaini et al., 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan jarak kehamilan dengan kejadian berat bayi lahir rendah dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan signifikan antara jarak kehamilan dengan kejadian berat bayi lahir rendah yang memperoleh nilai nilai p = 0,002 . Dapat disimpukan bahwa jarak kehamilan menjadi salah satu faktor terjadinya kejadian berat bayi lahir rendah. Program menambah anak agar lebih berhati-hati dengan jarak kehamilan berikutnya. Usahakan agar

kehamilan berikutnya tidak terjadi lebih dari dua tahun setelah kehamilan terakhir mereka untuk mencegah kejadian BBLR dan risiko kehamilan dan persalinan lainnya.

Daftar Pustaka

Amalia, R. F., & Handayani, W. L. (2021). Paritas Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (Bblr) Dirumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *4*(1), 92. https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1178

Angga Arsesiana. (2021). Analisis Hubungan Usia Ibu Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Rs Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal_Kebidanan*, *11*(1), 592–597. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v11i1.136

Audrey, H. M., & Candra, A. (2016). Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Halmahera , Semarang. *Jurnal Kedokteran*, *5*(4), 966–971. http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico

Helena, D. F., Sarinengsih, Y., Ts, N., & Suhartini, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, *14*(2), 105–112. https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.143

Isnaini, Y. S., Ida, S., & Pihahey, P. J. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah. *Nursing Arts*, *15*(2), 47–55. https://doi.org/10.36741/jna.v15i2.151

Mahayana, S. A. S., Chundrayetti, E., & Yulistini, Y. (2015). Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(3), 664–673. https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.345

Oktarina, R. (2019). Hubungan Antara Paritas dan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di RSUD Kota Prabumulih Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, *7*, 195–201. https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/317

Pinontoan VM, & Tombokan SGJ. (2015). Hubungan Umur dan Paritas Ibu dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *3*(1), 20–25.

Puspanagara, A., & Khayati, Y. N. (2021). Hubungan Status Gizi... Asfarina Puspanagara, Yulia Nur Khayati Journal of Holistics and Health Sciences Vol. 3, No. 1 Maret 2021 1. *Journal of Holistics and Health Sciences*, *3*(1), 42–50.

Riska, R., & Arif, A. (2013). Hubungan Umur Dan Paritas Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir

Rendah (BBLR). *E-Jurnal Obstretika*, *1*(1), 22–37.

Wardani, I. K. . (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Berat Bayi Lahir Rendah(BBLR) di RSUD Kota Bekasi periode Juli-Desember tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IMDS*, *1*(1), 1–13.

Hubungan Antara Pola Makan dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas

Ikha Muflikha[1], Ade Rahayu Prihartini[2]

[12]Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan CidengRaya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonsia
Ikhamufliha@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS. Gizi ibu sangat berperan penting dalam menentukan kualitas ASI (Air Susu Ibu). Kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting yang merupakan kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat. Tingkat stunting yang tinggi di kalangan anak-anak merupakan masalah utama yang dihadapi oleh pemerintah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Analisis uji chi kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel independen kategorik. Hasil uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas dengan produksi ASI pada ibu nifas di atas mendapatkan angka p-value sebesar 0,003. Terdapat signifikansi hubungan antara pola makan dan produksi ASI pada ibu nifas. Pola makan menjadi salah satu faktor yang menetukan produksi ASI ibu nifas. Semakin baik seorang ibu menjaga pola makannya maka semakin baik produksi ASI yang diproduksi oleh ibu nifas.

Kata kunci: Gizi, ASI, cross sectional research

ABSTRACT : THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM WOMEN. Maternal nutrition plays an important role in determining the quality of breast milk. Malnutrition can lead to stunting which is a condition where a child's physical growth is stunted. The high rate of stunting among children is a major problem faced by the government. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and breastfeeding frequency with breast milk production in postpartum women. This type of research is correlational research with a cross sectional approach. Chi squared test analysis was used to analyze univariate and bivariate data to test the hypothesis of this study. This analysis is used to determine whether there is a relationship between two categorical independent variables. The results of the Chi Square test of the relationship between postpartum women's diet and breast milk production in postpartum women above obtained a p-value of 0.003. There is a significant relationship between diet and breast milk production in postpartum women. Diet is one of the factors that determine breast milk production in postpartum women. The better a mother maintains her diet, the better the milk production produced by postpartum women.

Keywords: Nutrition, breastfeeding, cross sectional research

1. Pendahuluan

Salah satu masalah utama adalah tingginya tingkat stunting di kalangan anak-anak. Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat, biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko tinggi terhadap

masalah kesehatan jangka panjang dan keterlambatan perkembangan. Banyak anak-anak di beberapa daerah di Indonesia mengalami kekurangan gizi, terutama gizi protein dan zat besi. Kekurangan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia dan berdampak negatif pada perkembangan kognitif (Widayati et al., 2020).

Gizi ibu sangat berperan penting dalam menentukan kualitas ASI (Air Susu Ibu). ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, dan memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Gizi ibu yang baik memastikan bahwa ASI mengandung sejumlah nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Ini mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang essensial (Husna, 2021). Karena ASI adalah makanan pertama dan utama bayi, asupan ASI yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan optimal fisik, mental, dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, agar proses menyusui berjalan dengan benar, tenaga kesehatan dan ibu harus memperhatikan pemberian ASI. Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya, karena pemberian ASI dapat membentuk perkembangan emosional karena bayi bersentuhan langsung dengan ibu selama dekapan selama menyusui, mendapatkan kehangatan, kasih sayang, dan rasa aman.

ASI sangat baik untuk memenuhi kebutuhan bayi dalam semua hal. Karbohidrat dalam ASI adalah laktosa, dan lemaknya terutama mengandung asam lemak tak jenuh ganda, atau asam lemak polyunsaturated. Ada banyak vitamin dan mineral dalam ASI, dan rasio kalsium-fosfatnya adalah 2:1, yang merupakan kondisi ideal untuk penyerapan kalsium. ASI juga mengandung zat anti-infeksi. Makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada bayinya adalah air susu ibu (ASI), yang merupakan makanan alami. ASI memiliki komposisi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang selalu berubah. ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat mencegah bayi dari berbagai penyakit infeksi. Hubungan batin ibu dan anak serta perkembangan jiwa anak dipengaruhi secara emosional oleh pemberian ASI. Selain itu, ada korelasi signifikan antara menyusui dan menghindari kehamilan (Nova Yulita et al., 2020).

Rekomendasi terbaru UNICEF (*United Nations International Children Education Found*) bersama *World Health Assembly* (WHA) dan banyak negara lainnya adalah menetapkan jangka waktu pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Rekomendasi ini didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI untuk pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan hidup bayi. ASI juga

memberi bayi semua energi dan gizi (nutrisi) yang mereka butuhkan selama enam bulan pertama hidupnya.

