



Jurnal Kesehatan

HUSADA GEMILANG

kajian tentang kebidanan, keperawatan, Gizi, Gusi dan Mulut kajian tentang kebidanan, keperawatan, Gizi, Gusi dan Mulut

PENGARUH PERAWATAN METODE KANGGURU TERHADAP RESPON FISIOLOGIS BAYI PREMATUR DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN (1-6)
Desi Susanti¹, Lisviarose², Dilgu Meri³, Hirza Rahmita⁴

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA DALAM KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PENCEGAHAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI KLINIK DOKTER HABIB KOTO GASIB 2025 (7-14)

Windi Kurniawati¹, Wira Ekdeni Aifa², Nurhidaya Fitria³, Rizka Mardiya⁴

PENGARUH KONSUMSI PUDING BUAH NAGA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KAMPUNG BESAR KOTA KABUPATEN INDRAGIRI HULU (15-20)

Endang Sri Wahyuni¹, Dilgu Meri², Wira Ekdeni Aifa³, Nurhidaya Fitria⁴

PENGARUH CAHAYA REDUP TERHADAP FREKUENSI NADI PADA BAYI BBLR DI RUANG DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN (21-26)

Jumatal Awaliah¹, Wira Ekdeni Aifa², Rizka Mardiya³, Fajar Sari Tanberika⁴

HUBUNGAN PAPARAN ASAP ROKOK DENGAN KEJADIAN KEHAMILAN RESIKO TINGGI DI RSUD MINAS KABUPATEN SIAK (27-30)

Kurnia Gusti Utami¹, Yesi Septina Wati², Rizka Mardiya³, Nurhidaya Fitria⁴

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI DI SMAN 1 SEMPARUK TAHUN 2024 (31-38)

Umi Fania Julianti¹

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL (39-46)

Ni Luh Widiasititi¹, Gusti Ayu Tirtawati², Gusti Ayu Marhaeni³, Made Windhi Gunapria Darmapatni⁴, Listina Ade Widya Ningtyas⁵

AKUPRESUR TITIK PERIKARDIUM 6 PADA IBU HAMIL TIMESTER SATU UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEMBILAHAN KOTA (47-52)

Mia Ritasari¹, Linda Raniwati², Dewi Erlina Asrita Sari³

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI (STUDI PRE-TEST DAN POST TEST) (53-56)

Roni Ardian¹, Ana Verena Puspa Rini², Nurtanny³, Suharni⁴, Abul Haitsam⁵, Elvy Ramadani⁶, Nabila Randenia⁷

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN PENDAMPINGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN IBU NIFAS (57-64)

Dahlia Murni¹, Sandra Harianis², Nurul Indah Sari³, Ernawati⁴, Yoneta Oktaviani⁵

EDISI
KE-17



JURNAL KESEHATAN HUSADA GEMILANG

PENERBIT

UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN MASYARAKAT DAN KERJASAMA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HUSADA GEMILANG

- Pengarah** : Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang
- Penanggung Jawab** : Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang
- Ketua Dewan Redaksi** : Akbar Alfa, ST., MT

Reviewer

1. Ns. Yufitriana Amir, MSc., PhD., FISQua
2. Indrayani, M.Keb
3. Yulinda Pulungan, MPH
4. Sunesni, M.Biomed
5. Sandra Harianis, S.SiT., M.Kes
6. Bd.Haryati Astuti, S.SiT., M.Kes
7. Dr. Yesi Harnani, S.KM., M.Kes

Penyunting/Editor :

1. Muh. Rasyid Ridha, S.Si., M.Kom
2. Nova Adi Kurniawan, M.Pd
3. Nurul Indah Sari, S.ST.,M.Biomed
4. Dewi Erlina Asrita Sari, S.ST.,M.Kes
5. Nur Fauziah, M.I.P

Editor Layout :

Rinto Arhap, SE

Alamat Redaksi :

Kantor LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Jalan Pendidikan Tembilahan

Telp/Fax : (0768) 21621 Tembilahan Kode Pos 29212

Email : husadagemilang06@gmail.com

JURNAL KESEHATAN HUSADA GEMILANG, Merupakan jurnal penelitian dan kajian ilmiah yang diterbitkan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang. Penyunting menerima kiriman naskah hasil kajian dan penelitian untuk bidang kesehatan dipublikasikan dijurnal ini. Naskah yang masuk akan di evaluasi dan disunting untuk keseragaman format tanpa mengubah maksud.

JUDUL ARTIKEL JURNAL TERBIT VOL 9 NO 1, FEBRUARI 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Jurnal Kesehatan Husada Gemicang dapat diterbitkan. Jurnal ini hadir sebagai media publikasi ilmiah yang bertujuan untuk mewadahi hasil penelitian, kajian ilmiah, dan pemikiran kritis di bidang kesehatan, serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pelayanan kesehatan yang berbasis bukti.

Jurnal Kesehatan Husada Gemicang memuat berbagai artikel ilmiah yang mencakup kajian kesehatan masyarakat, gizi, keperawatan, kebidanan, dan bidang kesehatan lainnya yang relevan. Diharapkan jurnal ini dapat menjadi sumber referensi bagi akademisi, peneliti, praktisi kesehatan, serta mahasiswa dalam meningkatkan wawasan dan kualitas keilmuan di bidang kesehatan.

Penerbitan jurnal ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para penulis, mitra bestari (reviewer), dewan redaksi, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan dan penerbitan Jurnal Kesehatan Husada Gemicang.

Kami menyadari bahwa jurnal ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi peningkatan mutu dan keberlanjutan penerbitan jurnal ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga Jurnal Kesehatan Husada Gemicang dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan turut berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

JUDUL ARTIKEL JURNAL TERBIT VOL 9 NO 1, FEBRUARI 2026**DAFTAR ISI**

- 1. PENGARUH PERAWATAN METODE KANGGURU TERHADAP RESPON FISIOLOGIS BAYI PREMATUR DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN (1-6)**
Desi Susanti¹, Lisviarose², Dilgu Meri³, Hirza Rahmita⁴
- 2. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA DALAM KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PENCEGAHAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI KLINIK DOKTER HABIB KOTO GASIB 2025 (7-14)**
Windi Kurniawati¹, Wira Ekdeni Aifa², Nurhidaya Fitria³, Rizka Mardiya⁴
- 3. PENGARUH KONSUMSI PUDING BUAH NAGA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KAMPUNG BESAR KOTA KABUPATEN INDRAGIRI HULU (15-20)**
Endang Sri Wahyuni¹, Dilgu Meri², Wira Ekdeni Aifa³, Nurhidaya Fitria⁴
- 4. PENGARUH CAHAYA REDUP TERHADAP FREKUENSI NADI PADA BAYI BBLR DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN (21-26)**
Jumatul Awaliah¹, Wira Ekdeni Aifa², Rizka Mardiya³, Fajar Sari Tanberika⁴
- 5. HUBUNGAN PAPARAN ASAP ROKOK DENGAN KEJADIAN KEHAMILAN RESIKO TINGGI DI RSUD MINAS KABUPATEN SIAK (27-30)**
Kurnia Gusti Utami¹, Yesi Septina Wati², Rizka Mardiya³, Nurhidaya Fitria⁴
- 6. HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI DI SMAN 1 SEMPARUK TAHUN 2024 (31-38)**
Umi Fania Julianti¹
- 7. GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL (39-46)**
Ni Luh Widiastiti¹, Gusti Ayu Tirtawati², Gusti Ayu Marhaeni³, Made Windhi Gunapria Darmapatni⁴, Listina Ade Widya Ningtyas⁵
- 8. AKUPRESUR TITIK PERIKARDIUM 6 PADA IBU HAMIL TIMESTER SATU UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEMBILAHAN KOTA (47-52)**
Mia Ritasari¹, Linda Raniwati², Dewi Erlina Asrita Sari³
- 9. PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI (STUDI PRE-TEST DAN POST TEST) (53-56)**
Roni Ardian¹, Ana Verena Puspa Rini², Nurtanny³, Suharni⁴, Abul Haitsam⁵, Elvy Ramadani⁶, Nabila Randenia⁷
- 10. PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN PENDAMPINGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN IBU NIFAS (57-64)**
Dahlia Murni¹, Sandra Harianis², Nurul Indah Sari³, Ernawati⁴, Yoneta Oktaviani⁵

PENGARUH PERAWATAN METODE KANGGURU TERHADAP RESPON FISIOLOGIS BAYI PREMATUR DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN

Desi Susanti¹, Lisviarose², Dilgu Meri³, Hirza Rahmita⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Riau, Indonesia

susantidesi288@gmail.com

ABSTRAK

Bayi prematur adalah bayi yang lahir dengan usia kehamilan kurang dari 37 minggu dan berisiko tinggi mengalami ketidakstabilan fisiologis seperti gangguan pengaturan suhu tubuh, ketidakstabilan denyut jantung, pernapasan yang tidak teratur, serta penurunan saturasi oksigen. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh perawatan metode kanguru terhadap respons fisiologi bayi premature di NICU RSUD Puri Husada Tembilahan tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan pra- experimental dengan rancangan *one – group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi premature sebanyak 30 bayi, dan sampel penelitian ini di ambil menggunakan sampel *Quasi-experiment* dengan jumlah 18 bayi BBLR. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini di dapatkan suhu tubuh bayi premature sebelum dan sesudah dilakukan PMK yaitu dengan nilai p value $0.000 <$ kecil dari 0,05, denyut jantung bayi prematur sebelum dan sesudah dilakukan PMK yaitu p value $0.000 <$ kecil dari 0,05, saturasi oksigen bayi premature sebelum dan sesudah dilakukan PMK yaitu p value $0.000 <$ 0,05. Diharapkan kepada responden agar lebih meningkatkan minat dalam mencari informasi dan menambah pengetahuan baik melalui media elektronik, buku, artikel maupun melalui diskusi dengan petugas kesehatan terdekat mengenai pelaksanaan PMK terhadap respons fisiologi bayi premature.

Kata kunci : Bayi prematur; perawatan metode kanguru; fisiologis bayi

ABSTRACT

Premature baby is a baby born with a gestational age of less than 37 weeks and is at high risk of experiencing physiological instability such as difficulty regulating body temperature, heart rate instability, irregular breathing, and decreased oxygen saturation. The purpose of this study is to determine the effect of kangaroo care on the physiological responses of premature babies in the NICU at RSUD Puri Husada Tembilahan in 2025. This type of research is quantitative research with a pre-experimental approach using a one-group pre-post test design. The population in this study consists of all mothers who have premature babies, totaling 30 babies, and the study sample was taken using a quasi-experimental sampling method with a total of 18 low birth weight babies. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results of this study showed that the body temperature of premature babies before and after PMK was performed had a p-value of 0.000, which is less than 0.05; the heart rate of premature babies before and after PMK had a p-value of 0.000, which is less than 0.05; and the oxygen saturation of premature babies before and after PMK had a p-value of 0.000, which is less than 0.05. It is hoped that respondents will be more proactive in seeking information and increasing their knowledge, whether through electronic media, books, articles, or discussions with nearby healthcare workers regarding the implementation of PMK and its effects on the physiological responses of premature babies.\

Keywords : Premature babies; Kangaroo care method; Baby physiology

PENDAHULUAN

Bayi prematur adalah bayi yang lahir dengan usia kehamilan kurang dari 37 minggu dan berisiko tinggi mengalami ketidakstabilan fisiologis seperti gangguan pengaturan suhu tubuh, ketidakstabilan denyut jantung, pernapasan yang tidak teratur, serta penurunan saturasi oksigen. Gangguan fisiologis ini disebabkan oleh organ tubuh yang belum matang, termasuk sistem pernapasan, denyut jantung, dan sistem pengaturan suhu tubuh (Polit, D. F., & Beck, C. T. 2021). Ondisi ini terjadi karena organ-organ vital bayi belum berkembang sempurna sehingga membutuhkan perawatan intensif di ruang *Neonatal Intensive care unit* (NICU).

Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2022), angka kelahiran bayi prematur berkisar 12-14% dari total kelahiran. Prematur termasuk penyumbang terbesar angka kematian neonatal. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, disebutkan bahwa setiap anak memiliki hak untuk hidup, tumbuh, dan berkembang, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Sesuai dengan hal tersebut, diperlukan upaya kesehatan anak dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang menyeluruh, terpadu, dan berkelanjutan.

Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2022) melaporkan bahwa jumlah bayi lahir prematur di Riau masih cukup tinggi sekitar 10-12% dari total kelahiran hidup. Kabupaten Indrafiri Hilir salah satu prevalensi kelahiran prematur yang cukup besar dari tahun ke tahun. RSUD Puri Husada Tembilahan merupakan Rumah Sakit rujukan di Kabupaten Indragiri Hilir. Data dari Rekam Medis RSUD Puri Husada Tembilahan Tahun 2024 pertambahan Jumlah bayi Prematur mengalami peningkatan tiap tahunnya. Tahun 2023 terdapat 113 kasus prematur dan mengalami peningkatan di tahun 2024 sebanyak 130 kasus. Rekam Medis bulan Mei sampai Juli 2025 total pasien *premature* 38.8% dari 134 bayi di rawat di NICU. Ruang NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*) adalah unit

perawatan intensif khusus memiliki 13 kapasitas tempat tidur. Ruangan NICU di rancang untuk bayi baru lahir yang membutuhkan perawatan medis, di lengkapi dengan peralatan medis yang canggih dan tim medis terlatih untuk merawat bayi yang lahir prematur, sakit, atau memiliki kondisi khusus lainnya. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang Pengaruh Perawatan Metode Kanguru terhadap Respon Fisiologis Bayi Prematur di ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan *pra-experimental* dengan rancangan one-group pre-post test design. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Puri Husada Tembilahan ruangan *nictu*. Waktu pelaksanaan dari bulan Juli – November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi premature sebanyak 30 bayi, dan sampel penelitian ini di ambil menggunakan sampel Quasi-experiment dengan jumlah 18 bayi BBLR. Analisis dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal, dengan signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel yang ada secara deskriptif. Untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi mengenai Karakteristik bayi Prematur, Pengaruh suhu tubuh, denyut jantung dan saturasi oksigen sebelum dan setelah dilakukan metode kangguru.

1. Identifikasi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Bayi Prematur di Nicu RSUD Puri Husada

	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-maks
Berat lahir (gram)	1643,3	1600	235,6	1250 – 2000
Umur bayi (hari)	15,3	15,5	5,9	5 – 26
Gestasi (minggu)	32,3	32	1,9	28 – 35

Berdasarkan segi karakteristik bayi, bayi prematur jenis kelamin laki-laki lebih banyak (56%) daripada perempuan (44%). Rata-rata berat lahir sebesar 1.637,1 gram, sedangkan rata-rata umur bayi saat dilakukan penelitian yaitu 15 hari. Rata-rata masa gestasi adalah 32 minggu. Menjaga dan mempertahankan suhu lingkungan hangat pada bayi premature sangat dibutuhkan untuk efisiensi metabolism tubuh yang diukur melalui pengurangan kalori dan konsumsi oksigen. Penurunan kalori dan asupan oksigen pada pengontrolan suhu tubuh akan memperbaiki perubahan fisiologis, dan mengakibatkan pertumbuhan yang lebih baik.

Dari hasil penelitian data yang diperoleh berdasarkan pengisian kuesioner terhadap 18 responden mengenai Pengaruh perawatan metode kanguru terhadap respons fisiologi bayi premature di Ruang Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan Tahun 2025.

2. Frekuensi Respon Fisiologi Bayi Premature

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Respons Fisiologi Suhu Tubuh, Denyut jantung janin dan saturasi oksigen.

