



Menjadi Wanita yang Berkualitas, Sehat Organ Reproduksi dengan Memanfaatkan Metode Komplementer di Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi

Maslan Pangaribuan¹, Marni Br Karo^{2*}, Hainun Nisa³, Wiwit Desi Intarti⁴, Lenny Irmawaty Sirait⁵, Farida Simanjuntak⁶, Riyan Sari Manullang⁷, Dewi Rostianingsih⁸, Renince Siregar⁹, Tetty Rina Arintonang¹⁰, Puri Kresnawati¹¹, Rupdi Lumban Siantar¹², Friska Junita¹³

¹⁻¹³Program Studi Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan, STIKes Medistra Indonesia

e-mail: maslanpangaribuan@gmail.com², marnikaro.stikesmi@gmail.com^{2}

DOI : 10.62354/healthcare.v1i1.6

Received : 31 August 2023 Accepted : 4 September 2023 Published : 15 September 2023

Abstrak

Menjaga kesehatan organ reproduksi merupakan hal yang penting karena terkait dengan bagaimana kita menjamin keberlangsungan hidup manusia dari generasi ke generasi. Masalah kesehatan reproduksi perlu mendapat sosialisasi yang luas agar para calon ibu mengetahui persoalan reproduksi yang akan dialaminya serta mendapatkan jalan keluar dari persoalan tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah dalam penanggulangan anemia pada remaja putri. Anemia pada masa remaja bisa berakibat hingga masa kehamilan, yang menyebabkan ibu hamil mengalami banyak keluhan selama masa kehamilan seperti timbulnya keluhan ketidaknyamanan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh adalah prenatal yoga. Hasil penelitian ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan hasil analisa dengan menggunakan *paired sample t-test* dalam hasil *P value* (0,000) < *alpha* (0,05). Dapat disimpulkan ada pengaruh setelah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang prenatal yoga.

Kata kunci: wanita yang berkualitas, sehat, organ reproduksi, metode komplementer

Abstract

Maintaining the health of reproductive organs is crucial as it is related to ensuring the survival of humanity from one generation to the next. Public awareness about reproductive health issues is essential for prospective mothers to understand the reproductive aspects they may face and find solutions to address these issues. One of the government's focal points in combating anemia is adolescent girls. Anemia during adolescence can have consequences up to pregnancy, causing discomfort for pregnant women during their pregnancy. Prenatal yoga is one of the exercises that can help reduce discomfort in pregnant women's bodies. This research shows a significant difference before and after health education using paired sample t-test, with a result of P value (0.000) < alpha (0.05). In conclusion, health education has a positive impact on public knowledge about prenatal yoga.

Keywords: quality women, health, reproductive organs, complementary methods

I. Pendahuluan

Menjaga kesehatan organ reproduksi merupakan hal yang penting karena terkait dengan bagaimana kita menjamin keberlangsungan hidup manusia dari generasi ke generasi. Masalah kesehatan reproduksi perlu mendapat sosialisasi yang luas agar para calon ibu mengetahui persoalan reproduksi yang akan dialaminya serta mendapatkan jalan keluar dari persoalan tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang

menjadi fokus pemerintah dalam penanggulangan anemia pada remaja putri. Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal (kurang dari 12 gr%dl). Anemia pada masa remaja bisa berakibat hingga masa kehamilan, yang menyebabkan ibu hamil mengalami banyak keluhan selama masa kehamilan seperti timbulnya keluhan ketidaknyamanan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh adalah prenatal yoga.

Prenatal yoga adalah salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ibu karena tidak hanya bermanfaat pada kebugaran fisik tapi juga mental dimana latihan yoga mengajarkan cara bernafas dalam-dalam secara sadar dan rileks. Keuntungan yang akan didapatkan ibu hamil apabila melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilannya seperti relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatasi rasa nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan membantu ibu dalam menikmati masa kehamilan.

II. Metode

Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan metode penelitian *pre-post test*. Sampel yang digunakan ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi sebanyak 15 orang pada bulan januari 2024 dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel yang diamati yaitu perubahan pada sikap dan pengetahuan ibu hamil trimester III. Data analisis menggunakan Uji *Paired T-Test* dengan $\alpha = 0.05$.

III. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Pengetahuan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	13	86,6%
Cukup	2	13,4%
Kurang	0	0

Total	15	100%
-------	----	------

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang prenatal yoga untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan sebelum diberikan edukasi kesehatan pada ibu hamil trimester III, dari 15 responden sebagian besar mempunyai kategori pengetahuan baik sebanyak 13 responden (86,6%), kategori pengetahuan cukup 2 responden (13,4%), kategori pengetahuan kurang tidak ada. Dari ketiga kategori tersebut kategori baik menunjukkan persentase terbesar.

Tabel 2. Pengetahuan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	15	100%
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang prenatal yoga untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan sesudah diberikan edukasi kesehatan pada ibu hamil trimester III, dari 15 responden semua mempunyai kategori pengetahuan baik sebanyak 15 responden (100%), kategori pengetahuan cukup dan kurang tidak ada.

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Variabel	Mean	Std. deviation	P value	T hitung
PreTest	-5.333	10.601	0.042	-1.948
Post Test				

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis dengan menggunakan *uji paired t-test* didapatkan hasil bahwa pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi, sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan jumlah sebanyak 15 responden (n=15) nilai mean -5.333 dan standar deviasi sebesar 10.601 didapatkan nilai *p-value* 0.042 ($p \text{ value} < 0.005$) dan didapatkan nilai *T hitung* -1.948. Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan hasil analisa dengan menggunakan *paired sample t-test* dalam hasil *P value* (0,042) < *alpha* (0,05). Dapat disimpulkan ada pengaruh setelah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan pengetahuan prenatal yoga untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

IV. Kesimpulan

Setelah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil trimester III mampu memahami apa itu keluhan ketidaknyamanan, tanda dan gejala yang timbul saat mengalami keluhan ketidaknyamanan. Memahami pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, dan waktu yang tepat melakukan prenatal yoga, serta mampu melakukan prenatal yoga untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dialami.

Daftar Pustaka

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Apriliani, R. A., & Wahyudi, H. (2015). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. *Prosiding Psikologi*, 287-293.
- Elisabeth. 2020. *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Ika. 2019. *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Yhosie, 2018. *Prenatal Postnatal Yoga*. Penerbit Buku Kompas. Jakarta.