Pola makan yang baik sesuai kebutuhan nifas adalah salah satu faktor yang membantu kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Menurut (Sanima et al., 2017), pola makan ibu nifas adalah menu makanan yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari dan kualitas kandungan gizinya. Sedangkan (Ningsih, 2022) mengatakan bahwa pola makan ibu nifas adalah apa yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas, pola makan didefinisikan sebagai jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi.

Faktor internal dan eksternal memengaruhi pola makan ibu nifas. Faktor internal termasuk kondisi fisik, kondisi psikologis, pengetahuan tentang gizi, dan persepsi tentang makanan. Faktor eksternal termasuk budaya, lingkungan alam, lingkungan sosial, agama, dan ekonomi. Ibu nifas akan kekurangan gizi karena pola makan yang tidak sehat atau tidak sehat akan menghambat produksi ASI, yang mengakibatkan bayi tidak menerima ASI secukupnya (Nurhayati et al., 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kajian tentang pola makan, frekuensi menyusui ibu nifas kaitannya dengan prdouksi ASI dan dapat dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasional ini memiliki tujuan memaparkan hasilnya secara deskriptif kemudian dianalisis korelasi untuk menguji hipotesis yang diajukan pada awal penelitian. Variabel independent pada penelitian ini adalah pola makan sedangkan variabel dependent produksi ASI. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon sebanyak 299 orang. Jumlah sampel diambil sebanyak 10% populasi yaitu 10% x 299 = 30 orang ibu nifas dengan cara simple random sampling. Selanjutnya, data diproses melalui proses editing, coding, skoring, dan tabulasi. Analisis uji chi kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel independen kategorik.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain meliputi distribusi frequensi dan analisis chi square yang bertujuan menganalisa hubungan pola makan dan produki ASI. Berikut adalah hasil analisis univariat dan bivariat yang telah dilakukan:

Tabel 1. Pola Makan Ibu Nifas

Pola makan ibu nifas	Frekuensi	Prosentase
Baik	12	40%
Buruk	18	60%
Jumlah	30	100%

Tabel 2. Produksi ASI Ibu Nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Prosentase
Normal	16	53,3%
Tidak Normal	14	46,7%
Jumlah	30	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu nifas adalah 40% baik dan 60% buruk. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu, atau masa nifas adalah masa yang dimulai dari beberapa jam setelah lahir plasenta sampai 6 minggu berikutnya. Pada masa nifas ini terjadi perubahan fisik maupun psikis berupa perubahan organ reproduksi, terjadinya proses laktasi, masalah hubungan antara orang tua dan bayi. Masa nifas merupakan masa kritis bagi ibu, diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan. Adaptasi setelah melahirkan ibu akan melalui fase-fase mulai dari fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Kelelahannya pasca persalinan membuat ibu perlu waktu istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur, pemberikan makanan yang bergizi untuk pemulihannya.

Fase antara 3-10 hari setelah melahirkan ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi, perasaan sangat sensitif mudah tersinggung. Pada saat fase ini dibutuhkan dukungan keluarga sehingga tumbuh rasa percara diri. Fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Pada fase-fase tersebut ibu nifas harus mendapatkan kebutuhan dasar ibu nifas yang baik yaitu nutrisi dan cairan, mobilisasi dini, eliminasi, kebersihan diri, istirahat, seksual dan latihan senam nifas. Oleh karena itu pada masa nifas ibu harus memiliki pola makan yang baik agar pemenuhan kebutuhan nutrisi

dapat terjada dengan baik sehingga ibu nifas akan segera pulih kembali ke keadaan seperti belum melahirkan (Kusparlina, 2020).

Tindakan terdiri dari beberapa tingkatan yaitu persepsi (*perception*) yaitu mekanisme mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil; respon terpimpin (*guided response*) yaitu dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh; mekanisme (*mekanism*) yaitu dapat melakukan sesuatu secara otomatis tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain; adopsi (*adoption*) yaitu suatu tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu telah di modifikasikan tanpa mengurangi kebenaran dari tindakan tersebut. Sebelum seseorang mengadopsi suatu tindakan baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu a*wareness* (kesadaran), menyadari terhadap adanya stimulus objek; i*nterest* (merasa tertarik), terhadap objek, sikap sudah mulai muncul; e*valuation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya; t*rial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan pengetahuan, kesadarandan sikapnya terhadap stimulus; a*doption* diaman subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Berdasarkan hal tersebut maka hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya (60%) ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon memiliki pola makan yang buruk diyakini tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap kebutuhan nutrisi yang baik selama masa nifas. Karena tindakan ibu nifas yang menerapkan pola makan yang baik atau buruk tidak terlepas dari latar belakang pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang pola makan masa nifas. Jika ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama nifas maka ibu nifas akan memiliki sikap baik terhadap pola makannya dan akhirnya akan berusaha melakukan dan menerapkan pola makan yang baik sesuai standar kesehatan masa nifas. Sebaliknya jika pengetahuan ibu nifas tentang pola makan yang baik selama nifas maka ibu nifas akan bersikap negatif dan akan cenderung tidak peduli terhadap pemilihan makanannya sehingga pola makannya akan buruk.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon memiliki pola makan buruk hendaknya menjadi suatu cambuk bagi para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih meningkatkan konseling dan komunikasi tentang pola makan yang baik selama nifas pada ibu nifas bahkan sejak kehamilannya ibu harus

mendapat informasi dan konseling tentang pola makan sehat selama nifas sesuai kebutuhan adaptasi fisik dan psikis masa nifas.

Hasil analisis Chi Square hubungan antara pola makan dengan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas

Pola Makan Ibu Nifas	Produksi ASI				Total		p-value
	Normal		Tidak Normal				
	N	%	N	F	F	N	
Baik	11	91,7	1	8,3	12	100	0,003
Buruk	5	27,8	13	72,2	18	100	
Total	16	53,3	14	46,7	30	100	

Hasil uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas dengan produksi ASI pada ibu nifas di atas mendapatkan angka p-value sebesar 0,003. Karena nilai p-value 0,003 < α 0,05 maka disimpulkan bahwa Ho berhasil ditolak sehingga Ha diterima artinya terbukti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan prosuksi ASI pada ibu nifas.

Pola makan ibu nifas sangat menentukan kualitas asupan makanan bagi ibu nifas. Makanan merupakan kebutuhan dasar bagi hidup ibu nifas yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya akan menyebabkan ibu nifas mendapatkan asupan nutrisi yang baik dan cukup yang dapat merangsang pertumbuhan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang pada akhirnya akan merangsang payudara memproduksi ASI yang cukup bagi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, 2020).

Pola makan yang baik berarti asupan makanan yang diterima ibu nifas baik. Jika asupan makanan ibu nifas baik maka gizi ibu nifas juga akan baik dalam arti status gizi ibu nifas juga akan baik dan akan mampu memproduksi ASI yang cukup dan sebaliknya, pola makan yang buruk menyebabkan asupan makanan pada ibu nifas jadi buruk dan akibatnya pemenuhan gizi ibu nifas juga buruk sehingga status gizi ibu nifas akan buruk dan tidak mampu memproduksi ASI yang cukup (Chikmah, 2013).