	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-maks
Suhu pretest	35.933	36.000	0.3804	(35,1-37)
Frekuensi	169.333	173.500	13.0519	(145-187)
Denyut				
Saturasi	86.333	86.00	2.4734	(82-93)
Oksigen				
Suhu Pretest	37.067	37.00	0.3413	(36,5-37,5)
Frekuensi	135.722	137.00	6.5062	(120-145)
Denyut nadi				
Saturasi	97.00	97.00	1.6450	(93-99)
Oksigen				

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh dari hasil observasi pada penerapan metode kanguru diketahui respon fisiologis sebelum penerapan metode kanguru, pada suhu pada bayi premature didapatkan rerata 35,93, frekuensi denyut jantung janin 169,3 dan saturasi oksigen 86,33 Setelah penerapan metode kanguru diketahui bahwa nilai rerata pada suhu pada bayi premature didapatkan rerata 37,067 frekuensi denyut jantung janin 135,722 dan saturasi oksigen 97.

3. Identifikasi Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Observasi	Nilai p suhu tubuh	Nilai P denyut jantung	Nilai P saturasi Oksigen
Pretest	0,0000	0,0000	0,0000
Post test	0,0000	0,0000	0,0000

Tabel 3. Berdasarkan tabel 4.5di atas terlihat bahwa semua variabel memiliki $p < 0,05$. Hal ini berarti semua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi normal.

4. Identifikasi Pengaruh Metode Kangguru Terhadap Respon Fisiologis Bayi Prematur di Nicu RSUD Puri Husada

Tabel 4. Pengaruh Metode Kangguru Terhadap Respon Fisiologis Bayi Prematur di Nicu RSUD Puri Husada

	suhu posttest - suhu pretest	jantung posttest - jantung pretest	saturasi posttest - saturasi pretest
Z	-3,686 ^b	-3,728 ^c	-3,735 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dengan menggunakan uji Wilcoxon dapat diketahui bahwa perbandingan saturasi oksigen sebelum intervensi dan sesudah intervensi . Terdapat 18 bayi dengan saturasi oksigen mengalami kenaikan menuju kondisi yang normal/stabil. Diketahui juga bahwa keseluruhan rata- rata saturasi oksigen bayi sebelum dilakukan PMK Di Ruang Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan Tahun 2025. adalah 86,33 dan setelah dilakukan PMK adalah 97.Bagian test statistic menunjukkan hasil uji wilcoxon ($p=0,000$). Karena $p < 0,005$, secara statistic terdapat perbedaan saturasi oksigen bayi yang bermakna antara sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

Analisis lebih lanjut pada variable suhu tubuh, frekuensi denyut jantung dan saturasi oksigen pada bayi premature di ruang Nicu RSUD Puri Husada Tembilahan Tahun 2025 menunjukkan terdapat perbedaan bermakna

antara rata-rata variable Suhu Tubuh, Frekuensi Denyut Jantung dan Saturasi Oksigen Pada Bayi sebelum dan sesudah dilakukan PMK. Dengan kata lain dapat dilihat secara signifikan PMK dapat menaikkan suhu tubuh, frekuensi denyut jantung dan saturasi oksigen. Diperoleh dari hasil observasi pada penerapan metode kanguru diketahui respon fisiologis sebelum penerapan metode kanguru, pada suhu pada bayi prematur didapatkan rerata 35,93, frekuensi denyut jantung janin 169,3 dan saturasi oksigen 86,33Setelah penerapan metode kanguru diketahui bahwa nilai rerata pada suhu pada bayi premature didapatkan rerata 37,067 frekuensi denyut jantung janin 135,722 dan saturasi oksigen 97,00. menunjukkan ada perbedaan yang bermakna dengan nilai signifikan P value = 0,000 < 0,05, yang artinya metode kangguru efektif untuk meningkatkan respon fisiologis bayi premature di Ruang Perinatologi RSUD Puri Husada Tembilahan.

Peningkatan respons fisiologis bayi dikarenakan mayoritas bayi sebelum Perawatan Metode Kanguru respons fisiologisnya masih rendah. Dengan kata lain, Perawatan Metode Kanguru dapat menormalkan fungsi fisiologis bayi prematur apabila fungsi fisiologis bayi terlalu tinggi maka Perawatan Metode Kanguru akan membuatnya menjadi normal, apabila fungsi fisiologis terlalu rendah maka Perawatan Metode Kanguru akan membuatnya menjadi naik (menuju ke arah normal. Metode kanguru adalah kontak kulit diantara ibu dan bayi secara dini, terus menerus dan dikombinasi dengan pemberian ASI. Pada awalnya bayi yang memenuhi syarat untuk perawatan kanguru adalah bayi preterm, dengan berat lahir kurang dari 1500 gram, dan bisa bernapas sendiri.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dengan BBLR diberikan metode Perawatan Metode Kanguru, ternyata terbukti efektif terhadap tidak terjadinya stress fisiologis pada bayi. Bayi yang mempunyai suhu tubuh normal, denyut jantung normal dan saturasi O₂ juga dalam kondisi normal, tidak akan mengalami stress fisiologis. Kondisi bayi yang demikian secara positif berdampak pada meningkatnya berat badan bayi secara

signifikan, memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan perkembang kognitif. Waktu tidur bayi menjadi lebih lama yang ditandai dengan jumlah waktu terbangun bayi lebih rendah. Menurut asumsi peneliti bahwa pelaksanaan metode kanguru sangat bermanfaat untuk peningkatan fisiologis bayi premature. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan metode kanguru tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan masih ada yang tidak mengalami peningkatan baik itu di suhu, denyut jantung, dan saturasi oksigen pada responden. Hal ini di akibatkan oleh ada ibu responden yang melakukan waktunya tidak optimal/ kurang dari 1 jam. Selain itu diperkuat hasil penelitian Kashaninia and Dehghan (2015) dan Yeo et all (2015) dimana dengan menerapkan metode kanguru pada BBLR maka dapat menaikkan berat badan bayi secara efektif, mengurangi lama rawat inap sehingga biaya perawatan lebih murah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan tentang Pengaruh perawatan metode kanguru terhadap respons fisiologi bayi premature di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan Tahun 2025.Terdapat Pengaruh perawatan metode kangguru terhadap respon fisiologis bayi prematur di ruang NICU RSUD Puri Husada dengan yaitu P value 0.000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh orang tua responden atas partisipasinya dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh *reviewer* dan editor Jurnal Kesehatan Husada Gemilang atas apresiasinya terhadap *blind reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Boundy, E.O., Dasjerdi, R., R., Spiegelman, D., Fawzi, W. W., Missmer, S. A., Lieberman, E., Chan, G.J. (2016). *Kangaroo Mother Care and Neonatal Outcomes: A Meta-analysis*. Pediatrics., 137(1).

- Boundy, E.O. et al.(2016). *Kangaroo Mother Care and Neonatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis.* Pediatrics.
- Cloherty,J.P.,Eichenwald, E.C.,& Hansen, A.R. (2017). *Manual Of Neonatal Care* (9th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Damayanti,R.,& Nurhayati,N. (2021) *Pengaruh Kangaroo Mother Care terhadap respon Fisiologis Bayi Prematur di Ruang NICU.* Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(2), 120-128.
- Dewi, S., & sari, R. (2021). *Pengaruh Kangaroo Mother Care terhadap respon Fisiologis Bayi Prematur di Ruang NICU.* Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(1), 45-52.Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021.* Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Febriana, N., & Bintari, A. (2018) *Pengaruh Perawatan Metode Kanguru Terhadap Kestabilan Suhu dan Berat badan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR).* Jurnal Kebidanan, 7(2), 85-92
- Fanaroff & Martin (2024). *Neonatal- Perinatal Medicine* (12 th ed).
- Girsang, Y. M., & Siregar, R. (2022). *Pengaruh Metode Kanguru Terhadap Respon Fisiologis Bayi Prematur di Ruang NICU.* Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 56-64.
- Manuaba, I.B.G. (2018). *Ilmu kebidanan: Penatalaksanaan Kehamilan, Persalinan, dan Puerperium.* Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Martin, R.J., Fanaroff,A.A.,& Wals, M.C.(2024). *Fanaroff and Martin' Neonatal- Perinatal Medicine: Diseases Of The Fetus and Infant* (12th ed). Philadelphia: Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Penamudamedia. (2021). *Manajemen Kesehatan Neonatus: Pendekatan Terpadu untuk Bidan dan Tenaga Kesehatan.* Penamudamedia.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating And Assessing Evidence For Nursing Practice* (10 th ed.). Philadelphia: Wolters Kluer.
- World Health Organization. (2023). *Kangaroo Mother care: A Practical guide.* WHO Press.

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA DALAM KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PENCEGAHAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI KLINIK DOKTER HABIB KOTO GASIB 2025

Windi Kurniawati¹, Wira Ekdene Aifa², Nurhidaya Fitria³, Rizka Mardiya⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Riau, Indonesia

Kurniawati2549@app.ikta.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) masih menjadi masalah serius dalam kesehatan reproduksi remaja di Indonesia, termasuk di Kabupaten Siak. KTD berdampak luas terhadap kehidupan remaja, seperti peningkatan risiko putus sekolah, gangguan psikologis, serta komplikasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi dengan upaya pencegahan KTD di Klinik Dokter Habib Koto Gasib tahun 2025. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja yang berkunjung ke klinik tersebut dengan total 44 responden, diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang menilai pengetahuan, perilaku, dan tindakan pencegahan KTD. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,3% responden memiliki pengetahuan baik, 63,6% berperilaku baik, dan 54,5% memiliki pencegahan KTD yang baik. Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,006$) dan perilaku ($p=0,001$) dengan pencegahan KTD. Kesimpulannya, pengetahuan dan perilaku remaja berpengaruh signifikan terhadap pencegahan KTD. Oleh karena itu, edukasi reproduksi remaja perlu ditingkatkan melalui penyuluhan berkelanjutan agar remaja mampu menerapkan perilaku pencegahan secara konsisten.

Kata kunci : Pengetahuan; Perilaku; KTD; Remaja; Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

Unintended pregnancy (UP) remains a major reproductive health concern among adolescents in Indonesia, including in Siak Regency. UP is associated with various negative consequences, such as school dropout, psychological problems, and adverse health outcomes. This study aimed to examine the relationship between adolescents' knowledge and behavior regarding reproductive health and the prevention of unintended pregnancy at the Doctor Habib Koto Gasib Clinic in 2025. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 44 adolescent respondents selected using accidental sampling. Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. The results showed that most respondents had good knowledge (77.3%), demonstrated positive behavior (63.6%), and exhibited good unintended pregnancy prevention practices (54.5%). Statistical analysis indicated a significant relationship between knowledge and unintended pregnancy prevention ($p = 0.006$) as well as between behavior and unintended pregnancy prevention ($p = 0.001$). In conclusion, adolescents' knowledge and behavior regarding reproductive health have a significant influence on the prevention of unintended pregnancy.

Keywords : Knowledge; Behavior; Unintended Pregnancy; Adolescent; Reproductive Health

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia transisi yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi (UNFPA, 2023). Pada masa ini, perubahan biologis dan psikososial sering mendorong perilaku seksual berisiko yang dapat menyebabkan kehamilan tidak diinginkan. WHO melaporkan 21 juta perempuan usia 15–19 tahun hamil setiap tahun di negara berkembang, dengan 50% di antaranya tidak direncanakan (Organization, 2020). Masalah ini berdampak pada kesehatan, pendidikan, dan masa depan remaja.

Kehamilan usia muda masih menjadi isu serius di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia mencatat adanya kehamilan remaja dengan dampak sosial dan ekonomi yang luas (Darmawati et al., 2024; SKI, 2023). Di Provinsi Riau, 14,2% perempuan usia 15–49 tahun melahirkan pertama kali sebelum usia 20 tahun (BPS Riau, 2024). Sementara di Kabupaten Siak, angkanya 13,4% (BPS Siak, 2024).

Data Kecamatan Koto Gasib belum mencantumkan angka kehamilan remaja secara spesifik (BPS Siak, 2024). Kondisi ini menandakan perlunya penelitian primer di tingkat lokal. Klinik Dokter Habib Koto Gasib dipilih karena banyak dikunjungi remaja dan dapat menjadi sumber data lapangan yang akurat. Penelitian ini penting untuk dasar penguatan program edukasi reproduksi di wilayah tersebut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam pencegahan KTD. (Agustini et al., 2024) menemukan hubungan antara peningkatan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi. (Dewi, 2023) juga membuktikan edukasi mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Berbeda dari studi terdahulu, penelitian ini berfokus pada hubungan pengetahuan dan perilaku remaja di fasilitas pelayanan lokal.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku remaja dengan pencegahan kehamilan tidak diinginkan di Klinik Dokter Habib Koto Gasib. Selain itu, penelitian ini diharapkan menghasilkan data lokal yang berguna bagi kebijakan edukasi reproduksi remaja di tingkat kabupaten. Temuan

penelitian diharapkan mendukung upaya pemerintah dalam menekan angka kehamilan dini dan memperkuat kesehatan remaja di Provinsi Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku remaja terhadap pencegahan kehamilan tidak diinginkan di Klinik Dokter Habib Koto Gasib tahun 2025. Penelitian dilakukan pada Oktober–November 2025 dengan sampel 44 dari 50 remaja menggunakan rumus Slovin dan teknik *accidental sampling* (Setiono, 2025). Variabel independen adalah pengetahuan dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi, sedangkan variabel dependen ialah pencegahan kehamilan tidak diinginkan. Data dikumpulkan melalui kuesioner (10 item per variabel) dan dianalisis dengan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$) menggunakan SPSS. Proses pengolahan meliputi editing, coding, scoring, dan tabulating. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian seperti *informed consent*, anonimitas, dan kerahasiaan (Hidayat, 2024). Hasilnya diharapkan menjadi dasar penguatan edukasi reproduksi remaja dan kebijakan pencegahan kehamilan tidak diinginkan di Kabupaten Siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel yang ada secara deskriptif. Untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi mengenai Jenis Kelamin responden, Pendidikan responden, Usia responden, dan Status pernikahan, frekuensi kategori Pengetahuan, frekuensi kategori Perilaku, dan frekuensi pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden di Klinik Dokter Habib Koto Gasib

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia 15 Tahun	8	18,2
Usia 16 Tahun	14	31,8

Usia 17 Tahun	15	34,1
Usia 18 Tahun	7	15,9
Jumlah	44 orang	100 %

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 15 orang dengan persentase 34,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase remaja akhir yang, menurut (Organization, 2020), merupakan masa transisi rentan terhadap perubahan biologis dan psikososial yang sering mendorong perilaku seksual berisiko sehingga dapat menyebabkan kehamilan tidak diinginkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Prasetya et al., 2021) yang menyatakan bahwa usia sangat berpengaruh terhadap tingkat kematangan dalam menyerap informasi kesehatan reproduksi. Peneliti berasumsi bahwa pada usia 17 tahun, remaja mulai memiliki kemandirian dalam mencari informasi kesehatan namun masih memerlukan bimbingan intensif agar rasa ingin tahu yang tinggi tersebut tidak mengarah pada perilaku seksual yang merugikan masa depan mereka.

Tabel 2.Distribusi Jenis Kelamin Responden di Klinik Dokter Habib Koto Gasib

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	22	50,0
Perempuan	22	50,0
Jumlah	44 orang	100 %

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa distribusi jenis kelamin responden adalah seimbang antara laki-laki dan perempuan dengan persentase masing-masing 50,0%. Hal ini sejalan dengan teori (Setiono, 2025) yang menyatakan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tanggung jawab yang sama dalam memahami kesehatan reproduksi guna mencegah perilaku berisiko. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan (Hapsari, 2019) yang menunjukkan bahwa keterlibatan kedua gender sangat penting dalam keberhasilan pencegahan kehamilan tidak diinginkan. Peneliti berasumsi bahwa keseimbangan jumlah responden ini menunjukkan bahwa kesadaran untuk mengunjungi fasilitas kesehatan dan mencari informasi reproduksi di wilayah Koto Gasib tidak lagi didominasi oleh satu gender saja, sehingga program edukasi ke depannya dapat dilakukan secara inklusif tanpa membedakan peran antara remaja laki-laki dan perempuan dalam upaya pencegahan KTD.

Tabel 3. Distribusi Pendidikan Responden di Klinik Dokter Habib

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMP	8	18,2
2	SMA	36	81,8
	Jumlah	44 orang	100 %

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas pendidikan responden adalah SMA, yaitu sebanyak 36 orang dengan persentase 81,8%. Tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi daya serap individu terhadap informasi, di mana pendidikan yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yeti et al., 2020) yang membuktikan bahwa tingkat pendidikan formal berkontribusi signifikan terhadap efektivitas edukasi kesehatan yang diberikan. Peneliti berasumsi bahwa dominasi responden berpendidikan SMA di Klinik Dokter Habib memberikan peluang lebih besar bagi tenaga kesehatan untuk memberikan materi edukasi yang lebih mendalam dan teknis, karena remaja pada tingkat ini dianggap telah memiliki dasar logika yang cukup untuk memahami konsekuensi jangka panjang dari kehamilan tidak diinginkan bagi masa depan mereka.

Tabel 4.Distribusi Frekuensi Status Pernikahan di Klinik Dokter Habib

Status Pernikahan	Frekuensi (f)	Persentease (%)
Belum Menikah	44	100,0
Sudah Menikah	0	0
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa seluruh responden (100%) berstatus belum menikah. Status pernikahan pada usia remaja merupakan indikator penting dalam risiko kesehatan reproduksi, di mana remaja yang belum menikah namun aktif secara sosial memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap dampak sosial dan ekonomi jika terjadi kehamilan. Hal ini sejalan dengan teori dalam Survei Kesehatan Indonesia (2023) yang mencatat bahwa kehamilan pada remaja yang belum menikah menimbulkan konsekuensi luas seperti

risiko putus sekolah dan gangguan psikologis. Peneliti berasumsi bahwa status seluruh responden yang belum menikah di Klinik Dokter Habib menunjukkan bahwa populasi ini adalah target yang sangat krusial bagi program pencegahan kehamilan tidak diinginkan (KTD), karena mereka berada dalam masa transisi yang harus menjaga masa depan pendidikan dan kesehatan mereka dari perilaku seksual berisiko sebelum memasuki jenjang pernikahan yang sah.

Tabel 5.Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja di Klinik Dokter Habib

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentease (%)
Kurang	3	6,8
Cukup	7	15,9
Baik	34	77,3
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi, yaitu sebanyak 34 orang (77,3%). Pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan tindakan, di mana pengetahuan yang baik akan menjadi dasar bagi remaja dalam mengambil keputusan yang tepat untuk menghindari risiko reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Prasetya et al., 2021) yang menemukan bahwa peningkatan pengetahuan berhubungan positif dengan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi. Peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat pengetahuan pada responden di Klinik Dokter Habib dipengaruhi oleh paparan informasi digital dan sosialisasi kesehatan yang efektif di wilayah tersebut. Pengetahuan yang baik ini merupakan modal utama bagi remaja untuk memahami risiko kehamilan tidak diinginkan, sehingga mereka cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi dalam menjaga perilaku seksual yang sehat.

Tabel 6.Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Remaja di Klinik Dokter Habib

Tingkat Perilaku	Frekuensi (f)	Persentease (%)
Kurang	0	0
Cukup	16	36,4
Baik	28	63,6
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat perilaku yang baik, yaitu sebanyak 28 orang (63,6%). Perilaku merupakan bentuk nyata dari penerapan pengetahuan dan sikap seseorang dalam

kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori (SETIONO, 2025) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Wahyuningtyas, 2023) yang menegaskan bahwa perilaku positif berpengaruh terhadap rendahnya angka kehamilan tidak diinginkan (KTD). Peneliti berasumsi bahwa perilaku baik yang ditunjukkan oleh sebagian besar remaja di Klinik Dokter Habib mencerminkan adanya kontrol diri yang kuat dalam pergaulan sosial. Perilaku ini menjadi faktor pelindung utama yang memungkinkan remaja untuk menghindari situasi berisiko yang dapat memicu terjadinya KTD, meskipun tetap diperlukan konsistensi dalam penerapannya.

Tabel7. Distribusi Frekuensi Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan di Klinik Dokter Habib

Pencegahan KTD	Frekuensi (f)	Persentease (%)
Kurang	1	2,3
Cukup	19	43,2
Baik	24	54,5
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki upaya pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) yang baik, yaitu sebanyak 24 orang (54,5%). Pencegahan KTD merupakan tindakan preventif yang krusial untuk menghindari komplikasi kesehatan, gangguan psikologis, serta risiko sosial seperti putus sekolah. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa tindakan pencegahan dipengaruhi oleh kesadaran individu terhadap risiko yang dihadapi. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Hapsari, 2019) yang menekankan pentingnya langkah-langkah proaktif remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Peneliti berasumsi bahwa dominasi kategori "baik" dalam pencegahan KTD ini merupakan refleksi dari tingginya pengetahuan dan perilaku positif responden yang telah dipaparkan pada tabel sebelumnya. Meskipun demikian, adanya responden di kategori "cukup"

(43,2%) menunjukkan bahwa masih diperlukan pendampingan konsisten agar seluruh remaja mampu menerapkan tindakan pencegahan secara optimal dan menyeluruh.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pengetahuan dan perilaku remaja) dengan variabel dependen (pencegahan kehamilan tidak diinginkan) menggunakan uji Chi-Square. Seluruh variabel bersifat kategorik dan telah dikelompokkan dalam kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor kuesioner. Data kemudian dibuat dalam tabulasi silang dan dianalisis dengan SPSS untuk menentukan tingkat signifikansi hubungan antarvariabel. Interpretasi nilai signifikansi (*p*-value) pada uji Chi-Square adalah sebagai berikut:

- Jika $p \leq 0,05 \rightarrow$ terdapat hubungan yang bermakna.
- Jika $p > 0,05 \rightarrow$ tidak terdapat hubungan yang bermakna.

Tabel 8. Hubungan Pengetahuan Remaja (X_1) dengan Pencegahan KTD (Y)

Tingkat Pengetahuan	Pencegahan KTD Kurang	Cukup	Baik	Total
Kurang	0	3	0	3
Cukup	1	5	1	7
Baik	0	11	23	34
Total	1	19	24	44

Sumber : Data primer (2025)

Uji Chi-Square

$\chi^2 = 14,532$

df = 4

p-value = 0,006

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja dengan upaya pencegahan kehamilan tidak diinginkan (KTD). Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik juga menunjukkan upaya pencegahan KTD yang baik, yaitu sebanyak 23 orang (67,6%). Temuan ini sejalan dengan teori Lawrence Green dalam (Setiono, 2025) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam pembentukan perilaku positif seseorang. Hasil penelitian ini juga

didukung oleh studi Adjie (2022) yang menemukan adanya hubungan antara peningkatan pengetahuan dengan sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi. Peneliti berasumsi bahwa pemahaman yang baik mengenai sistem reproduksi serta risiko perilaku seksual menjadi dasar kognitif bagi remaja di Klinik Dokter Habib untuk melakukan tindakan pencegahan secara sadar. Semakin tinggi tingkat pemahaman remaja terhadap dampak jangka panjang KTD, maka semakin besar pula motivasi mereka untuk menerapkan perilaku preventif dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 9. Hubungan Perilaku Remaja (X_2) dengan Pencegahan KTD (Y)

Tingkat Perilaku	Pencegahan KTD Kurang	Cukup	Baik	Total
Cukup	1	12	3	16
Baik	0	7	21	28
Total	1	19	24	44

Sumber : Data primer (2025)

Uji Chi-Square

$\chi^2 = 13,551$

df = 2

p-value = 0,001

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku remaja dengan upaya pencegahan kehamilan tidak diinginkan (KTD). Sebagian besar responden yang memiliki perilaku baik juga menunjukkan upaya pencegahan KTD yang baik, yaitu sebanyak 21 orang (75%). Temuan ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku positif merupakan manifestasi nyata dari kesadaran individu yang berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya KTD, sebagaimana dikemukakan dalam penelitian (Wahyuningtyas, 2023). Peneliti berasumsi bahwa perilaku remaja yang baik di Klinik Dokter Habib mencerminkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri serta menghindari lingkungan dan aktivitas seksual yang berisiko. Semakin konsisten remaja dalam menerapkan perilaku sehat terkait kesehatan reproduksi, maka semakin

besar pula peluang mereka untuk berhasil mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Dokter Habib Koto Gasib pada tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik (77,3%) dan perilaku yang baik (63,6%) dalam upaya pencegahan kehamilan tidak diinginkan (KTD). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ($p = 0,006$) dan perilaku remaja ($p = 0,001$) dengan tindakan pencegahan KTD. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi pemahaman dan semakin positif perilaku remaja terkait kesehatan reproduksi, maka semakin efektif pula upaya mereka dalam mencegah terjadinya kehamilan tidak diinginkan. Sebagai saran, institusi pendidikan diharapkan terus memperkaya sumber belajar mengenai kesehatan reproduksi untuk memperkuat landasan kognitif siswa. Remaja diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan perilaku sehat secara konsisten guna menghindari risiko seksual berisiko. Tenaga kesehatan di klinik disarankan untuk memperluas jangkauan edukasi dan konseling yang inklusif bagi seluruh gender. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan metode kualitatif atau variabel lain yang lebih beragam guna memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor kompleks yang memengaruhi pencegahan KTD di tingkat lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh *reviewer* dan editor Jurnal Kesehatan Husada Gemicang atas apresiasinya terhadap *blind reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, F., Amiruddin, S. H., Iriani, O. S., & Sari, D. P. (2024). *Efektivitas Media Booklet Kesehatan Reproduksi (Kespro) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap*

Remaja Tentang Infeksi Menular Seksual (Ims) Di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Tahun 2025.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BKKBN.

Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2024). Profil Remaja Provinsi Riau Tahun 2024. Pekanbaru: BPS Riau.

Darmawati, A., Prasetyo, S., & Najah, M. (2024). Stroke pada Lansia di Indonesia: Gambaran Faktor Risiko Berdasarkan Gender (SKI 2023). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 5(1), 4.

Dewi, N. M. A. C. (2023). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Keluarga Dalam Merawat Pasien Tuberkulosis Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023.

Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja. Malang: Wineka Media, 2–43.

Hidayat, A. R. (2024). *Hubungan Oral Hygiene Yang Terjadwal Dengan Kejadian Ventilator Associated Pneumonia Pada Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rsud Bandung Kiwari*. Universitas' Aisyiyah Bandung.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.

Organization, W. H. (2020). *World health statistics 2020*.

Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Madu: Jurnal Kesehatan*,

- 10(1), 1–8.
- SDKI. (2022). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes, dan ICF.
- Setiono, H. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Diabetes Melitus (Dm) Usia Produktif Di Poli Dalam Rsu Muhammadiyah Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Wahyuningtyas, A. D. Y. (2023). *Breastfeeding Self Efficacy, Dukungan Dan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Remaja Dengan Riwayat Kehamilan Tidak Diinginkan (Ktd) Di Puskesmas Poncol Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Yetti, K., Pratiwi, L. A., & Gayatri, D. (2020). Determinan perilaku perawat dalam pemberian edukasi pasien pada rumah sakit di Jakarta Selatan. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(3), 499–510.

PENGARUH KONSUMSI PUDING BUAH NAGA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KAMPUNG BESAR KOTA KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Endang Sri Wahyuni^{1*}, Dilgu Meri², Wira Ekdene Aifa³, Nurhidaya Fitria⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Riau, Indonesia

² Puskesmas Kampung Besar Kota

endangnunik85@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat berdampak pada proses kehamilan dan persalinan. Upaya peningkatan kadar hemoglobin melalui konsumsi makanan tinggi zat besi merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kampung Besar Kota Kabupaten Indragiri Hulu. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 21 ibu hamil yang dipilih secara purposive. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan puding buah naga seluruh responden berada pada kategori anemia sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin hingga berada pada kategori normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi puding buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Simpulan penelitian ini adalah puding buah naga efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Disarankan pihak Puskesmas untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi serta pemantauan kadar hemoglobin secara berkala.

Kata kunci : Anemia; Kadar Hemoglobin; Puding Buah Naga

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains one of the health problems that can affect the pregnancy and delivery process. Efforts to increase hemoglobin levels through the consumption of foods high in iron are one alternative that can be taken. This study aims to determine the effect of dragon fruit pudding consumption on hemoglobin levels in pregnant women with anemia in the working area of the Kampung Besar Kota Health Center, Indragiri Hulu Regency. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 21 pregnant women selected purposively. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention. The results showed that before being given dragon fruit pudding, all respondents were in the moderate anemia category, while after the intervention, most respondents experienced an increase in hemoglobin levels to the normal category. The Wilcoxon test results showed a p -value < 0.05 , indicating a significant effect of dragon fruit pudding consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. The conclusion of this study is that dragon fruit pudding is effective in increasing hemoglobin levels. It is recommended that the Community Health Center provide education on anemia prevention through the consumption of nutritious foods and regular monitoring of hemoglobin levels.

Keywords : Anemia; Hemoglobin Levels; Dragon Fruit Pudding

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga tubuh tidak mampu mengangkut oksigen secara optimal. Kekurangan oksigen menyebabkan gangguan fungsi jaringan, menurunkan konsentrasi, menurunkan produktivitas, serta melemahkan daya tahan tubuh. Pada ibu hamil, anemia meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan, prematuritas, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Panjang Badan Lahir Rendah (PBLR), dan kematian maternal maupun neonatal.

Secara global, anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan. WHO melaporkan prevalensi anemia sebesar 40% pada anak usia 6–59 bulan, 37% pada ibu hamil, dan 30% pada wanita usia 15–49 tahun. Di tingkat Asia, kehamilan yang disertai anemia mencapai 72,6% dan bahkan lebih tinggi di Asia Tenggara. Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 27,7%, menurun dari 48,9% pada Riskesdas 2018.

Anemia pada kehamilan berkontribusi terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Neonatal (AKN). Pada tahun 2020 AKI di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dibandingkan beberapa negara Asia Tenggara lainnya. Pada tahun 2022–2023 jumlah kematian ibu meningkat dari 4.005 menjadi 4.129, dan kematian neonatal meningkat dari 20.882 menjadi 29.945.

Di Provinsi Riau, prevalensi anemia ibu hamil mencapai 13,06% dengan jumlah kasus 18.808 ibu hamil. Angka kejadian anemia mengalami fluktuasi pada tahun 2020–2022, sedangkan Kabupaten Indragiri Hulu memiliki prevalensi lebih tinggi yaitu 15,64%. Data Puskesmas Kampung Besar Kota menunjukkan 189 ibu hamil mengalami anemia ringan dari 478 ibu hamil.

Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk status sosial ekonomi, pendidikan, lokasi geografis, serta konsumsi makanan yang rendah zat besi. Upaya penanganan anemia umumnya dilakukan

melalui suplementasi tablet Fe, namun angka kejadian anemia masih cukup tinggi sehingga diperlukan pendekatan non-farmakologis. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah konsumsi buah yang kaya zat besi dan vitamin C, seperti buah naga. Buah naga mengandung zat besi, vitamin B1, B2, B3, vitamin C, mineral, dan antioksidan yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Astafani, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi buah naga dalam bentuk jus maupun agar-agar mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Penelitian Apriyani et.al. (2024) menemukan peningkatan kadar Hb setelah intervensi agar-agar buah naga maupun buah jeruk selama tujuh hari. Penelitian Herlina et.al. (2024) juga menunjukkan adanya pengaruh jus buah naga terhadap kadar Hb ibu hamil. Selain itu, penelitian Ines (2018) menunjukkan bahwa konsumsi agar-agar buah naga selama 14 hari meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

Hasil survei pendahuluan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sipayung menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil tidak mengetahui manfaat buah naga dan belum pernah mengonsumsinya sebagai upaya pencegahan anemia. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas puding buah naga sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Besar Kota Kabupaten Indragiri Hulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *one group pretest-posttest* untuk menilai pengaruh puding buah naga terhadap kadar

hemoglobin ibu hamil dengan anemia di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota, waktu pelaksanaan dari bulan Juli – November 2025. Sampel berjumlah 21 ibu hamil yang dipilih dengan *purposive sampling* dari total populasi 23 orang, berdasarkan kriteria inklusi (ibu hamil anemia dan bersedia menjadi responden) dan eksklusi (anemia dengan penyakit penyerta atau terapi khusus). Intervensi berupa pemberian puding buah naga ±250 gram, sedangkan kadar Hb diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *hemoglobinometer Onemed Hb Check*. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden dan hasil pemeriksaan Hb. Analisis dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal, dengan signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel yang ada secara deskriptif. Untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi mengenai Usia responden, Pendidikan responden, Paritas responden, Pekerjaan, Kadar Hb sebelum diberikan puding naga dan kadar Hb setelah diberikan pudding naga.

1. Identifikasi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia > 35 Tahun	0	0
2	Usia 20 – 35 Tahun	19	90,4
3	Usia < 20 Tahun	2	9,6
JUMLAH		21	100%
No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	>2	7	33,3
2	1 – 2	14	66,7
JUMLAH		21	100%
No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Perguruan Tinggi (Tinggi)	4	19,1
2	SMA (Menengah)	17	80,9
3	SD – SMP (Dasar)	0	0
No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bekerja	3	14,3
2	Tidak Bekerja	18	85,7
JUMLAH		21	100%

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa Mayoritas usia responden 20 –35 Tahun yaitu 19 orang dengan persentase 90,4 %, Mayoritas paritas responden 1 – 2 sebanyak 14 orang dengan persentase 66,7 %, Mayoritas Pendidikan responden Tamat SMA yaitu 17 orang dengan persentase 80,9 %, Mayoritas

responden tidak bekerja sebanyak 18 orang dengan persentase 85,7 %.

2. Identifikasi Responden Sebelum diberikan Puding Buah Naga

Tabel 2. Distribusi Kadar Hb Responden Sebelum Diberikan Puding Buah Naga di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	0	0
2	Anemia ringan	7	33,3
3	Anemia sedang	14	66,7
4	Anemia berat	0	0
Jumlah		21	100

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan puding naga seluruh Kadar Hb responden Anemia ringan sebanyak 7 orang dengan persentase 33,3 % sedangkan anemia sedang sebanyak 14 orang dengan persentase 66,7 %.

3. Identifikasi Responden Sesudah diberikan Puding Buah Naga

Tabel 3. Distribusi Kadar Hb Responden Setelah Diberikan Puding Buah Naga di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	13	61,9
2	Anemia ringan	8	38,1
3	Anemia sedang	0	0
4	Anemia berat	0	0
Jumlah		21	100

Berdasarkan pada tabel 3, diketahui bahwa sesudah diberikan puding naga Kadar Hb responden mayoritas Normal sebanyak 13 orang dengan persentase 61,9 %.

4. Identifikasi Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No.	Kelompok	Test of Normality			Shapiro-Wilk		
		Kolmogorov-Smirnov		Statistic	df	p-value	
		Statistic	df			p-value	
1	Pretest	,422	21	,000	,599	21	,000
2	Posttest	,397	21	,000	,620	21	,000

Berdasarkan tabel 4, Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikan pretest pada kelompok eksperimen p value = 0,000 (p value $< 0,05$) dan untuk nilai *posttest* adalah p value = 0,000 (p value $< 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada kedua kelompok dalam penelitian ini,

menunjukkan bahwa sebaran data terdistribusi tidak normal. Oleh karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis perbedaan dalam satu kelompok dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif dari uji parametrik.

5. Identifikasi Pengaruh Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

Tabel 5. Pengaruh Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil

Test Statistics ^a	
	POST - PRE
Z	-4.208 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,208$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb *pretest* dan *posttest* setelah diberikan intervensi puding buah naga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian puding buah naga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami anemia sebelum intervensi, dengan mayoritas berada pada kategori anemia sedang. Setelah pemberian puding buah naga, kadar hemoglobin meningkat secara bermakna, di mana sebagian besar responden mencapai kategori normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi puding buah naga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh *reviewer* dan editor Jurnal Kesehatan Husada Gemicang atas apresiasinya terhadap *blind reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, E., Noviyani, E. P., Kurnia, M. (2024). Pengaruh Pemberian Agar-Agar Buah Naga dan Jeruk Terhadap Kadar HB Pada Ibu Hamil Anemia Di PMB E Bangka Selatan. *Journal Of Social Science Research*, pp. 8023-8030.
- Azhar, I., Wijayanti, & Wulandari, R. (2024). The Effect Of Dragon Fruit On Increasing Hemoglobin Levels In Adolescent Women: Literature Review. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 5(1), 40–53.
- Drastita, P. S., Hardianto, G., Fitriana, F., & Tri, M. (2022). Faktor Risiko Terjadinya Persalinan Prematur Risk Factors of Preterm Labor. 9(1), 40–50.
- Desfita, M., Yunita, P., & Ekasari, D. J. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 6 Batam. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 15(2), 55–64.
- Herlina, H., Haiyanti, R., Lestari, S. (2024). Pengaruh pemberian Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 24(3):2071.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI.
- Olii, N., Claudia, J. G., Nurhidayah., Anggraeni, N. M. D. (2021) „Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pengelolaan Buah Naga, *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), pp. 2–5.
- Puspita, R. R., Wijaya, R. D., Pratiwi, R. D., & Hareva, J. A. (2023). Buah

- naga (*hylocereus polyrhizus*) dan buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), 465–472.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset Kesehatan Dasar 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Juliani, F. (2021). The Effect of Dragon Fruit (*Hylocereus Polyrhizus*) on Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Jurnal Ibu dan Anak*, 9(1), 7–12.
- Tarigan, N. (2018). *Anemia Pada Ibu Hamil*.
- World Health Organization. (2024). *Maternal mortality*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development*. World Health Organization.

PENGARUH CAHAYA REDUP TERHADAP FREKUENSI NADI PADA BAYI BBLR DI RUANG NICU RSUD PURI HUSADA TEMBILAHAN

Jumatul Awaliah¹, Wira Ekdene Aifa², Rizka Mardiya³, Fajar Sari Tanberika⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyira Pekanbaru, Riau, Indonesia

awaliajuma98@gmail.com

ABSTRAK

Bayi BBLR mengalami masalah karena imaturitas organ tubuhnya, kondisi lingkungan luar rahim yang berbeda dengan kondisi rahim menimbulkan stress sehingga berdampak pada kondisi fisiologisnya. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian cahaya redup terhadap frekuensi nadi pada bayi BBLR di Ruang NICU Rumah Sakit Umum Daerah Puri Husada Tembilahan Tahun 2025 Metode Penelitian ini Menggunakan *pre experimental design* dengan rancangan *pre-test and post- test without control*. Pengambilan sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat signifikansi 5%, sehingga diperoleh 29 responden. Diberikan terapi cahaya redup intensitas cahaya <50 lux Uji statistik dengan *Wilcoxon test*. Berdasarkan Hasil dari penelitian ini bahwa nilai *P value* < α (0,05) yaitu 0,000 pada tingkat kepercayaan 95%, usia bayi paling banyak 10 hari dan 15 hari. Rata-rata frekuensi nadi sebelum terapi cahaya redup 167.69 dan rata- rata frekuensi nadi sesudah terapi cahaya redup 138.52. Kesimpulan Terdapat pengaruh pemberian cahaya redup terhadap frekuensi nadi BBLR di Ruang NICU Rumah Sakit Umum Daerah Puri Husada Tembilahan Tahun 2025 dengan *P value* 0,000. Sehingga cahaya redup dapat dipakai sebagai terapi komplementer dalam praktik kebidanan di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan.

Kata kunci : Bayi; BBLR; Frekuensi nadi; Cahaya redup

ABSTRACT

*Low Birth Weight (LBW) infants experience problems due to the immaturity of their organs. The external environment outside the womb, which differs from the conditions in the womb, causes stress that impacts their physiological condition. The purpose of this study is to determine the effect of dim light administration on the heart rate of LBW infants in the NICU Room of Puri Husada Tembilahan Regional General Hospital in 2025. This study uses a pre-experimental design with a pre-test and post-test without control. Sampling was carried out using Slovin's formula with a significance level of 5%, resulting in 29 respondents. They were given dim light therapy with an intensity of <50 lux. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. Based on the results of this study, the *P value* < α (0.05), which is 0.000, at a 95% confidence level. The age of the infants was mostly 10 days and 15 days. The average pulse frequency before dim light therapy was 167.69, and the average pulse frequency after dim light therapy was 138.52. Conclusion: There is an effect of dim light therapy on the pulse frequency of low birth weight infants (LBW) in the NICU of Puri Husada Regional General Hospital in Tembilahan in 2025, with a *P value* of 0.000. Therefore, dim light can be used as a complementary therapy in midwifery practice in the NICU of Puri Husada Regional General Hospital in Tembilahan.*

Keywords : Baby; Low birth weight; Pulse frequency; Dim light

PENDAHULUAN

Bayi baru lahir disebut juga dengan neonatus merupakan individu yang sedang bertumbuh dan baru saja mengalami trauma kelahiran serta harus dapat menyesuaikan diri dari kehidupan intrauteri ke kehidupan ekstrauteri. Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan berat badan lahir antara 2500-4000 gram pada usia kehamilan 37-42 minggu. Bayi tidak semua terlahir dengan normal ada berbagai penyulit pada bayi baru lahir salah satunya adalah bayi berat badan lahir rendah (BBLR). BBLR adalah bayi yang baru lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gram tanpa memandang usia gestasi (Julina, 2022).

Masalah yang sering terjadi pada bayi BBLR disebabkan karena imaturitas organ tubuh, sehingga akan berdampak pada kondisi fisiologis tubuh . BBLR seharusnya masih berada didalam rahim yang nyaman, hangat dan bebas dari pencahayaan serta tanpa stimulus visual lainnya. BBLR akan mengalami beberapa masalah pada periode awal kehidupan akibat karakteristik organ yang belum matang. menyebabkan berbagai masalah salah satunya adalah ketidakmampuan meregulasi stimulus yang datang mengakibatkan bayi cenderung mengalami stres Respon fisiologis bayi BBR terhadap lingkungan dengan stimulus yang kuat meliputi pencahayaan dapat diamati dari perubahan kondisi tubuh melalui peningkatan denyut nadi dan penurunan saturasi oksigen (Utami, 2020).

Berdasarkan penimbangan yang dilakukan terhadap bayi baru lahir hidup pada tahun 2023 yang dilaporkan dari 38 provinsi, terdapat 84,3% bayi baru lahir yang ditimbang berat badannya. sebanyak 3,9% mengalami kondisi BBLR. Kondisi tersebut jauh meningkat dibandingkan dari tahun 2022, sekitar 2,5% bayi mengalami kondisi BBLR. (*Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI, 2023.*)

Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) memiliki risiko tinggi mengalami gangguan adaptasi fisiologis, termasuk instabilitas suhu, pernapasan, serta frekuensi nadi. Selain intervensi medis, kualitas lingkungan perawatan NICU sangat mempengaruhi stabilitas bayi. Faktor lingkungan yang penting yang penting antara lain

kebisingan, suhu, dan intensitas cahaya. Penelitian menunjukkan bahwa cahaya terang yang berlebihan dapat menimbulkan stres fisiologis, dan menyebabkan kenaikan frekuensi nadi serta gangguan tidur pada bayi. Sebaliknya, pencahayaan redup atau terkontrol membantu menstabilkan ritme biologis, meningkatkan kualitas tidur, seramengurunkan beban kerja kardiovaskular (Peng et al., 2020).

RSUD Puri Husada Tembilahan merupakan Rumah Sakit rujukan di Kabupaten Indragiri Hilir. Menurut data dari Rekam Medis RSUD Puri Husada Tembilahan data pada tahun 2023 terdapat 113 kasus bayi BBLR dan pada tahun 2024 mengalami peningkatan sejumlah 129 Kasus. Survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Mei sampai Juni 2025 total pasien BBLR 23,1% dari 134 bayi dirawat di RSUD Puri Husada Tembilahan Ruang NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*) adalah unit perawatan intensif khusus memiliki 13 kapasitas tempat tidur. Ruangan NICU dirancang untuk bayi baru lahir yang membutuhkan perawatan medis, dilengkapi dengan peralatan medis yang canggih dan tim medis terlatih untuk merawat bayi yang lahir prematur, sakit, atau memiliki kondisi khusus lainnya.

Berdasarkan penelitian Kusumawati, A (2020).Hasil penelitian ini membuktikan bahwa cahaya redup di NICU berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi nadi bayi BBLR. Bayi dengan pencahayaan redup menunjukkan nadi lebih stabil, menandakan kondisi fisiologis yang lebih tenang dan penurunan stres.

Berdasarkan peneliti Suryani (2021) di salah satu RS di Jawa Tengah menunjukkan bahwa pengaturan cahaya redup memiliki frekuensi nadi lebih stabil dibanding bayi pada pencahayaan terang.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi nadi pada bayi berat badan lahir rendah di ruangan NICU RSUD Puri Husada Tembilahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *prakteksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest design*. design ini melibatkan satu kelompok responden bayi Berat Badan Lahir rendah (BBLR) yang diukur frekuensi nadinya sebelum dan sesudah diberi perlakuan pencahayaan redup secara langsung tanpa kelompok pembanding. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober - November

2025. Populasi adalah seluruh bayi BBLR yang dirawat di ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan selama periode penelitian. Untuk menentukan besar sampel dari populasi penelitian ini digunakan rumus sampel *Slovin* sehingga diperoleh 29 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi Nadi pada Bayi BBLR di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025.

Tabel 1. Distribusi Distribusi Frekuensi Nadi BBLR Sebelum Diberikan cahaya redup di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025

Frekuensi Nadi	Frekuensi (f)	Percentase (%)
120-160 x/i	9	31.02
>160 x/i	20	68.96
Total	29	100

Sumber : Data Olahan Penelitian, tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas frekuensi nadi BBLR Sebelum Diberikan cahaya redup di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025 memiliki frekuensi Nadi >160x/i, yaitu sebanyak 20 bayi 68,96%, sedangkan bayi dengan frekuensi nadi 120 – 160x/i sebanyak 9 bayi 31.02%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi BBLR mengalami peningkatan frekuensi nadi yang mengindikasikan respons stres fisiologis. Bayi BBLR memiliki sistem saraf otonom yang belum matang sehingga lebih rentan terhadap stimulus lingkungan seperti paparan cahaya terang dan rangsangan berlebihan di ruang NICU , yang dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik dan menyebabkan takikardi (Peng et al., 2020)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nadi BBLR Sesudah Diberikan cahaya redup di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025

Frekuensi Nadi	Frekuensi (f)	Percentase (%)
120-160 x/i	25	86.20
>160 x/i	4	13.79
Total	29	100

Sumber : Data Olahan Penelitian, tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa mayoritas frekuensi nadi BBLR Sesudah Diberikan cahaya redup di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025 mengalami perbaikan bermakna. Mayoritas bayi BBLR berada pada rentang frekuensi nadi normal 120 – 160x/i . yaitu sebanyak 25 bayi 86.20% , sedangkan bayi dengan frekuensi nadi >160x/i menurun menjadi 4 bayi 13.79% . Hasil ini menjukkan adanya perubahan respons fisiologis bayi ke arah yang lebih stabil setelah diberikan cahaya redup.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas efektifitas Pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi Nadi pada Bayi BBLR di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025. dengan menggunakan menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan hasil untuk pretest dengan nilai p = 0,003 > 0,05. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil nilai p = 0,010 yang artinya distribusi adalah tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3. Pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi Nadi pada Bayi BBLR di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan .

Metode	Perlakuan	Rata-rata	St (Min-Maks)	P value
Pemberian cahaya redup	Sebelum Sesudah	167.69 138.52	14(140-187) 15(120-172)	0,000

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa 29 bayi BBLR di Ruang NICU Rsud Puri Husada mengalami perubahan frekuensi Sebelum diberikan pencahayaan cahaya resup sebesar 167.69% dengan terendah 140 dan tertinggi 187 dan sesudah diberikan cahaya redup nadi menjadi 138.52% dengan terendah 120 dan tertinggi 172, dengan nilai selisih 29.07 uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0.000 yang artinya *p-value* < α yang menunjukkan Pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi Nadi pada Bayi BBLR di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025.

Bayi prematur merupakan bayi yang dilahirkan dengan usia gestasi atau kehamilan

kurang dari 37 minggu dengan berat badan lahir rendah (Anggraeni et al., 2019). Sejumlah faktor risiko yang dikaitkan dengan terjadinya kelahiran premature yaitu riwayat kelahiran prematur, obesitas, diabetes, hipertensi, merokok, infeksi, usia ibu, genetika, kehamilan multi janin, jarak kehamilan yang terlalu berdekatan, gangguan plasenta, dan berat badan lahir rendah. Masalah yang sering terjadi pada bayi BBLR disebabkan karena imaturitas organ tubuh, sehingga akan berdampak pada kondisi fisiologis tubuh, BBLR seharusnya masih berada di dalam rahim yang nyaman, hangat dan bebas dari pencahayaan serta tanpa stimulus visual lainnya. BBLR akan mengalami beberapa masalah pada periode awal kehidupan akibat karakteristik organ yang belum matang menyebabkan berbagai masalah salah satunya adalah ketidakmampuan meregulasi stimulus yang datang mengakibatkan bayi cenderung mengalami stress. Respon fisiologis bayi BBLR terhadap lingkungan dengan stimulus yang kuat meliputi pencahayaan dapat diamati dari perubahan kondisi tubuh melalui peningkatan denyut nadi dan penurunan saturasi oksigen (Utami, 2019). BBLR membutuhkan perawatan intensif, cermat dan tepat yang dirancang untuk mendukung kelangsungan hidup bayi BBLR. Pada kenyataannya perawatan di Neonatal Intensif Care Unit (NICU) menjadi sumber masalah bagi bayi BBLR karena memberi stimulus yang berlebihan antara lain kebisingan inkubator dan pencahayaan yang kuat secara terus menerus (Utami, 2019) Penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan terang yang terus menerus di NICU dapat memicu stres fisiologis, ditandai dengan peningkatan denyut jantung, laju pernapasan, dan kadar kortisol (Miller et al., 2020). Selain itu, pencahayaan berlebihan mengganggu pola tidur-bangun bayi, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak (Vollsaeter et al., 2021). Sebaliknya, pengaturan cahaya yang tepat memberikan manfaat signifikan. Penerapan siklus terang-gelap (misalnya 12 jam terang, 12 jam redup) terbukti membantu sinkronisasi ritme biologis, meningkatkan kualitas tidur bayi. Menurut Peneliti cahaya redup yang di berikan padi bayi dengan berat badan lahir rendah di ruangan NICU RSUD Puri Husada Tembilahan. Efektif

membuat frekuensi nadi Bayi BBLR dari sebelumnya tidak stabil (takikardia) menjadi stabil /normal, Cahaya redup adalah kondisi pencahayaan dengan intensitas rendah, menghasilkan penerangan yang kurang terang bagi mata manusia. Dalam konteks fisika, cahaya redup pada merujuk pada jumlah energi cahaya (fluks foton/luminansi) yang kecil, biasanya dibawah standar iluminansi normal (<50 Lux).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan Frekuensi nadi bayi BBLR sebelum diberikan cahaya redup 167.69 x/i Hasil penelitian menunjukkan frekuensi nadi bayi BBLR setelah diberikan cahaya redup 138.52x/iHasil penelitian menunjukkan perbedaan frekuensi nadi bayi BBLR sebelum dan sesudah paparan cahaya redup selisih sebesar 29.07 x/i. Hasil penelitian menunjukkan *p-value* 0.000 yang artinya *p-value* < α yang menunjukkan Pengaruh cahaya redup terhadap frekuensi Nadi pada Bayi BBLR di Ruang NICU RSUD Puri Husada Tembilahan 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada RSUD PURI Husada Tembilahan atas izin dan dukungan fasilitas selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh tenaga kesehatan di ruang NICU yang telah membanu proses pengumpulan data penulis juga menyampaikan terimakasih kepada dosen pembimbing dan dosen penguji atas bimbingan, arahan, serta masukan ilmiah yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Uapan terimakasih disampaikan kepada institusi pendidikan atas dukungan akademik yang diberikan, serta kepada seluruh pengelola jurnal beserta tim editor dan review atas kesempatan publikasi dan masukan konstruksi demi penyempurnaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Julina. (2022). *Asuhan kebidanan neonatus, bayi, balita, dan anak pra*

- sekolah.Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Anggreni, D., Suryani, N., & Lestari, W. (2019) *Faktor risiko kelahiran prematur pada ibu hamil*. Jurnal kesehatan Reproduksi, 10(2), 85-92
- Utami. (2020). *Respon fisiologis bayi berat badan lahir rendah terhadap stimulus lingkungan*. Jakarta: Salemba Medika
- Peng, Y., et al. (2020). *Cardiovascular adaptions and stress response in low birth weight infants*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kusumawati, A. (2020). *Pengaruh pencahayaan redup terhadap frekuensi nadi bayi berat badan lahir rendah di NICU*
- Suryani. (2021). *Asuhan kebidanan neonatus dengan berat badan lahir rendah*. Jakarta: Salemba Medika
- Vollsæter, M., Roksund & Halorsen. T. (2021). *Lung function after preterm birth: Development from infancy to adulthood*. European Respiratory Journal, 57 (2) 2002897
- Miller, S., White, R., Whittemore, R., & Heerman, J. A. (2020). *Environmental light exposure in the neonatal intensive care unit: A systematic review*

HUBUNGAN PAPARAN ASAP ROKOK DENGAN KEJADIAN KEHAMILAN RISIKO TINGGI DI RSUD MINAS KABUPATEN SIAK

Kurnia Gusti Utami¹, Yesi Septina Wati², Rizka Mardiya³, Nurhidaya Fitria⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Riau, Indonesia

¹RSUD Minas Kabupaten Siak, Riau, Indonesia

kurniaagustiutamii@gmail.com

ABSTRAK

Paparan asap rokok merupakan faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil. Rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Ibu hamil yang tidak merokok secara aktif tetapi berisiko menjadi perokok pasif akibat paparan asap rokok di rumah maupun di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan asap rokok dengan kejadian kehamilan risiko tinggi di RSUD Minas Kabupaten Siak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Poli KIA RSUD Minas Kabupaten Siak sebanyak 80 orang. Sampel penelitian berjumlah 67 ibu hamil yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak terpapar asap rokok sebanyak 15 orang (22,4%), sedangkan yang terpapar asap rokok sebanyak 52 orang (77,6%). Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok dengan kejadian kehamilan risiko tinggi dengan nilai *p value* sebesar 0,009 (< 0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan bermakna antara paparan asap rokok dan kejadian kehamilan risiko tinggi. Ibu hamil diharapkan dapat menghindari paparan asap rokok untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci : Paparan asap rokok, ibu hamil, kehamilan resiko tinggi

ABSTRACT

Exposure to cigarette smoke is an environmental factor that affects maternal health during pregnancy. Cigarettes contain more than 7,000 harmful chemical substances that may increase the risk of pregnancy complications. Pregnant women who do not actively smoke can still become passive smokers due to exposure to cigarette smoke at home or in the workplace. This study aimed to determine the relationship between cigarette smoke exposure and the incidence of high-risk pregnancy at RSUD Minas, Siak Regency. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 80 pregnant women attending antenatal care at the Maternal and Child Health Clinic of RSUD Minas, Siak Regency. A total of 67 respondents were selected using the Slovin formula. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the chi-square test. The results showed that 15 pregnant women (22.4%) were not exposed to cigarette smoke, while 52 pregnant women (77.6%) were exposed. Statistical analysis indicated a significant relationship between cigarette smoke exposure and high-risk pregnancy, with a p-value of 0.009 (< 0.05). In conclusion, cigarette smoke exposure is significantly associated with high-risk pregnancy. Pregnant women are encouraged to avoid cigarette smoke exposure to protect maternal and fetal health.

Keywords : cigarette smoke exposure, pregnant women, high-risk pregnancy

PENDAHULUAN

Menurut *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2021, Indonesia termasuk salah satu negara dengan prevalensi perokok aktif tertinggi di dunia, di mana sekitar 76% perokok merokok di dalam rumah. Hal ini meningkatkan risiko paparan asap rokok pada anggota keluarga, termasuk ibu hamil. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 menunjukkan bahwa sekitar 50% ibu hamil di Indonesia terpapar asap rokok di lingkungan rumah tangga.

Menurut WHO angka kematian Ibu di dunia pada tahun 2020 adalah sebesar 223 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Dan untuk Indonesia berdasarkan data BPS dari hasil *Long Form SP* 2020 angka kematian ibu di tahun 2020 adalah sebesar 189 kematian per 100.00 kelahiran hidup. Sedangkan menurut Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022 jumlah kematian ibu di tahun 2022 mencapai 114 orang di Provinsi Riau dan 7 orang untuk data Kabupaten Siak. Di Provinsi Riau data ditribusikan kematian ibu berdasarkan penyebabnya didapat hasil 43% akibat perdarahan, 24% gangguan hipertensi (preeklamsia), 35% penyebab lainnya. Dari data tersebut didapat bahwa sebagian besar penyebab kematian ibu dikarena ibu mengalami gejala kehamilan resiko tinggi. Dari beberapa jurnal yang tertera sebelumnya bahwa paparan asap rokok selama kehamilan terbukti memberikan dampak negatif yang mana ibu yang terpapar asap rokok secara pasif rentan mengalami kehamilan resiko tinggi.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Minas, Kabupaten Siak pada tanggal 11 Agustus 2025 melalui proses wawancara kepada 10 ibu hamil yang berkunjung, didapat hasil yaitu 8 ibu hamil menyatakan terpapar asap rokok dari suaminya maupun anggota keluarga lain dan 7 diantara nya tercatat mengalami kehamilan resiko tinggi berdasarkan hasil pemeriksaan kehamilan yang tercatat dalam dokumen rekam medis ibu tersebut.

Melihat tingginya prevalensi perokok di Kabupaten Siak dan besarnya dampak negatif

yang ditimbulkan oleh paparan asap rokok terhadap kehamilan serta hasil survei awal yang dilakukan peneliti di RSUD Minas Kabupaten Siak, maka penting dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara paparan asap rokok dengan kejadian kehamilan risiko tinggi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status ibu hamil sebagai perokok pasif dengan kejadian kehamilan risiko tinggi, dengan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan pada satu waktu. Kegiatan Penelitian ini dimulai bulan Agustus 2025 dan selesai pada bulan Januari 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di poli KIA RSUD Minas Kabupaten Siak pada bulan Agustus 2025 yang berjumlah 80 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *nonprobability sampling* atau teknik *sampling nonrandom* dengan jenis *incidental sampling*, serta dihitung menggunakan rumus Slovin didapat hasil 67 orang ibu hamil sebagai responden. Instrumen yang digunakan pada ini adalah rekam medis responden dan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan ibu hamil. Untuk usia ibu hamil hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 25–30 tahun. Usia terbanyak adalah 25 tahun sebanyak 14 responden (20,9%), diikuti usia 27 tahun sebanyak 12 responden (17,9%), dan usia 28 tahun sebanyak 11 responden (16,4%).

Selanjutnya untuk pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 23 orang (34,3%), diikuti pendidikan SMP sebanyak 19 orang (28,4%), pendidikan D3 sebanyak 13 orang (19,4%), pendidikan SD sebanyak 7 orang (10,4%), dan pendidikan S1 sebanyak 5 orang (7,5%).

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 28 orang (41,8%). Responden lainnya bekerja sebagai buruh, wirausaha, dan ASN, masing-masing sebanyak 13 orang (19,4%).

Hasil penelitian mengenai status paparan asap rokok pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil terpapar asap rokok, yaitu sebanyak 52 orang (77,6%), sedangkan yang tidak terpapar asap rokok sebanyak 15 orang (22,4%). Berikutnya untuk durasi paparan asap rokok sebagian besar responden mengalami paparan asap rokok selama 15–30 menit yaitu sebanyak 22 orang (32,8%), diikuti paparan selama 31–60 menit sebanyak 15 orang (22,4%), kurang dari 15 menit sebanyak 10 orang (14,9%), lebih dari 60 menit sebanyak 5 orang (7,5%), dan tidak terpapar sebanyak 15 orang (22,4%). Frekuensi paparan asap rokok terbanyak

adalah 3–4 kali sebanyak 27 responden (40,3%), diikuti frekuensi 1–2 kali sebanyak 22 responden (32,8%), ≥5 kali sebanyak 3 responden (4,5%), dan tidak pernah terpapar sebanyak 15 responden (22,4%). Berdasarkan tempat paparan, sebagian besar responden terpapar asap rokok di luar rumah sebanyak 25 orang (37,3%), di dalam rumah sebanyak 17 orang (25,4%), baik di dalam maupun luar rumah sebanyak 10 orang (14,9%), dan tidak terpapar sebanyak 15 orang (22,4%).

Hasil penelitian untuk variabel kehamilan resiko tinggi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kehamilan risiko tinggi sebanyak 52 orang (77,6%), sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami kehamilan risiko tinggi sebanyak 15 orang (22,4%).

Hasil analisis bivariat antara paparan asap rokok dengan kejadian kehamilan risiko tinggi di RSUD Minas Kabupaten Siak, tertera pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Hasil Uji Chi-Square Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi

Paparan Asap Rokok	Kehamilan Risiko Tinggi	Tidak Risiko Tinggi	Total	χ^2	Df	p-value
Terpapar	45	7	52			
Tidak Terpapar	7	8	15			
Total	52	15	67	6,87	1	0,009

Berdasarkan Tabel 1. hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,009$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara paparan asap rokok dengan kejadian kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil. Secara deskriptif, dari 52 ibu hamil yang terpapar asap rokok, sebanyak 45 orang (86,5%) mengalami kehamilan risiko tinggi. Sementara itu, dari 15 ibu hamil yang tidak terpapar asap rokok, sebanyak 7 orang (46,7%) mengalami kehamilan risiko tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduktif aman (20–35 tahun) dengan pendidikan menengah dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Meskipun demikian, sebagian besar responden terpapar asap rokok, baik di dalam maupun di luar rumah. Paparan ini berhubungan signifikan dengan

kejadian kehamilan risiko tinggi ($p < 0,05$), terutama bila terjadi lama, sering, dan di lingkungan tertutup. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan asap rokok merupakan faktor risiko lingkungan penting yang dapat meningkatkan kemungkinan kehamilan risiko tinggi meskipun ibu berada pada usia yang relatif aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Global Adult Tobacco Survey. (2021). *Global Adult Tobacco Survey: Indonesia Report 2021*. World Health Organization.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Kementerian Kesehatan RI.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan* (Edisi ke-4). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2019). *WHO recommendations on tobacco use and pregnancy*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Trends in Maternal Mortality: 2000 to 2020*. World Health Organization.
- Zhang, L., González-Chica, D. A., Cesar, J. A., & Beskow, B. (2021). Passive smoking during pregnancy and risk of adverse maternal outcomes: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–9.