Umumnya keadaan gizi pada ibu hanya akan mempengaruhi kuantitas dan bukan kualitas asinya, sehingga ibu menyusui sebaiknya tidak membatasi konsumsi makananya dengan alasan diet untuk mengembalikan bentuk tubuhnya. Penurunan berat badan sesudah melahirkan sebaiknya tidak melebihi 0,5 kg/minggu. Pada bulan pertama menyusui, yaitu saat bayi hanya mendapatkan ASI saja (exlusive breastfeeding period), ibu membutuhkan tambahan kalori

sebanyak 700 kkl/hari, pada 6 bulan berikutnya 500 kkal/hari dan pada tahun kedua 400 kkal/hari. Jumlah cairan yang dibutuhkan ibu menyusui dianjurkan minum 8 – 12 gelas perhari.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu nifas. Pola makan menjadi salah satu faktor yang menetukan produksi ASI ibu nifas. Semakin baik seorang ibu menjaga pola makannya maka semakin baik produksi ASI yang diproduksi oleh ibu nifas. Ibu nifas hendaknya lebih memperhatikan pola makannya agar asupan nutrisinya baik sehingga dapat mendorong produksi ASI dengan kualitas dan kuantitas yang baik pula demi kebutuhan ASI bayi.

Daftar Pustaka

Chikmah, A. M. (2013). Hubungan Antara Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Kecukupan Asi Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal (JRMP)*, 164–169.

Husna, N. (2021). Hubungan Daun Bangun–Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, *3*(2), 38–44. https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i2.649

Kusparlina, E. P. (2020). A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi 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

Ningsih, N. K. (2022). Pengaruh Konsumsi Makanan Dan Pola Istirahat Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Talang Bakung. *Midwifery Health Journal*, *7*(2), 69. https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v7i2.134

Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *7*(1), 53–61. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619

Nurhayati, I., Maulida, I., & Chikmah, A. M. (2013). Hubungan Pola NUtrisi Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013. *Siklus Journal Research Midwifery Politeknik*, *3*(1), 1–8.

Sanima, Utami, N. W., & Lasri. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan, *2*(3), 154–164.

Widayati, C. N., Yuwanti, Y., & Sahara, R. (2020). Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *7*(2), 99–104. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss2.96

Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, ana. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi. *Jurnal Kebidanan*, *XII*(02), 202–216.

Hubungan Karakteristik Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang pada Akseptor KB

Hana Nurul Khaeriyah[1], Nurhikmah Hildayanti[2], Cicih Sumiarsih[3]

[12]Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
[3]UPTD Puskesmas Kedawung
[12]Jalan Cideng Raya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonsia
[3]Jl. Ir. H. Juanda, Kedawung, Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45153
hananurul@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : HUBUNGAN KARAKTERISTIK AKSEPTOR DENGAN KETEPATAN JADWAL SUNTIK ULANG PADA AKSEPTOR KB. Kesadaran akan pentingnya kontrasepsi masih perlu ditingkatkan untuk menghentikan meningkatnya jumlah orang yang tidak terkendali. Setelah Cina, India, dan Amerika Serikat, Indonesia adalah negara dengan populasi tertinggi di dunia. Keluarga Berencana juga merupakan suatu cara yang efektif untuk mencegah mortalitas ibu dan anak karena dapat menolong pasangan suami istri menghindari kehamilan resiko tinggi. Salah satu cara untuk menghindari kehamilan adalah kontrasepsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi empiris tentang data-data akseptor KB suntik terutama data tentang ketepatan jadwal suntik ulang ditinjau dari karakteristik akseptor. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional untuk melakukan penelitian deskriptif analitik. Pendekatan ini menggunakan data yang dikumpulkan secara langsung pada satu waktu, kemudian dievaluasi secara univariat untuk setiap variabel yang diteliti, dan kemudian dievaluasi secara bivariat untuk kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan paritas, pendidikan dan pekerjaan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik. Dapat disimpulkan bahwa paritas, pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor yang menjadikan akseptor KB tidak tetap dalam suntik ulang KB.

Kata kunci: Paritas, Keluarga Berencana, Suntik KB

ABSTRACT : HUBUNGAN KARAKTERISTIK AKSEPTOR DENGAN KETEPATAN JADWAL SUNTIK ULANG PADA AKSEPTOR KELUARGA BERENCANA. Awareness of the importance of contraception still needs to be increased to stop the uncontrolled increase in the number of people. After China, India and the United States, Indonesia is the country with the highest population in the world. Family planning is also an effective way to prevent maternal and child mortality because it can help married couples avoid high-risk pregnancies. One way to avoid pregnancy is contraception. The aim of this study was to determine the relationship between acceptor characteristics and the accuracy of the re-injection schedule. It is hoped that this research can add empirical references regarding data on injectable contraceptive acceptors, especially data regarding the accuracy of re-injection schedules in terms of acceptor characteristics. This research uses a cross-sectional approach to conduct analytical descriptive research. This approach uses data collected directly at one time, then evaluated univariately for each variable studied, and then evaluated bivariately for both variables. The results of the study showed a significant relationship between parity, education and occupation of acceptors with the accuracy of re-injection schedules for KB injection acceptors. It can be concluded that parity, education and employment are factors that make family planning acceptors unstable in re-injecting family planning.

Keywords: Parity, Family Planning, Birth Control Injections

1. Pendahuluan

Program Keluaga Berencana, bersama dengan program pendidikan dan kesehatan, sangat penting untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sejahtera. Kesadaran akan pentingnya kontrasepsi masih perlu ditingkatkan untuk menghentikan meningkatnya jumlah orang yang tidak terkendali. Setelah Cina, India, dan Amerika Serikat, Indonesia adalah negara dengan populasi tertinggi di dunia. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia sebesar 275,50 juta orang pada tahun 2023. Jumlah ini akan terus meningkat secara tidak terkendali jika tidak ada program pengendalian penduduk yang lebih kuat dan program Keluarga Berencana (KB) (BPS Indonesia, 2020)

Keluarga Berencana juga merupakan suatu cara yang efektif untuk mencegah mortalitas ibu dan anak karena dapat menolong pasangan suami istri menghindari kehamilan resiko tinggi(Nurrasyidah et al., 2017). KB tidak dapat menjamin kesehatan ibu dan anak secara langsung, tetapi dapat melindungi keluarga terhadap kehamilan resiko tinggi, maka KB dapat menyelamatkan jiwa dan mengurangi angka kesakitan (Lestari et al., 2016).

Salah satu cara untuk menghindari kehamilan adalah kontrasepsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi fertilitas adalah penggunaan kontrasepsi (Setyorini & Lieskusumastuti, 2019). Ada dua jenis kontrasepsi: metode sederhana dan modern. Metode sederhana terdiri dari alat dan tanpa alat. Kontrasepsi hormonal, *Intra Uterine Device* (IUD), dan kontrasepsi mantap terbagi menjadi metode peroral, injeksi/suntikan, dan implant. Ada banyak pilihan kontrasepsi yang tersedia di pasar saat ini. Yang perlu diperhatikan adalah pola penggunaan kontrasepsi di Indonesia, di mana penggunaan kontrasepsi suntik telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Krisdiana & Ernawati, 2021).

Program KB adalah bagian yang terpadu dari program pembangunan nasional dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi, spiritual, dan sosial budaya penduduk Indonesia sehingga kemampuan produksi nasional dapat diimbangi dengan baik. Program KB Nasional telah berubah menjadi gerakan KB Nasional. Ini adalah gerakan masyarakat yang menghimpun dan mengajak semua bagian masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam melembagakan dan membudayakan Norma Kecil Keluarga Bahagia Sejahtera (NKKBS) untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Nilawati & Hirawati, 2014).

Kemampuan akseptor KB untuk mematuhi jadwal penyuntingan ulang adalah perilaku. Faktor internal dan eksternal memengaruhi perilaku seseorang. Faktor eksternal terdiri dari faktor pendukung dan faktor pendorong, sedangkan faktor internal disebut faktor predisposisi. Karakteristik akseptor KB suntik seperti paritas, pendidikan, dan pekerjaan mereka adalah beberapa faktor yang mempengaruhi seberapa tepat mereka menerima penyuntikan ulang.

Pasangan usia subur yang menggunakan alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan, baik melalui program maupun non-program, disebut sebagai peserta keluarga berencana. Pasangan usia subur (PUS) yang telah memilih dan menggunakan metode kontrasepsi tertentu disebut Akseptor Keluarga Barencana (KB) (FEBRIANTI, 2018). Mereka memiliki peluang reproduksi yang lebih besar daripada orang lain.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi empiris tentang data-data akseptor KB suntik terutama data tentang ketepatan jadwal suntik ulang ditinjau dari karakteristik akseptor. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk tambahan pengetahuan dan informasi terutama mengenai KB suntik. Selain itu dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran akseptor KB suntik dalam melakukan penyuntikan ulang secara tepat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional untuk melakukan penelitian deskriptif analitik. Pendekatan ini menggunakan data yang dikumpulkan secara langsung pada satu waktu, kemudian dievaluasi secara univariat untuk setiap variabel yang diteliti, dan kemudian dievaluasi secara bivariat untuk kedua variabel tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh akseptor KB suntik DMPA di Puskesmas Kedadung Kabupaten Cirebon sebanyak 40 orang. Sampel yg digunakan adalah 40 akseptor KB suntik DMPA dengan teknik *total sampling.* Selanjutnya, data diproses melalui proses editing, coding, skoring, dan tabulasi. Untuk menguji hipotesis penelitian ini, analisis uji chi kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat. Metode analisis ini digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel kategorik independen.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain meliputi karakteristik paritas akseptor, karakteristik pendidikan dan karakteristik pekerjaan:

3.1 Hubungan Paritas Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang

Hasil uji Chi Square hubungan paritas akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB suntik adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Chi Square hubungan paritas akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang

Paritas	Ketepatan Jadwal Suntik Ulang					
	Tepat		Tidak Tepat		Total	
	N	%	N	%	F	%
Primipara	4	50	4	50	8	100
Multipara	15	60	10	40	25	100
Grandemultipara	5	71,4	2	28,6	7	100
Total	24	60	16	40	40	100
$\chi 2 = 24{,}312$		p-value = 0,003				

Berdasar tabel 1 diketahui bahwa dari 8 orang akseptor KB suntik yang primipara, terdapat 4 orang (50%) yang ketepatan jadwal suntik ulangnya tepat dan 4 orang (50%) tidak tepat. Dari 25 orang akseptor KB suntik multipara terdapat 15 orang (60%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 10 orang (40%) tidak tepat. Sedangkan dari 7 orang yang grandemultipara terdapat 5 orang (71,4%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 2 orang (28,6%) tidak tepat.

Berdasar tabel di atas diketahui bahwa pengujian hipotesis hubungan paritas akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik menghasilkan nilai $\chi 2_{hitung}$ = 24,312 dengan p-value = 0,003. Karena nilai $\chi 2_{hitung} = 24{,}312 > \chi 2_{tabel} = 3{,}811$ dan p-value $0{,}003 < \alpha\ 0{,}05$ maka dapat disimpulkan bahwa Ho berhasil ditolak. Karena Ho ditolak maka Ha diterima. Artinya terbukti bahwa ada hubungan signifikan paritas akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik. Yaitu semakin banyak jumlah anak (paritas) akseptor ada kecenderungan untuk semakin tepat jadwal suntik ulangnya.

Bukti terdapatnya hubungan tersebut secara deskriptif digambarkan dari data bahwa dari 8 orang akseptor KB suntik yang primipara, terdapat 4 orang (50%) yang ketepatan jadwal suntik ulangnya tepat dan 4 orang (50%) tidak tepat. Dari 25 orang akseptor KB suntik multipara terdapat 15 orang (60%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 10 orang (40%) tidak tepat. Sedangkan dari 7 orang yang grandemultipara terdapat 5 orang (71,4%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 2 orang (28,6%) tidak tepat.

Batubara & Debataraja, (2021) menyatakan bahwa paritas ibu akan mempengaruhi ketepatan akseptor KB suntik dalam melakukan suntik ulang. Akseptor yang memiliki paritas tinggi akan

memiliki kecenderungan untuk berusaha tepat waktu dalam melakukan suntik ulang. Hal ini dikarenakan akseptor yang berparitas tinggi memiliki kekhawatiran akan mengalami kehamilan yang tidak diinginkan lagi hanya karena telat melakukan suntik ulang. Mereka sudah merasa cukup dengan jumlah anak yang sudah banyak.

Sumarni (2010) yang meneliti tentang gambaran perbedaan kepatuhan suntik ulang KB DMPA antara akseptor primipara, multipara dan grandemultipara di Puskesmas Ciaur Kabupaten Sukabumi tahun 2010 yang kesimpulannya menyebutkan bahwa ada perbedaan kepatuhan suntik ulang antara akseptor primipara, multipara dan grandemultipara dimana akseptor grandemultipara memiliki tingkat kepatuhan suntik ulang yang tertinggi dibandingkan dengan multipara dan primipara.

3.2 Hubungan Pendidikan Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang

Hasil uji Chi Square hubungan pendidikan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB suntik adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Chi Square hubungan pendidikan akseptor

Pendidikan	Ketepatan Jadwal Suntik Ulang					
	Tepat		Tidak Tepat		Total	
	N	%	N	%	F	%
Dasar	3	27,3	8	72,7	11	100
Menengah	14	63,6	8	36,4	22	100
Tinggi	6	85,7	1	14,3	7	100
Total	24	60	16	40	40	100
$\chi 2 = 28,198$		p-value = 0,001				

Berdasar tabel 2diketahui bahwa dari 11 orang akseptor KB suntik yang berpendidikan dasar (SD/SMP), terdapat 3 orang (27,3%) yang ketepatan jadwal suntik ulangnya tepat dan 8 orang (72,7%) tidak tepat. Dari 22 orang akseptor KB suntik yang berpendidikan menengah (SMA) terdapat 14 orang (63,6%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 18 orang (36,4%) tidak tepat. Sedangkan dari 7 orang yang berpendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) terdapat 6 orang (85,7%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 1 orang (14,3%) tidak tepat.