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMAN 1 SEMPARUK TAHUN 2024

Umi Fania Julianti¹

¹Akademi Kebidanan Singkawang

faniaumi4@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah penyakit kekurangan kadar hemoglobin di dalam darah dan banyak terjadi pada perempuan. Kasus anemia di Indonesia tahun 2023 yang terjadi pada remaja perempuan sebesar 22.7 %. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja perempuan yaitu status gizi dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia, hubungan pola makan dengan kejadian anemia, pengaruh status gizi dan pola terhadap kejadian anemia secara simultan dan parsial, dan sumbangannya status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia. Desain penelitian secara deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Semparuk dengan responden 156 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Data status gizi diperoleh dari pengukuran IMT dan hemoglobin darah, sedangkan data pola makan diperoleh dari kuesioner. Instrumen penelitian memiliki nilai *corrected item total correlation* > 0,361 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.789. Teknik analisis data yang digunakan adalah *chi-square* dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia, ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia, ada pengaruh signifikan status gizi dan pola terhadap kejadian anemia secara simultan dan parsial, dan sumbangannya status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia sebesar 78,2%.

Kata kunci : Status gizi, Pola makan, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a disease caused by a deficiency of hemoglobin in the blood and is common among women. In Indonesia, the prevalence of anemia among teenage girls in 2023 was 22.7%. Several factors that influence occurrence of anemia in teenage girls include nutritional status and dietary patterns. This study aims to determine relationship between nutritional status and the incidence of anemia, relationship between dietary patterns and incidence of anemia, effect of nutritional status and dietary patterns on incidence of anemia both simultaneously and partially, contribution of nutritional status and dietary patterns to incidence of anemia. The research design is a descriptive correlation study using a cross-sectional approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Semparuk with 156 female respondents. The sampling technique used in this study was stratified random sampling. Nutritional status data was obtained from BMI and blood hemoglobin measurements, while dietary pattern data was obtained from a questionnaire. The research instrument has a corrected value Item-total correlation > 0.361 and Cronbach's Alpha of 0.789. The data analysis techniques used chi-square and logistic regression. The results of the study showed that there is a relationship between nutritional status and the occurrence of anemia, there is a relationship between dietary patterns and the occurrence of anemia, there is a significant influence of nutritional status and dietary patterns on the occurrence of anemia both simultaneously and partially, the contribution of nutritional status and dietary patterns to occurrence of anemia is 78.2%.

Keywords : Nutritional status, Dietary patterns, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit kekurangan kadar hemoglobin di dalam darah atau kekurangan butir darah merah. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Siklus menstruasi setiap bulan menyebabkan remaja putri rentan menderita anemia. banyak ditemukan pada remaja perempuan sebesar 22,7 %. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas (Kementerian Kesehatan, 2024). Salah satu upaya Pemerintah untuk menanggulangi kasus anemia yang terjadi pada usia remaja dengan pemberian tablet tambah darah.

Cakupan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2023 adalah 78,9%. Cakupan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri tertinggi dicapai oleh Provinsi Bali (97,5%), sedangkan persentase terendah oleh Provinsi Papua Pegunungan (0,5%) sedangkan provinsi Kalimantan Barat berada pada urutan 12 cakupan tertinggi (65,2%) (Kemenkes RI, 2023). Data tersebut menunjukkan perlunya upaya-upaya yang harus dilakukan oleh semua lintas sektoral untuk meningkatkan lagi pemberian tablet tambah darah pada remaja agar dapat mencegah terjadinya anemia yang dapat mengancam kesehatan dan produktivitas remaja pada masa depannya.

Remaja dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, Masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan energi dan membutuhkan nutrisi dua kali lipat pada masa pertumbuhan. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia daripada remaja putra setiap bulannya mengalami menstruasi, sering kali menjaga penampilan, ingin mendapatkan tubuh ideal sehingga berdiet dan mengurangi makan. Pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih (Muhyati & Ratnawati, 2019).

Anemia sering terjadi pada remaja yang dapat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan merupakan suatu rutinitas yang dilakukan dalam sehari-hari berkaitan makanan yang dikonsumsi seperti berapa kali dalam satu hari, jenis makanan

dan frekuensi makan. Pola makan yang tidak sesuai dapat mengakibatkan asupan gizi (makronutrien dan mikronutrien) yang berkurang. Pola makan juga berkaitan dengan kondisi status gizi. Status gizi salah satunya dapat diketahui dari Indeks Massa Tubuh (IMT) apabila IMT kurang dari 18,5 memiliki risiko 1,4 kali menderita anemia (Imelda et al., 2022). Penyebab terjadinya anemia pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak teratur, tidak suka mengonsumsi sayuran, kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* serta pantangan makan makanan berprotein (Oktaviana et al., 2022)

Pola makan merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi misalnya seperti es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin rendah di dalam tubuh (Nirbita & Widyaningrum, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan jumlah siswi SMAN 1 Semparuk berjumlah 255 orang dan dilakukan wawancara terhadap 10 orang siswi tentang kebiasaan makan dalam sehari-hari. Dari 10 orang didapatkan 7 orang mengatakan lebih sering jajan di sekolah atau di luar seperti cemilan. Selain itu siswi belum melakukan pemeriksaan darah pada semester ini. Berdasarkan latar belakang di atas sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian ‘Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024’.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasi sedangkan rancangan yang digunakan secara survey dengan pengumpulan data dari responden sedangkan pendekatan waktu yang digunakan secara cross sectional, yaitu

dengan melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, yakni variabel bebas (Status gizi dan Pola Makan) dengan variabel terikat (Kejadian Anemia) dalam satu waktu. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2024 dan dilaksanakan di SMAN 1 Semparuk di Jalan H. Tauran Majid Semparuk, Kec. Semparuk Kab Sambas, Provinsi Kalimantan Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berjumlah 255 orang. Sampel yang digunakan dapat mewakili populasi yang diamati. Cara menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Slovin berjumlah 156 orang. Teknik pengambilan sampel untuk kasus menggunakan *stratified random sampling* adalah sistem pengambilan sampel setelah populasi di bagi menjadi beberapa strata dan diacak pada setiap strata.

Variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi variabel bebas yaitu status gizi dan pola makan sedangkan variabel terikat yaitu kejadian anemia. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi dari Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pengukuran hemoglobin responden.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan alat bantu berupa lembar kuesioner dan lembar observasi yang memuat data pengukuran TB, BB serta pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan oleh peneliti. Analisis validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan program SPSS didasarkan pada koefesien korelasi antara skor butir dengan skor total setiap item instrumen, dapat dilihat pada output *Item Total Statistics* kolom *Corrected Item Total Correlation*. Suatu butir instrumen dapat dikatakan valid dalam alat ukur jika memiliki koefesien korelasi $\geq r$ tabel ($0,361$), sedangkan instrument yang dikatakan reliabel apabila jika $\alpha > 0,6$ sedangkan uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha pada kuesioner pola makan adalah $0,789$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu keadaan kondisi keseimbangan antara asuhan zat gizi dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh.

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

Kategori IMT	F	%
Kurus	44	28,2
Normal	76	48,8
Gemuk	40	12,8
Obesitas	12	10,2
Total	156	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian responden pada status gizi siswi penilaian IMT dengan kategori normal sebanyak 76 responden (48,8%).

2. Pola makan

Pola makan merupakan upaya pengaturan jumlah dan jenis makanan sebagai asupan dalam kebiasaan sehari-hari.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

Kategori Pola Makan	F	%
Kurang baik	36	23
Baik	120	77
Total	156	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada pola makan siswi dengan kategori baik sebanyak 76 responden (48,8%).

3. Anemia

Anemia pada remaja merupakan kadar hemoglobin yang diidentifikasi pada remaja apabila < 12 gr/dl.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

Kategori Kejadian Anemia	F	%
Tidak anemia	103	66
Anemia	53	34
Total	156	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada kejadian anemia pada siswi sebanyak 103 responden (66%).

4. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia

Tabel 4. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

Status Gizi	Kejadian Anemia				F	% value		
	Anemia		Tidak anemia					
	F	%	F	%				
Kurus	31	19,9	13	8,3	44	28,2	0,000	
Normal	0	0	76	48,8	76	48,8		
Gemuk	16	10,2	4	2,6	20	12,8		
Obesitas	6	3,9	10	6,4	16	10,2		
Total	53	34	103	66	156	100		

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa siswi dengan status gizi (IMT) kategori kurus mengalami anemia sebanyak 31 orang (19,9%) sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (8,3%). Selain itu, status gizi (IMT) kategori normal tidak ada satipun yang mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistic pada koefesien Pearson Chi-Square dengan nilai signifikansi 0,000 (p value < 0,005). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak.

5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

Tabel 5. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

Pola makan	Kejadian Anemia				F	% value		
	Anemia		Tidak anemia					
	F	%	F	%				
Kurang baik	36	23	0	0	36	23	0,000	
Baik	17	11	103	66	120	77		
Total	53	34	103	66	156	100		

(Sumber: Data Primer, 2024)

6. Analisis Multivariat

Analisis multivariate untuk melihat pengaruh variabel independent (Status gizi berdasarkan IMT dan Pola Makan) terhadap variabel dependent (kejadian anemia) dengan regresi logistik. Untuk melakukan uji regresi logistic perlu dilakukan uji kesesuaian model.

Ada pun hasil uji kesesuai model dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Uji Kesesuaian Model Hosmer and Lemeshow

Hosmer and Lemeshow Test			
Step	Chi-square	Df	Sig.
1	175.930	4	.000

Hosmer and Lemeshow Test adalah uji Goodness of Fit test (GoF), untuk menentukan apakah model yang dibentuk sudah tepat atau tidak. Berdasarkan Tabel Hosmer and Lemeshow Test, nilai Sig. sebesar 0,000 (<0,05%) yang menunjukkan bahwa model regresi logistik yang digunakan sesuai. Kemudian dilakukan Iteration History Block 1 atau saat variabel independent dimasukkan dalam model, $N = 156$. *Degree of Freedom (DF)* = $N - \text{jumlah variabel independen} - 1 = 156 - 2 - 1 = 153$. Chi square Tabel pada DF 153 dan Prob 0,05 = 182,865. Nilai $-2 \log \text{likelihood} < \text{Chi Square Tabel}$ ($70,061 < 182,865$), berkesimpulan bahwa model setelah dimasukkan variabel independen adalah fit dengan data. Selanjutnya dilakukan pengujian secara simultan untuk mengetahui pengaruh semua variabel independen dalam penelitian terhadap variabel dependen secara bersamaan. Berikut hasil uji *Omnibus of Model Coefficients*:

Tabel 7. Uji Omnibus of Model Coefficients

Omnibus Tests of Model Coefficients				
Step 1	Step	Chi-square	df	Sig.
	Block	129,889	2	.000
	Model	129,889	2	.000

Berdasarkan tabel *Omnibus Test of Model Coefficients*, dengan derajat bebas =2 diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 (nilai sig. < 0,05) sehingga jawaban terhadap hipotesis pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel adalah menerima H_a dan menolak H_0 , yang berarti ada pengaruh signifikan secara simultan status gizi (IMT) dan pola makan terhadap anemia. Untuk

menilai berapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent maka dilakukan *Model Summary (Pseudo R Square)*.

Tabel 8 Model Summary

Model Summary			
Step	-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	70,061a	.565	.782

a. Estimation terminated at iteration number 20 because maximum iterations has been reached.
Final solution cannot be found.

Nilai Cox & Snell R Square dan nilai Negelkerke R Square digunakan untuk menunjukkan variabilitas variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabilitas variabel independen. Berdasarkan Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,782 maka dapat disimpulkan sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama sebesar 78,2% dan terdapat 21,8% faktor lain diluar variabel yang diteliti.

Variabel independent yang berpengaruh signifikan terhadap anemia adalah variabel independent yang mempunyai nilai signifikansi *uji Wald* $<0,05$. Berdasarkan tabel di atas, variabel Status gizi memiliki nilai sig. sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varibel status gizi signifikan berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian anemia pada siswi. Diketahui nilai koefesien regresi variabel status gizi sebesar 2,765 dan bertanda positif, nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 15,857 menunjukkan pengaruh yang positif berarti bahwa responden dengan status gizi kategori kurus memiliki kemungkinan untuk mengalami anemia 15,857 kali lebih besar daripada responden dengan status gizi kategori normal dengan tidak mengalami anemia . Hubungan tersebut secara statistik signifikan (OR= 15,857; CI 95% 4,599 hingga 54,669 ; p = 0,000).

Variabel pola makan memiliki nilai sig. sebesar 0,996 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varibel pola makan tidak signifikan berpengaruh secara parsial terhadap kejadian anemia.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi baik secara mental maupun fisik.

Ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Pada hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah responden mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh masalah asupan nutrisi. Remaja putri masih banyak yang mengabaikan nutrisi seimbang sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Jumlah zat gizi seimbang didalam tubuh tidak mencukupi karena jumlah lemak yang berlebih. Terjadi metabolisme zat gizi didalam tubuh yang tidak seimbang, keadaan ini dapat menyebabkan terjadinya anemia (Manila & Amir, 2021).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Manila & Amir yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi square*, didapatkan p-value sebesar 0,001 pada taraf signifikan 0,05. Karena p-value $< 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Samarinda (Manila & Amir, 2021).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh pula nilai PR 2,24 dengan IK 1,41 – 3,55 pada kategori status gizi kurus, yang artinya remaja putri yang memiliki status gizi kurus mempunyai risiko 2,24 kali secara signifikan untuk terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi normal (Nurazizah YI, Nugroho A, 2018). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dengan uji *Fisher* yang dilakukan

menghasilkan p-value sebesar $0,042 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan masalah anemia gizi pada remaja (Zulfa, 2023).

Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai faktor diantaranya yaitu secara langsung berupa asupan makan serta penyakit infeksi; dan secara tidak langsung berupa aktivitas fisik, faktor individu (umur, jenis kelamin, pengetahuan remaja), faktor dari keluarga (pendidikan dan pendapatan orang tua), dan lingkungan sekolah dan teman sebaya, serta media massa. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada seseorang, akibat faktor gizi (defisiensi protein, vitamin, dan mineral) dan non gizi (penyakit infeksi) (Oktaviana et al., 2022; Paramastri et al., 2021). Selain itu, anemia dapat disebabkan karena menstruasi, faktor genetik, aktivitas fisik yang rendah, tingkat pendidikan, ekonomi, serta sosial budaya. Penyebab terbesar terjadinya anemia gizi adalah berkurangnya masukan zat gizi yang berhubungan dengan pola makan yang tidak baik akibat ketidaktahuan ataupun ketidakmampuan (Yulaeka, 2020). Penyebab lain terjadinya anemia adalah kekurangan asam folat, perdarahan hebat, leukemia, kecacingan, kekurangan zat besi, vitamin B12 dan lain sebagainya (Clara et al., 2024). Berikut merupakan faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada remaja yaitu penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, perdarahan yang mendadak misalnya kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B16, vitamin C, dan tembaga (Clara et al., 2024).

Hal tersebut terjadi dikarenakan mayoritas dari responden tersebut kurangnya keberagaman makanan, kurangnya mengonsumsi makanan hewani, dan kebiasaan melakukan diet yang tidak baik. Responden yang memiliki pola makan yang baik dan cukup dilihat dari kuesioner yang digunakan bahwa makanan yang dikonsumsi

telah mencukupi kebutuhan tubuh. Sedangkan, anemia pada penelitian ini dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak baik memengaruhi terjadinya anemia, salah satunya kebiasaan tidak sarapan dan sering mengonsumsi minuman penghambat absorpsi zat besi seperti teh, kopi. pola makan dengan anemia dikarenakan banyaknya responden mengonsumsi berbagai sumber makanan yang seimbang perharinya dan responden yang mengalami anemia dikarenakan konsumsi makanan yang tidak sehat dan mengonsumsi makanan junk. Melewatkannya sarapan pagi berkontribusi sebanyak 30% kebutuhan asupan makronutrien dan mikronutrien. Kebiasaan melewatkannya sarapan berisiko 2 kali lipat terkena anemia dibandingkan tidak melewatkannya sarapan food (cepat saji).

Hal ini juga didukung hasil penelitian dengan melakukan uji Chi Square pada pola makan dan kejadian anemia didapatkan nilai P-value sebesar 0.001, hal ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (Harahap & Damayanty, 2023).

Remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi dirumah dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan merasa malas makan pagi. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi.

Hal ini didukung dengan penelitian untuk menguji hubungan pola makan

dengan anemia, yang mana pola makan diet meningkatkan resiko anemia hingga 87% (OR=1,87, 95% CI 1,78-1,95, p = 0,001). Pada variabel BMI < 18 kg/m² yaitu pada kategori berat badan kurang meningkatkan resiko anemia hingga 7,07 kali lipat di bandingkan responden yang memiliki BMI dengan kategori normal (OR=7,07, 95% CI 1,34-37,26, p = 0,021). Selain itu dari hasil penelitian menunjukkan berat badan abnormal berkorelasi dengan peningkatan anemia. Hubungan kelebihan berat badan/obesitas dengan anemia berkaitan dengan penghambatan transportasi zat besi dan penurunan zat besi dalam sirkulasi darah karena terensi zat besi yang makrofag. Oleh karena itu apabila asupan zat besi cukup, seseorang yang kelebihan badan/obesitas dengan lemak tubuh berlebih tampaknya memiliki resiko lebih tinggi anemia defisiensi zat besi (Paramastri et al., 2021).

KESIMPULAN

1. Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk dengan hasil uji Chi-Square 0,000 (p value < 0,05).
2. Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk dengan hasil uji Chi-Square 0,000 (p value < 0,05).
3. Ada pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel dependent sehingga Ha dan menolak H₀, yang berarti ada pengaruh signifikan secara simultan status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia diperoleh nilai Sig. sebesar 0.000 (nilai Sig. < 0,05). Terdapat pengaruh signifikan secara parsial pada status gizi terhadap kejadian anemia (OR= 15,857; CI 95% 4,599 hingga 54,669 ; p = 0,000) , sedangkan tidak terdapat pengaruh signifikan secara parsial pada pola makan terhadap kejadian anemia pada siswi
4. Ada sumbangan pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen secara bersama-sama sebesar 78,2% dan terdapat 21,8% faktor lain diluar model yang mempengaruhi variabel dependen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapan kepada responden penelitian & Kepala Sekolah SMAN 1 Tekarang yang membantu dan mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Clara, D. K., Marlina, D. R. H., & Sjahriani, T. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa Coass Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 259–265.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v11i2.11567>
- Harahap, P. Y., & Damayanty, A. E. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 309–316.
<https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22064>
- Imelda, Kusmaryati, P., & Herawati, N. (2022). Korelasi Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kadar Hb Remaja Di Smp Satu Atap Desa Suka Maju Kecamatan Mestong Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah OSGIN*, 14(1), 20–28. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Kementrian Kesehatan. (2024). *Topik Kesehatan Anemia*. Kemenkes.Go.Id.
- Manila, H. D., & Amir, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77.
<https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada

- Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nirbita, B. N., & Widyaningrum, B. (2022). Pola Konsumsi Dan Status Nutrisi Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (JKK)*, 15(02), 166–171. <https://doi.org/DOI: 10.54630/jk2.v15i1.320>
- Nurazizah YI, Nugroho A, N. N. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions. Journal Health and Nutritions*, 8(2), 53–54.
- Oktaviana, R., Rizal, M., Program, P., Klinik, S. G., Kesehatan, J., & Jember, P. N. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA : Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/harena/article/view/2806>
- Paramastri, R., Hsu, C. Y., Lee, H. A., Lin, L. Y., Kurniawan, A. L., & Chao, J. C. J. (2021). Association between dietary pattern, lifestyle, anthropometric status, and anemia-related biomarkers among adults: A population-based study from 2001 to 2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073438>
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>
- Zulfa, W. I. (2023). Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Ni Luh Widiastiti¹, Gusti Ayu Tirtawati², Gusti Ayu Marhaeni³, Made Widhi Gunapria Darmapatni⁴, Listina Ade Widya Ningtyas⁵

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Denpasar

amertasedana3@gmail.com

ABSTRAK

Kadar zat besi yang tinggi dapat ditemukan pada olahan daun kelor dengan manfaat yang baik sebagai pencegah anemia, namun tidak semua masyarakat mengetahui manfaat daun kelor tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. Metode penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat pada bulan Februari – April Tahun 2025 dengan jumlah populasi 56 orang ibu hamil dan teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian didapatkan 89,3% berumur antara 20 – 35 tahun, 50% berpendidikan menengah dan 51,2% merupakan primigravida. Responden memiliki pengetahuan baik sebesar 83,9%. Responden yang memiliki pengetahuan baik 87,2% berumur 20 – 35 tahun, 38,3% berpendidikan tinggi dan 51,1% merupakan primigravida. Bidan diharapkan terus memberikan informasi terkait pemanfaatan daun kelor untuk mencegah anemia pada ibu hamil, sehingga dapat menurunkan angka anemia pada ibu hamil khususnya di provinsi Bali.

Kata kunci : Anemia; Daun kelor; Ibu hamil; Pengetahuan

ABSTRACT

*High iron levels can be found in processed moringa leaves with good benefits as a prevention of anemia, but not all people know the benefits of moringa leaves. The purpose of this study was to determine the Level of Knowledge of Pregnant Women about the Utilization of Moringa Leaves (*Moringa Oleifera*) in Preventing Anemia in Pregnant Women. Research method is a type of quantitative research with a descriptive research design and using a cross-sectional approach. The study was conducted at the UPTD Puskesmas II, West Denpasar District Health Office in February - April 2025 with a population of 56 pregnant women and the sampling technique used the total population that met the inclusion and exclusion criteria. The results of the study showed that 89.3% were between 20 - 35 years old, 50% had secondary education and 51.2% were primigravida. Respondents had good knowledge of 83.9%. Respondents who had good knowledge were 87.2% aged 20 - 35 years, 38.3% had higher education and 51.1% were primigravida. Midwives are expected to continue to provide information regarding the use of Moringa leaves to prevent anemia in pregnant women, so that it can reduce the number of anemia in pregnant women, especially in the province of Bali*

Keywords : Anemia; *Moringa Oleifera*; Pregnant Women; Knowledge

PENDAHULUAN

Anemia adalah permasalahan gizi yang terjadi pada jutaan orang di negara berkembang dan masih merupakan permasalahan signifikan bagi kesehatan individu. Kekurangan zat besi dalam tubuh merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia. Kurangnya asupan zat besi yang berasal dari makanan merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Kebutuhan zat gizi meningkat saat hamil untuk memproduksi lebih banyak sel darah merah guna mendukung kesehatan ibu dan janin. Selain itu, kehamilan juga menyebabkan perubahan-perubahan dalam komposisi darah dan fungsi sumsum tulang (Hartati & Sunarsih, 2021). Tanda-tanda anemia umumnya muncul ketika konsentrasi hemoglobin berada dibawah 11,0 g/dl. Beberapa efek yang terjadi pada bayi antara lain Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), risiko abortus, kelahiran prematur, serta kematian bayi setelah lahir (Farhan & Dhanny, 2021).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 27,7% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, angka kejadian anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Di tahun yang sama, sekitar 84,6% kasus anemia pada ibu hamil terjadi pada antara umur 15 tahun sampai 24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2020, prevalensi anemia di kalangan ibu hamil di Provinsi Bali mencapai 7,4%, yang setara dengan sekitar 5.305 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). Berdasarkan penelitian (Bujani et al., 2023) didapatkan hasil dari 100 orang ibu hamil di UPTD Puskesmas Sukawati I, sebanyak 38 orang (38%) dikategorikan anemia dan sebanyak 62 orang (62%) dikategorikan tidak anemia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kasus anemia yang tinggi dikarenakan masih kurangnya asupan zat besi pada ibu hamil.

Terapi utama untuk mengatasi anemia adalah dengan memberikan suplemen zat besi (Fe) setiap hari sebanyak 60 mg. Ibu hamil penderita anemia zat besi dianjurkan untuk menjalani diet yang kaya akan zat besi serta memastikan asupan nutrisi yang memadai. Beberapa bahan makanan yang dianjurkan

untuk dikonsumsi setiap hari antara lain bayam, daun katuk, brokoli, hati ayam, dan kacang-kacangan. Berdasarkan penelitian, kadar zat besi yang tinggi juga ditemukan pada olahan daun kelor (Ferdiana, 2019). Berbagai nutrisi penting dikandung oleh daun kelor (*Moringa Oleifera*) antara lain zat besi, vitamin C, kalsium, serta kalium. Hal ini membuat daun kelor sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi masalah anemia. Dalam setiap 100 gr daun kelor segar, terkandung sekitar 28,29 mg zat besi, yang hampir setara dengan kandungan zat besi dalam satu tablet suplemen Fe yang biasanya mengandung 30 mg. Selain itu, kandungan vitamin C juga tinggi pada daun kelor, vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi. Oleh karena itu, daun kelor sangat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Hastuty & Nitia, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ervin (2023) menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai manfaat daun kelor dalam menurunkan risiko anemia. Dari total 41 ibu hamil yang diteliti, terungkap bahwa 12 orang (29,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan sembilan orang (22%) diketahui memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu, sebanyak 14 ibu hamil (34,1%) tidak pernah mengonsumsi daun kelor selama kehamilan, yang disebabkan oleh ketidakpahaman mereka tentang manfaatnya (Rufaindah, Patemah, & Jayanti, 2023). Berdasarkan penelitian (Atika et al., 2021a) didapatkan adanya pengaruh secara signifikan pemberian daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Dalam 100 mg sup daun kelor mengandung 0,85 mg zat besi, juga terdapat 6,7 mg protein, serta 1,7 mg lemak, energi sebesar 92 Kkal, 440 mg (Ca) kalsium, 0,8 mg Niasin atau yang biasa dikenal dengan B3, 0,05 mg Riboflavin atau biasa dikenal dengan Vitamin B2, 0,06 mg Tiamin atau yang biasa dikenal dengan B1 dan yang terakhir yaitu 220 mg Vitamin C (Thenmozhi et al., 2020). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Satriawati et al., 2021) yang menyatakan sayur daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Selain pada ibu hamil, pemberian olahan daun kelor juga dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri, dimana peningkatan rata-rata Hb

sebelum intervensi adalah 10,71 g/dl dan setelah 15 hari intervensi, meningkat menjadi 11,03 g/dl (Tirtawati et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas II Denpasar Barat didapatkan data dari 10 orang ibu hamil yang diwawancara sebanyak 80% tidak mengetahui manfaat daun kelor untuk menurunkan risiko anemia pada ibu hamil. Maka dari itu, peneliti tertarik melaksanakan penelitian “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil” di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2025.

Anemia adalah permasalahan gizi yang terjadi pada jutaan orang di negara berkembang dan masih merupakan permasalahan signifikan bagi kesehatan individu. Kekurangan zat besi dalam tubuh merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia. Kurangnya asupan zat besi yang berasal dari makanan merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Kebutuhan zat gizi meningkat saat hamil untuk memproduksi lebih banyak sel darah merah guna mendukung kesehatan ibu dan janin. Selain itu, kehamilan juga menyebabkan perubahan-perubahan dalam komposisi darah dan fungsi sumsum tulang (Hartati & Sunarsih, 2021). Tanda-tanda anemia umumnya muncul ketika konsentrasi hemoglobin berada dibawah 11,0 g/dl. Beberapa efek yang terjadi pada bayi antara lain Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), risiko abortus, kelahiran prematur, serta kematian bayi setelah lahir (Farhan & Dhanny, 2021).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 27,7% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, angka kejadian anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Di tahun yang sama, sekitar 84,6% kasus anemia pada ibu hamil terjadi pada antara umur 15 tahun sampai 24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2020, prevalensi anemia di kalangan ibu hamil di Provinsi Bali mencapai 7,4%, yang setara dengan sekitar 5.305 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). Berdasarkan penelitian

(Bujani et al., 2023) didapatkan hasil dari 100 orang ibu hamil di UPTD Puskesmas Sukawati I, sebanyak 38 orang (38%) dikategorikan anemia dan sebanyak 62 orang (62%) dikategorikan tidak anemia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kasus anemia yang tinggi dikarenakan masih kurangnya asupan zat besi pada ibu hamil.

Terapi utama untuk mengatasi anemia adalah dengan memberikan suplemen zat besi (Fe) setiap hari sebanyak 60 mg. Ibu hamil penderita anemia zat besi dianjurkan untuk menjalani diet yang kaya akan zat besi serta memastikan asupan nutrisi yang memadai. Beberapa bahan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari antara lain bayam, daun katuk, brokoli, hati ayam, dan kacang-kacangan. Berdasarkan penelitian, kadar zat besi yang tinggi juga ditemukan pada olahan daun kelor (Ferdiana, 2019). Berbagai nutrisi penting dikandung oleh daun kelor (*Moringa Oleifera*) antara lain zat besi, vitamin C, kalsium, serta kalium. Hal ini membuat daun kelor sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi masalah anemia. Dalam setiap 100 gr daun kelor segar, terkandung sekitar 28,29 mg zat besi, yang hampir setara dengan kandungan zat besi dalam satu tablet suplemen Fe yang biasanya mengandung 30 mg. Selain itu, kandungan vitamin C juga tinggi pada daun kelor, vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi. Oleh karena itu, daun kelor sangat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Hastuty & Nitia, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ervin (2023) menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai manfaat daun kelor dalam menurunkan risiko anemia. Dari total 41 ibu hamil yang diteliti, terungkap bahwa 12 orang (29,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan sembilan orang (22%) diketahui memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu, sebanyak 14 ibu hamil (34,1%) tidak pernah mengonsumsi daun kelor selama kehamilan, yang disebabkan oleh ketidakpahaman mereka tentang manfaatnya (Rufaindah, Patemah, & Jayanti, 2023). Berdasarkan penelitian (Atika et al., 2021a) didapatkan adanya pengaruh secara signifikan pemberian daun kelor

terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Dalam 100 mg sup daun kelor mengandung 0,85 mg zat besi, juga terdapat 6,7 mg protein, serta 1,7 mg lemak, energi sebesar 92 Kkal, 440 mg (Ca) kalsium, 0,8 mg Niasin atau yang biasa dikenal dengan B3, 0,05 mg Riboflavin atau biasa dikenal dengan Vitamin B2, 0,06 mg Tiamin atau yang biasa dikenal dengan B1 dan yang terakhir yaitu 220 mg Vitamin C (Thenmozhi et al., 2020). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Satriawati et al., 2021) yang menyatakan sayur daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Selain pada ibu hamil, pemberian olahan daun kelor juga dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri, dimana peningkatan rata-rata Hb sebelum intervensi adalah 10,71 g/dl dan setelah 15 hari intervensi, meningkat menjadi 11,03 g/dl (Tirtawati et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas II Denpasar Barat didapatkan data dari 10 orang ibu hamil yang diwawancara sebanyak 80% tidak mengetahui manfaat daun kelor untuk menurunkan risiko anemia pada ibu hamil. Maka dari itu, peneliti tertarik melaksanakan penelitian “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil” di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan menggunakan pendekatan crosssectional. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat pada bulan Februari – April Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat dengan rata-rata kunjungan per bulan yaitu 56 orang ibu hamil. Sampel yang digunakan menggunakan teknik total populasi yaitu 56 orang ibu hamil. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) dalam mencegah anemia pada ibu hamil berupa kuesioner yang terdiri dari 15

pernyataan, disusun oleh peneliti yang sudah dilakukan teruji valid dengan nilai 0,432-0,707 dan uji reliabilitas menunjukkan cronbach's alpha 0,916. Proses analisis data penelitian menggunakan analisis univariat dengan bantuan program SPSS. Penelitian ini sudah dinyatakan lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Denpasar dengan no DP.04.02/F.XXXII.25/595/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Mencegah Anemia Berdasarkan Umur

Tingkat Pengetahuan	Usia					
	<20 th		20 - 35 th		>35 th	
	f	%	f	%	f	%
Baik	1	2,1	41	87,2	5	10,6
Cukup	0	0	6	100	0	0
Kurang	0	0	3	100	0	0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan dari 47 orang responden yang memiliki pengetahuan yang baik, 41 orang (87,2%) berumur 20 – 35 tahun, lima orang (10,6%) berumur > 35 tahun dan satu orang (2,1%) berumur < 20 tahun. Responden yang memiliki pengetahuan cukup, enam orang (100%) berumur 20-35 tahun dan responden yang memiliki pengetahuan kurang, tiga orang (100%) berumur 20 – 35 tahun.