Berdasar tabel 2 diketahui bahwa pengujian hipotesis hubungan pendidikan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik menghasilkan nilai $\chi 2_{hitung}$ = 28,198 dengan p-value = 0,001. Karena nilai $\chi 2_{hitung} = 28,198 > \chi 2_{tabel} = 3,811$ dan p-value $0,001 < \alpha\ 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa Ho berhasil ditolak. Karena Ho ditolak maka Ha diterima. Artinya

terbukti bahwa ada hubungan signifikan pendidikan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik. Yaitu semakin tinggi pendidikan akseptor maka ada kecenderungan semakin tepat jadwal suntik ulangnya.

(Rahdiyaningrom et al., n.d.) menyatakan bahwa pendidikan seseorang akan mempengaruhi perilaku kesehatan orang tersebut. Artinya orang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki kecenderungan perilaku kesehatannya lebih baik daripara orang yang berpendidikan lebih rendah. Artinya akseptor yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kecenderungan untuk berusaha tepat waktu dalam melakukan suntik ulang dibandingkan dengan akseptor yang berpendidikan lebih rendah. Hal ini dikarenakan akseptor yang berparitas tinggi memiliki pengetahuan dan wawasan yang lebih baik tentang arti penting dan manfaat melakukan suntik ulang tepat sesuai jadwal dan memiliki pengetahuan yang baik tentang dampak atau bahayanya jika tidak tepat waktu dalam melakukan suntik ulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Aryani (2009) yang meneliti tentang hubungan pendidikan ibu dengan kepatuhan melakukan suntik KB di Puskesmas Balida Kabupaten Majalengka yang menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara pendidikan ibu dengan kepatuhan melakukan suntik ulang KB dengan nilai p-value 0,000.

3.3 Hubungan Pekerjaan Akseptor dengan Ketepatan Jadwal Suntik Ulang

Hasil uji Chi Square hubungan pekerjaan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB suntik adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square hubungan pekerjaan akseptor

Pekerjaan	Ketepatan Jadwal Suntik Ulang					
	Tepat		Tidak Tepat		Total	
	N	%	N	%	F	%
Bekerjar	5	45,5	6	54,5	11	100
Tidak Bekerja	19	65,5	10	34,5	29	100
Total	24	60	16	40	40	100
$\chi 2 = 26,327$		p-value = 0,002				

Berdasar tabel 3 diketahui bahwa dari 11 orang akseptor KB suntik yang bekerja, terdapat 5 orang (45,5%) yang ketepatan jadwal suntik ulangnya tepat dan 6 orang (54,5%) tidak tepat. Dari 29 orang akseptor KB suntik yang tidak bekerja terdapat 19 orang (65,5%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 10 orang (34,5%) tidak tepat.

Berdasar tabel 3 diketahui bahwa pengujian hipotesis hubungan pekerjaan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik menghasilkan nilai $\chi 2_{hitung}$ = 26,327 dengan p-value = 0,002. Karena nilai $\chi 2_{hitung}$ = 26,327 > $\chi 2_{tabel}$ = 3,811 dan p-value 0,002 < α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho berhasil ditolak. Karena Ho ditolak maka Ha diterima. Artinya terbukti bahwa ada hubungan signifikan pekerjaan akseptor dengan ketepatan jadwal suntik ulang pada akseptor KB Suntik. Yaitu akseptor yang bekerja memiliki kecenderungan untuk kurang tepat dalam jadwal suntik ulangnya dibandingkan dengan akseptor yang tidak bekerja.

Adanya hubungan tersebut secara deskriptif dapat terlihat dari data bahwa dari 11 orang akseptor KB suntik yang bekerja, terdapat 5 orang (45,5%) yang ketepatan jadwal suntik ulangnya tepat dan 6 orang (54,5%) tidak tepat. Dari 29 orang akseptor KB suntik yang tidak bekerja terdapat 19 orang (65,5%) yang jadwal suntik ulangnya tepat, dan 10 orang (34,5%) tidak tepat.

Nadrah & Sartika, (2022) menyatakan bahwa ibu yang bekerja relatif lebih memiliki waktu yang lebih sedikit dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Sehingga dalam urusan kesehatan sering mengabaikannya. Termasuk dalam hal ini adalah dalam hal urusan jadwal suntik ulang KB. Akseptor yang bekerja biasanya cenderung mengabaikan jadwal suntik ulang KB jika waktunya bentrok dengan waktu kerjanya atau bentrok dengan kesibukan mengerjakan tugas-tugas pekerjaannya dan akan cenderung melakukan suntik ulang pada waktu ia ada waktu luang di sela-sela pekerjaannnya yang kadang waktu luang tersebut tidak tepat dengan jadwal suntik ulang yang seharusnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nunung Sri Astuti (2009) yang meneliti tentang hubungan pekerjaan ibu dengan kepatuhan melakukan suntik KB di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Ciamis yang menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara pekerjaan ibu dengan kepatuhan melakukan suntik ulang KB dengan nilai p-value 0,001.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ketepatan jadwal suntik ulang akseptor KB suntik di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon memiliki prosentase tidak tepat yang lebih besar. Terdapat signifikasi hubungan antara karakteristik paritas, pendidikan dan pekerjaan dengan ketepatan jadwal suntik KB. Paritas, pendidikan dan pekerjaan menjadi faktor yang menjadikan akseptor KB tidak tetap dalam suntik ulang KB.

Daftar Pustaka

Batubara, W. M., & Debataraja, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Suami Akseptor Kb Suntik Depo Medroksi Progesterone Asetat (Dmpa) Dengan Kepatuhan Kunjungan Ulang Di Klinik Bidan N. Lumbangaol Desa Simangaronsang Kecematan Doloksanggul Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *7*(1), 24–29. https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.457

BPS Indonesia. (2020). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2020*, *1101001*, 790. https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html

FEBRIANTI. (2018). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBUTENTANG KONTRASEPSI SUNTIK DENGAN KEPATUHAN JADWAL PENYUNTIKAN ULANG DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI MURTINAWITA PEKANBARU TAHUN 2015. *Jurnal Ensiklopedia*, *1*(1), 1–26.

Krisdiana, R., & Ernawati. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Akseptor KB Suntik Dengan Ketepatan Waktu Suntik KB Di BPS Khanifah, Kabupaten Tangerang, Propinsi Banten Periode Januari-Desember 2017. *Ebers Papyrus*, *27*(1), 26.

Lestari, S., Sariyati, S., & Wahyuningsih, W. (2016). Pengetahuan Akseptor Tentang KB Suntik 3 Bulan Dengan Ketepatan Waktu Kunjungan Ulang di BPRB Bina Sehat Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, *3*(2), 103. https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).103-109

Nadrah, N., & Sartika, L. (2022). Hubungan Pengetahuan Kontrasepsi Suntik Dengan Kepatuhan Jadwal Penyuntikan Ulang Di Klinik Juliana Dalimunthe Medan. *MIRACLE Journal*, *2*(1), 12–18. https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.229

Nilawati, S., & Hirawati, H. (2014). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN KEPATUHAN AKSEPTOR KB SUNTIK PROGESTIN MELAKUKAN SUNTIK ULANG DI BPM Ny. SUPIYAH, Amd.Keb DESA MUNTUNG KECAMATAN CANDIROTO KABUPATEN TEMANGGUNG. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, *2*(2), 98–105.

Nurrasyidah, N., Purwara, B. H., Herman, H., Husin, F., Djuwantono, T., Afriandi, I., & Sukandar, H. (2017). Pengaruh Penerapan Booklet Kunjungan pada Akseptor KB Suntik 3 Bulan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Ketepatan Waktu Kunjungan Ulang. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, *3*(1), 58. https://doi.org/10.24198/ijemc.v3i1.50

Rahdiyaningrom, R., Prasetyowati, E., & Adelia, D. D. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT*

PENGETAHUAN TENTANG KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN KEPATUHAN JADWAL PENYUNTIKAN ULANG SUNTIK 3 BULAN DI BPS ANI LATIFAH TIRTOYUDO KABUPATEN MALANG. 9–20.

Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2019). Hubungan Lama Pemakaian Kb Suntik Dengan Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik Di Klinik Harapan Bunda Sawit Boyolali. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *10*(1), 126. https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.251

Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan : *Literature Review*

Gita Ayu Indria[1], Wiwit Desi Intarti[2]

[1]Diploma III Kebidanan /STIKes Graha Mandiri Cilacap, Jawa Tengah, 53212
[2]S1 Kebidanan/STIKes Medistra Indonesia, Jawa Barat, 17113
[12]Jl. Dr. Soetomo No 4B, Kelurahan Sidakaya, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah, 53212.
gitaindria@gmail.com, wiwit.desti1982@gmail.com

ABSTRAK : INTERVENSI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PEMINATAN KESEHATAN : *LITERATURE REVIEW*. Masalah akademik menjadi penyebab terjadinya kecemasan akademik pada mahasiswa. Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan focus saat melakukan aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan. Penelitian ini menggunakan metode meta synthesis yang membahas literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan. Terdapat 5 literatur relevan yang dapat digunakan untuk menyusun artikel ini. *Literature review* ini menggunakan kriteria inklusi antara lain artikel yang diterbitkan rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2019 – 2023, subjek penelitian pada mahasiswa peminatan kesehatan, artikel membahas intervensi kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa. Pada penelitian *literature review* ini didapatkan beberapa cara pemberian intervensi menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa peminatan kesehatan, antara lain relaksasi nafas dengan nafas dalam dan pemberian aromaterapi bunga lavender, terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri, konseling serta stimulasi *Auricular Acupressure.*

Kata kunci ; Kecemasan akademik, Intervensi, Literatur Review, Mahasiswa Peminatan Kesehatan

ABSTRACT : ACADEMIC ANXIETY INTERVENTION IN MEDICAL STUDENTS: *LITERATURE REVIEW*. Academic problems are the cause of academic anxiety in students. Anxiety itself will have an impact on behavior such as difficulty focusing when doing activities, withdrawing from the environment, irritability, low emotional control and loss of appetite. This research used the meta synthesis method which discusses literature on academic anxiety intervention in medical students. There are 5 relevant literature that can be used to compile this article. This literature review uses inclusion criteria, including articles published in the last 5 years at 2019 until 2023, research subjects in medical students, articles discussing academic anxiety interventions in students. The *literature review* research that researchers conducted found several ways of providing interventions to reduce academic anxiety in medical students, including deep breath relaxation and lavender aromatherapy, expressive writing therapy and self-affirmation, counseling and Auricular Acupressure stimulation.

Keywords; Academic Anxiety, Intervention, Literature Review, Medical Student

1. Pendahuluan

Stress merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari dan seringkali terjadi dalam kehidupan sehari – hari. Penyebab dan tingkat stress masing – masing individu berbeda – beda. Stress yang terjadi di lingkungan pendidikan atau akademik disebut stress akademik, hal tersebut terjadi karena adanya beban akademik dan perubahan pola hidup yang kompleks (Kountul et al., 2019). Stress dalam belajar disebabkan karena adanya tekanan – tekanan serta ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa.

Masalah akademik menjadi penyebab utama terjadinya stress dikalangan mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa mempunyai keinganan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan kecemasan yang berlebihan dalam mengikuti proses pembelajaran. Adaptasi yang baik terhadap proses pembelajaran atau kegiatan akademik yang dijalani dapat menurunkan tingkat stress, namun dapat terjadi sebaliknya. Apabila penyesuaian diri atau adaptasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran atau kegiatan akademik memiliki kendala maka dapat meningkatkan stress akademik pada mahasiswa (Rosyidah et al., 2020). Stress akademik disebabkan oleh masalah akademik, sosiokultural, lingkungan dan psikologis. Masalah akademik terjadi karena adanya tekanan akademik, kecemasan akademik serta ambisi yang tidak realistis dalam meraih peluang (Oktavia et al., 2019)(Thun-Hohenstein et al., 2021).

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dialami oleh mahasiwa karena adanya tekanan psikologis sehingga mempengaruhi aktivitas belajar yang mengakibatkan hasil belajar kurang baik atau bahkan tidak baik (Nauvalia et al., 2023). Kecemasan akademik terjadi karena adanya ketidakyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas – tugas akademik (Nauvalia et al., 2023) . Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan focus saat melakukan aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Faktor penyebab kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa antara lain faktor fisik dan faktor psikologis. Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi fisik serta psikologi yang ditandai dengan ketakutan, kegalauan, tekanan, ancaman dari lingkungan, karir serta tuntutan masa depan (Silvitasari & Hermawati, 2018)(Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023)(Putri, 2023).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian intervensi pada kecemasan akdemik yang dialami oleh mahasiswa peminatan kesehatan. Berdasarkan

fenomena yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan kajian literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan.

2. Metode Penelitian

Literature Review dengan metode meta synthesis yang membahas literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan. literature didapatkan berdasarkan pencariaan menggunakan Pubmed dan Google Scholar dengan kata kunci "Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan". Didapatkan 5 literatur relevan yang dapat digunakan untuk menyusun artikel ini. Literature review ini menggunakan kriteria inklusi antara lain artikel yang diterbitkan rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2019 – 2023, subjek penelitian pada mahasiswa peminatan kesehatan, artikel membahas intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa. Adapaun kriteria eksklusi yaitu artikel diterbitkan pada rentang waktu lebih dari 5 tahun terakhir (Andriani, 2022).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan 5 literatur mengenai intervensi kecemasan yang relevan, maka diperoleh analisis sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Jurnal

No	Nama Penulis, tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
1	Triwahyuni, L., Zukhra, R.M., Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian *Skill Laboratory*	Jurnal Pendidikan Kesehatan	Terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi lavender menjadi 31.18. Angka kecemasan sebeum intervensi sebesar 50.06. Secara statistic terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skill laboratorium dengan nilai P value (0.000) < α (0.05)
2	Monica, B.D.E.C., Rozikin,R., Irwan S., Halia W. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Islam Al- Azhar	Nusantara Hasana Journal	Pemberian terapi aroma lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK Unizar mejelang ujian blok. Ada pengaruh yang signifikan dengan p-value <0.005 dan koefisien korelasi -0.606.
3	Ghoniy, ZA., Khadijah, S., Sulistyowati, EC. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa	Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan	Pemberian terapi menulis ekspresif yang dikombinasi dengan afirmasi positif dapat menyebabkan penurunan pada tingkat kecemasan mahasiswa keperwatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. Pengukuran tingkat kecemasan dengan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Diperoleh p

No	Nama Penulis, tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
	Di Jurusan keperawatan Poltekkes Surakarta		value=0.023 berdasarkan uji analisis Wilcoxon dan Mann Whitney.
4	Rafie, Rakhmi. (2021). Perbedaan Metode Afirmasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan kecemasan menghadapi TES (Test Anxiety) Pada Mahasiswa Kedokteran	Jurnal Kebidanan	Metode afirmasi diri dan konseling dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran dengan hasil analisis multivariate sebesar 14.9 untuk kelompok kontrol, kelompok afirmasi 21.77 dan kelompok konseling sebesar 32.33, p-value = 0.001
5	Nauvalia, Chozina., Indrijati, Herdinata. (2023). Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor.	Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan	Konseling kognitif perilaku digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa kedokteran gigi yang mengalami sindrom impostor. Partisipan mengalami kecemasan dengan kategori tinggi, setelah diberikan intervensi konseling kognitif perilaku yang terdiri dari tujuh sesi, terdapat penurunan pada skor kecemasan menjadi kategori sedang.
6	Usichenko, T., Wenzel, A., Klausenitz, C., Petersmann, A., Hesse, T., Neumann, N., Hahnenkamp,K.(2020). Auricular Stimulation vs. Expressive Writing For Exam Anxiety In Medical Students – A Randomized Crossover Investigation.	PLOS ONE	Stimulasi akupunktur auricular lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan sebelum ujian dibandingkan dengan terapi menulis ekspresif.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 5 literatur yang relevan dengan pemberian intervensi guna mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa dengan peminatan kesehatan. Dalam literature tersebut terdapat macam intervensi, mekanisme serta bukti empirik efektivitas pemberian intervensi. Berikut pembahasan pemberian berdasarkan literature yang digunakan :

3.2.1 Relaksasi Nafas dengan Teknik Nafas dalam dan Pengunaan Aromaterapi Lavender

Penggunaan relaksasi nafas dengan teknik nafas dalam dapat mengurangi kecemasan akademik sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Triwahyuni et al., 2021) bahwa nafas dalam merupakan cara bernafas dengan lambat kemudian dalam serta teratur memakai diafragma sehingga menyebabkan perut naik secara perlahan dan mengembang teratur. Melakukan nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen karena adanya peningkatan ventilasi pada paru sehingga dapat memperbaiki keadaan oksigenasi dalam tubuh yang menyebabkan tubuh dalam keadaan rileks (Triwahyuni et al., 2021)(Hasnani, 2021).

Aromaterapi merupakan pengobatan komplementer non farmakologi yang menggunakan esensial aromaterapi untuk mengurangi kecemasan. Aromaterapi Lavender dapat menurunkan kecemasan dengan cara kerja aromaterapi lavender yang masuk pada jalur saraf penciuman (*olfactory*) di hipotalamus akan mempengaruhi amygdale, dimana pusat emosi dan hippocampus akan menghubungkan dengan memori khususnyamemori bau – bauan, yang menyebabkan efek menenangkan karena menghirup aromaterapi bunga lavender sehingga dapat mengurangi terjadinya tingkat kecemasan (Triwahyuni et al., 2021)(Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Triwahyuni et al., 2021) menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil uji statistik dengan *Dependent Sample T Test*, pretest dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan intervensi dan posttest dilakukan untuk mengukur besarnya tingkat kecemasan sesudah diberikan tindakan intervensi teknik nafas dengan nafas dalam yaitu didapatkan *P value* 0.000< α (0.05). Terdapat perbedaan yang berarti atau signifikan antara tingkat kecemasan yang diukur sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan tindakan intervensi.

Kelompok yang digunakan sebagai kelompok kontrol, dimana kelompok tersebut tidak mendapatkan intervensi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender, dilakukuan pretest dan posttest untuk mengukur kecemasan didapatkan P value 0.361 > α (0.05), hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti atau signifikan pada kelompok kontrol (Triwahyuni et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, 2022) untuk mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi bunga lavender untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran saat menjelang ujian, didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada kelompok perlakuan. Pada hasil uji dengan *Rank Sperman* diperoleh *P value* sebesar 0.000 (*p-value*<0.05) yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian aromaterapi bunga lavender untuk menurunkan tingkat kecemasan saat menjelang ujian pada mahasiswa.

3.2.2 Terapi Menulis Ekspresif dan Afirmasi Diri

Metode terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri positif merupakan metode terapi yang menggunakan kegiatan menulis untuk menceritakan emosi serta pikiran dengan narasi penguatan positif terhadap pengalaman yang dialaminya sehingga dapat meningkatakan kemampuan dalam memahami diri sendiri (Ghoniy et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan (Usichenko et al., 2020) terapi menulis ekspresif digunakan untuk menurunkan

kecemasan akademik mahasiswa khususnya peminatan kesehatan karena para mahasiswa bebas menuliskan tentang rasa kecemasan, emosi positif, emosi negative serta cara mahasiswa tersebut dalam mengatasi masalah atau kecemasan akademik yang dialami.

Penelitian terapi menulis dengan teknik menulis ekspresif dan afirmasi diri positif yang dilakukan (Ghoniy et al., 2022) menggunakan desain penelitian *quasi-experimental* yang memiliki rancangan *pre-post test control group design* memberikan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi dan kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi menulis ekspresif dan afirmasi diri. Pada uji Mann-Whitney terdapat perbedaan rata – rata pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 3.399 dengan p value = 0.023 (p value < 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi menulis ekspresif dan pemberian afirmasi diri positif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan di Poltekkes Surakarta.

Kelompok eksperimen yang diberikan intervensi terapi menulis dengan teknik menulis ekspresif dan afirmasi diri positif berhasil mengatasi kecemasan akademik dengan menuangkan ide pikiran dan emosi melalui aktivitas menulis dan afirmasi diri positif. Hal tersebut berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, responden merespon rasa kecemasan akademik dengan strategi koping yang dimiliki masing – masing responden (Ghoniy et al., 2022) .

Berpikir positif adalah proses yang terstruktur untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan individu dalam memberikan solusi dari masalah yang sedang terjadi serta dapat keluar dari pikiran – pikiran negative dengan perilaku dan pikiran yang positf sehingga dapat menurunkan kecemasan (Boyd & Alexander, 2022)(Lampe & Müller-Hilke, 2021)(Al-Khani et al., 2019) .

3.2.3 Konseling

Konseling rasional emotif (KRE) adalah suatu pendekatan yang menggunakan pendekatan kognitif dan pendekatan rasional. Konseling pendekatan rasional emotif digunakan untuk mengatasi gangguan emosional akibat dari berpikir secara irrasional seperti cemas, takut, benci dan was – was (Rafie, 2021) . Konseling dengan Metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sendiri adalah konseling berfokus pada ide-ide yang menekankan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan negatif yang dimiliki individu menjadi pikiran positif yang berfokus pada intervensi dan pengobatan fisiologis serta simtomatik (Nauvalia et al., 2023).

Konseling metode REBT (Rational Emotive behavior Therapy) mempunyai tujuan guna mengatasi gangguan rasa emosional seperti benci, cemas, takut dan merasa bersalah

sehingga mengakibatkan sesorang berfikir secara irasional atau berdasarkan logika, sehingga dengan konseling REBT diharapkan dapat membantu untuk berpikir secara rasional (Apriyanto et al., 2022).

Penelitian dengan tema konseling kognitif perilaku untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa kedokteran dengan sindrom impostor yang dilakukan oleh (Nauvalia et al., 2023) diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan setelah dilakukan konseling CBT. Skor kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 97 dengan kategori mengalami kecemasan tinggi, kemudian diberikan intervensi konseling CBT yang meliputi terapi kognitif, perilaku, dialog sokrates dan teknik kontrol pernafasan didapatkan hasil skor kecemasan sebesar 65 dengan kategori kecemasan sedang. Dapat disimpulkan terjadi penurunan kecemasan akademik setelah diberikan intervensi konseling CBT.

3.2.4 Stimulasi *Auricular Acupressure*

Akupresur adalah salah satu tindakan fisioterapi untuk memberikan pemijatan serta stimulasi titik – titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur termasuk dalam tindakan yang efektif, sangat sederhana, mudah dilakukan serta memiliki sedikit efek samping (Komariah et al., 2021) . Auricular acupressure merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mendiagnosis dan mengobati disfungsi baik fisik maupun psikomatis dengan merangsang titik – titik tertentu di telinga, sehingga terjadi penekanan pada titik akupresur yang akan merangsang hormone endorphin untuk menimbulkan rasa rileks pada tubuh (Edianto et al., 2020)(Apriliani et al., 2021) .

Intervensi menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan menggunakan *Auricular Acupressure* telah dilakukan penelitian oleh (Usichenko et al., 2020) didapatkan hasil bahwa stimulasi dengan auricular acupressure efektiv menurunkan kecemasan karena pada mahasiswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi mengalami kualitas tidur yang baik sehingga mempengaruhi kerja sistem syaraf simpatik.

4. Simpulan

Kecemasan akademik banyak dialami oleh mahasiwa karena adanya tekanan psikologis sehingga mempengaruhi aktivitas belajar yang mengakibatkan hasil belajar kurang baik atau bahkan tidak baik. Faktor fisik dan faktor psikologis mejadi faktor penyebab terjadinya kecemasan akademik. Pemberian intervensi menjadi salah satu terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Pada penelitian literature review yang peneliti lakukan didapatkan beberapa cara pemberian intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada peminatan kesehatan, antara lain relaksasi nafas

dengan teknik nafas dalam dan pemberian aromaterapi bunga lavender, terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri, konseling serta stimulasi *Auricular Acupressure*.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih peneliti tujukan pada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar. Tidak lupa peneliti ucapkan terimakasih kepada STIKes Graha Mandiri Cilacap dan STIKes Medistra Indonesia yang telah memberikan dukungan..

Daftar Pustaka

Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghloul, M. S., Ewid, M., & Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, *12*(1), 1–5. https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2

Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematik Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, *7*(2). https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632

Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 2720–8958.

Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja : Literature Review. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, *2*(1), 56–61.

Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Dwi Rahayu, E. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, *9*(4), 734. https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759

Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, H. W. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(11), 22–32. http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279

Boyd, N., & Alexander, D. G. (2022). An online mindfulness intervention for medical students in South Africa: A randomised controlled trial. *South African Journal of Psychiatry*, *28*, 1–9. https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v28i0.1840

Edianto, E., Waluyo, A., Yona, S., & Gultom, Y. (2020). Penerapan Auricular Acupressure Untuk Mengurangi Konstipasi Pasien Kemoterapi. *Jkep*, *5*(2), 161–170. https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.387

Ghoniy, Z. A., Khadijah, S., & Sulistyowati, E. C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *10*(02), 134–144. https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247

Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, *2*(6), 796–805. https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.190

Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Medika Hutama*, *02*(04), 1223–1230. http://jurnalmedikahutama.com

Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, *7*(5), 1–7.

Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, *21*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y

Nauvalia, C., Indrijati, H., Psikologi, F., Airlangga, U., Artikel, I., Akademik, K., Perilaku, K. K., Impostor, S., Nauvalia, C., Psikologi, F., Airlangga, U., & Education, J. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, *11*(3), 217–221. https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor - faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.

Putri, A. (2023). MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, *15*(2), 189–203. https://doi.org/10.26418/jvip.v15i2.67156

Rafie, R. (2021). Perbedaan Metode Afirmasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) Pada Mahasiswa Kedokteran Di Universitas Malahayati. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *7*(1), 123–130. https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3288

Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, *2*(1), 33–39.

https://core.ac.uk/display/287297367?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a

Silvitasari, I., & Hermawati, H. (2018). Pengaruh Spiritual Relaksasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA di STikes Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *8*(1), 1–5.

Thun-Hohenstein, L., Höbinger-Ablasser, C., Geyerhofer, S., Lampert, K., Schreuer, M., & Fritz, C. (2021). Burnout in medical students. *Neuropsychiatrie*, *35*(1), 17–27. https://doi.org/10.1007/s40211-020-00359-5

Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *10*(2), 175–182. https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482

Usichenko, T., Wenzel, A., Klausenitz, C., Petersmann, A., Hesse, T., Neumann, N., & Hahnenkamp, K. (2020). Auricular stimulation vs. expressive writing for exam anxiety in medical students – A randomized crossover investigation. *PLoS ONE*, *15*(8), 1–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238307

,

JL Cideng Raya No 133 Kertawinangun Kec. Kedawung Kab. Cirebon
bidan.prada@gmail.com
https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP

BIDAN PRADA
P3M
PUSAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKES YLPP