Umur 20-35 tahun adalah umur reproduksi sehat, hal ini sangat baik untuk terjadinya kehamilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah faktor umur, dimana resiko kematian akan lebih besar terjadi pada kelompok umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Umur merupakan salah satu faktor resiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan atau berkaitan erat dengan kesiapan fisik ibu dalam reproduksi. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang secara psikis dan sosial, sehingga membuat seseorang mampu lebih baik dalam merespon informasi yang diperoleh. Hal ini akan berpengaruh terhadap daya tangkap seseorang dalam mencerna informasi yang diperolehnya,

sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Nurbaniwati et al., 2023).

Umur seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan dalam hal pemahaman terhadap informasi yang ada dan dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik, pengetahuan juga bertambah menjadi matang. (Ar-Rasily & Dewi, 2016), mengatakan dengan bertambahnya umur maka akan berpengaruh terhadap penambahan pengetahuan yang diperolehnya. Pola pikir dan daya tangkap akan makin matang atau baik seiring bertambahnya umur sehingga pengetahuan yang dimilikinya makin baik (Rahmawati et al., 2019). Hal ini sejalan dengan teori dimana faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia karena semakin usia seseorang cukup maka semakin matang dalam bekerja dan berfikir. Selain itu Sutarno (2019) berpendapat bahwa umur ibu yang terlalu muda dapat mempengaruhi seseorang dalam pengambilan keputusan tentang kesehatan (Kurniawati, 2019).

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Dalam Mencegah Anemia Berdasarkan Pendidikan

Tingkat Pengetahuan	Pendidikan					
	Dasar		Menengah		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Baik	6	12,8	23	48,9	18	38,3
Cukup	2	33,3	3	50	1	16,7
Kurang	0	0	2	66,7	1	33,3

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan dari 47 orang responden yang memiliki pengetahuan baik, 18 orang (38,3%) berpendidikan tinggi. Dari enam orang yang memiliki pengetahuan cukup tiga orang (50%) berpendidikan menengah dan dari tiga orang yang memiliki pengetahuan kurang dua responden (66,7%) berpendidikan menengah.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap pengetahuan adalah pendidikan, karena orang dengan pendidikan tinggi dapat memberikan respons yang lebih rasional terhadap informasi

yang diterima dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain dalam mencapai cita - cita tertentu. Pendidikan secara umum merupakan upaya yang direncakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan, Sehingga wanita yang mempunyai pendidikan yang baik, mereka mampu mengupayakan rencana untuk mendapatkan pengetahuan oleh pelaku pendidikan, akan tetapi pendidikan rendah tidak memungkinkan membuat seseorang untuk berpikir yang lebih luas, jika pendidikan rendah juga memiliki banyak pengalaman maka lebih luas juga pengetahuan, sama juga dengan pendidikan tinggi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi (Notoatmodjo, 2018).

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi daya pikir seseorang untuk dapat menerima segala informasi dari lingkungan sekitarnya. Pendidikan yang tinggi atau baik dapat memperluas ilmu pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi mempunyai kepedulian yang lebih besar dalam menjaga kehamilannya terutama untuk mengetahui tanda bahaya kehamilan sebagai upaya mencegah timbulnya komplikasi dalam kehamilan. Sementara itu, jika seorang ibu hamil yang mempunyai pendidikan rendah maka dapat mengakibatkan terhambatnya atau kurangnya pengetahuan atau informasi yang bisa diperoleh pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Jadi, semakin tinggi pendidikan maka akan semakin mudah seseorang dalam menerima informasi sehingga lebih mudah untuk meningkatkan pengetahuannya. Penelitian lainnya yang meneliti tentang “Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Tingkat Pengetahuan tentang Tanda Bahaya pada Kehamilan di Puskesmas Sidoharjo Kabupaten Sragen” menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan tingkat pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan dengan nilai 0,007 ($p<0,05$) (Astuti, 2017). Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang. Pendidikan memotivasi untuk sikap berperan seta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan maka seseorang akan semakin

mudah menerima informasi (Notoatmodjo, 2018)

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Mencegah Anemia Berdasarkan Paritas

Tingkat Pengetahuan	Paritas					
	Primipara		Multipara		Grande Multipara	
	f	%	f	%	f	%
Baik	24	51,1	21	44,7	2	4,2
Cukup	2	33,3	4	66,7	0	0
Kurang	3	100	0	0	0	0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan dari 47 orang responden pengetahuan baik, 24 orang (51,1%) merupakan primigravida. Dari enam orang yang memiliki pengetahuan cukup, empat orang (66,7%) merupakan multigravida dan dari tiga orang yang memiliki pengetahuan kurang, tiga orang (100%) merupakan primigravida.

Paritas adalah keadaan wanita berkaitan dengan jumlah anak yang dilahirkan. Semakin banyak paritas semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuannya sehingga mampu memberikan hasil yang lebih baik dan suatu pengalaman masa lalu mempengaruhi belajar. Semakin banyak paritas ibu maka pengalaman dan pengetahuannya akan bertambah. Namun dalam penelitian ini paritas primigravida memiliki pengetahuan lebih baik dibandingkan dengan multigravida dan grandemultigravida. Hal ini disebabkan ibu primipara memiliki pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan ibu multipara maupun grandemultipara.

Menurut teori Notoatmodjo (2018), pengalaman yang bersumber dari pengalaman positif atau negatif, baik dari diri sendiri maupun orang lain, menjadi sarana untuk meraih pemahaman yang lebih dalam tentang kebenaran. Selain paritas, ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu sumber informasi. Sumber informasi berasal dari pendidikan formal maupun informal, memiliki pengaruh yang signifikan dalam jangka pendek terhadap peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi membawa beragam media massa yang mampu mempengaruhi pemahaman masyarakat

tentang inovasi-inovasi baru (Notoatmodjo, 2018). Seseorang yang baru pertama kali hamil akan cenderung mencari tahu lebih banyak informasi dan pengetahuan tentang kehamilan. Ibu hamil dengan usia muda atau primigravida biasanya lebih ingin tahu tentang kehamilannya sehingga mereka akan lebih sering membaca atau memahami informasi yang ada di dalam Buku KIA (Cahyawati, 2020)

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan anemia sebagian besar baik pada ibu hamil yang berumur 20-35 tahun, memiliki pendidikan tinggi dengan paritas primigravida. Penelitian ini masih bersifat deskriptif, sehingga belum diketahui faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) dalam mencegah anemia

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh reviewer dan editor Jurnal Kesehatan Husada Gemilang atas apresiasinya terhadap *blind reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ar-Rasily, O. K., & Dewi, P. K. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual Di Kota Semarang. *Jurnal Kedoteran Diponegoro*, 5(4).
- Astuti, H. P. (2017). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya pada Kehamilan di Puskesmas Sidoharjo Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 3(2), 1–13.
- Atika, Z., Layli, A. N., & Winiastri, D. (2021). Pengaruh Daun Kelor (*Moringa Oleifera Lam*) Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di

- Pmb Zummatul Atika. *Media Bina Ilmiah*, 15(8), 4971–4978.
- Bujani, N. N., Suarniti, N. W., & Cintari, L. (2023). Hubungan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Puskesmas Sukawati I Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 25–32. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2209>
- Cahyawati, F. E. (2020). Knowledge Level of Pregnancy Mother About Using of Mother and Child Health Book. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 40.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Ferdiana, S. (2019). Efektifitas Pemberian Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Wanita Usia Subur. 09(2), 244–255.
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3231>
- Hastuty, Y., & Nitia, S. (2022). Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1 Juni SE-Articles). <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1176>
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. .
- Kurniawati, H. P. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar di RT 07/018 Tambun Selatan Bekasi. *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(1), 37–45.
- Notoatmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurbaniwati, N., Dewi, W. P., & Nisaa, D. R. (2023). Hubungan Umur dan Paritas Ibu dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBRL) pada Ibu Bersalin di RSUD Waled Tahun 2018 – 2021. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 6(3), 460. <https://doi.org/10.24198/obgynia.v6i3.587>
- Rahmawati, A., Nurmawati, T., & Permata Sari, L. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 389–395. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p389-395>
- Rufaindah, E., Patemah, P., & Jayanti, N. D. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Mencegah Anemia. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*.
- Satriawati, A., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2, 49–55. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.170>

- Thenmozhi, P. A., Nirmala, M., & Subalakshmi, P. (2020). Moringa oleifera leaves soup on hemoglobin among antenatal mothers. *International Journal of Herbal Medicine*, 8, 103–107.
- Tirtawati, G. A., Kusmiyati, K., Purwandari, A., Donsu, A., Korompis, M., Wahyuni, W., Kuhu, F., Keintjem, F., Tuju, S., Rompas, R., & Montolalu, A. (2021). Moringa oleifera teabags increase hemoglobin in adolescent females. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(A), 393–396. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6270>

AKUPRESUR TITIK PERIKARDIUM 6 PADA IBU HAMIL TRIMESTER SATU UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEMBILAHAN KOTA

Mia Ritasari¹, Linda Raniwati², Dewi Erlina Asrita Sari³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemicang, Riau, Indonesia

miaritasari044@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan dapat bervariasi di setiap trimester kehamilan. Salah satunya adalah mual dan muntah yang terjadi selama 6 minggu setelah HPHT dan berlangsung ± 10 minggu. Gejala umum berkaitan dengan peningkatan *hCG*, perubahan sistem pencernaan, faktor genetik serta perubahan metabolisme karbohidrat dan lemak yang dapat menyebabkan hipoglikemia, terutama saat bangun tidur yang dapat memicu mual di pagi hari. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif, desain studi kasus (*case study*) dengan subyek yaitu 1 orang ibu hamil trimester satu yang mengalami mual dan muntah sedang (skor PUQE 7-12), usia kehamilan 10-16 minggu, umur ibu hamil antara 20-35 tahun. Subyek diberikan perlakuan akupresur dititik perikardium 6 (PC 6) sebanyak 1 kali dalam sehari dengan 30-40 kali putaran selama 7 hari, menggunakan alat lembar observasi *pre-test* dan *post-test* berdasarkan skor PUQE. Hasil akupresur menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu setelah dilakukan akupresur titik perikardium 6 selama 7 hari dari mual muntah sedang menjadi mual dan muntah ringan. Bagi ibu hamil trimester satu dan keluarga dapat melakukan akupresur dalam upaya menurunkan mual dan muntah.

Kata kunci : Akupresur PC 6, ibu hamil trimester satu, mual muntah

ABSTRACT

Discomfort can vary in each trimester of pregnancy. One of them is nausea and vomiting that occurs for 6 weeks after the last menstrual period and lasts for approximately 10 weeks. Common symptoms are related to increased hCG, changes in the digestive system, genetic factors, and changes in carbohydrate and fat metabolism, which can lead to hypoglycemia, especially upon waking, which can trigger morning sickness. The method used was quantitative research, a case study design with the subject being one first-trimester pregnant woman experiencing moderate nausea and vomiting (PUQE score 7-12), gestational age 10-16 weeks, and the pregnant woman's age between 20-35 years. Subjects were given acupressure treatment at pericardium 6 (PC 6) point once a day for 7 days, with 30-40 rotations each time, using a pre-test and post-test observation sheet based on the PUQE score. The results of acupressure showed a decrease in the severity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women after acupressure at pericardium 6 point for 7 days, from moderate nausea and vomiting to mild nausea and vomiting. For first-trimester pregnant women and their families, acupressure can be performed as an effort to reduce nausea and vomiting.

Keywords : Acupressure PC 6 , First Trimester Pregnancy, Nausea and Vomiting.

PENDAHULUAN

Kehamilan yaitu pertumbuhan dan perkembangan dari intrauterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Saat kehamilan terjadi perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan rasa kurang nyaman. Ketidaknyamanan ini dapat bervariasi di setiap trimester kehamilan. Salah satu masalah umum adalah mual dan muntah (*emesis gravidarum*) yang sering terjadi pada awal kehamilan (Prawirohardjo, 2020).

Mual biasanya terjadi pada pagi hari (*morning sickness*), tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini biasanya terjadi selama 6 minggu setelah Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. Gejala umum biasanya berkaitan dengan perubahan hormon seperti peningkatan *hCG*, perubahan dalam sistem pencernaan dan faktor genetik, serta perubahan metabolisme karbohidrat dan lemak yang dapat menyebabkan hipoglikemia, terutama saat bangun tidur, yang dapat memicu mual di pagi hari, meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami (Evayanti dkk., 2022).

Di Indonesia prevalensi mual muntah pada kehamilan sebesar 50%-80% mual dan muntah sebesar 50% dengan tingkat kejadian sekitar 60%-80% pada wanita hamil pertama kali (primigravida), 40%-60% pada wanita yang sudah pernah hamil (multigravida), dan hanya 25% yang mengalami mual tanpa muntah (Ani & Alvina, 2022).

Di Kabupaten Indragiri Hilir, presentase mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil belum dapat dijelaskan secara rinci dan akurat serta tidak terdapat kasus kematian maternal saat hamil (Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hilir, 2023).

Dampak dari *morning sickness* yang tidak segera diatasi adalah terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan

kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungan nya (Setyowati, 2018).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur dan jahe (Pratama, 2016).

Akupresur adalah metode pengobatan *non-invasif* yang melibatkan penerapan tekanan fisik pada titik akupunktur tertentu menggunakan ujung jari dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal. Pada prinsip terapi akupresur sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus beda dengan akupunktur yang memerlukan pelatihan (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Stimulasi tekanan pada titik akupunktur *Neiguan* (Perikardium 6) adalah metode yang sangat kuno dalam akupunktur Tiongkok, yang telah digunakan secara efektif untuk mengendalikan mual. Titik akupunktur Perikardium 6 (P6) terletak tiga lebar jari di bawah pergelangan tangan pada lengan bawah bagian dalam di antara dua tendon. Penekanan dilakukan dengan menggunakan ujung jari, dimulai dengan tekanan ringan pada tahap awal. Secara bertahap, kekuatan penekanan ditingkatkan hingga mencapai tingkat yang ringan namun tetap nyaman, tanpa menimbulkan rasa sakit (Kemenkes RI, 2021).

Akupresur memberikan efek analgesik dan antiemetik melalui pelepasan dan modulasi *neuropeptida opioid*. Stimulasi titik akupresur mengaktifkan sumsum tulang belakang, otak tengah, dan kelenjar pituitari untuk melepaskan zat kimia saraf seperti endorfin, serotonin, dan

norepinefrin yang dapat memblokir sinyal nyeri dan menghambat muntah (Setyowati, 2018). Banyak ibu hamil lebih memilih pengobatan komplementer karena efek sampingnya yang lebih rendah. Selain itu, pengobatan akupresur mudah diterapkan, nyaman, memiliki tingkat penerimaan pasien yang tinggi dan lebih hemat biaya (Kemenkes RI, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ani & Alvina tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik *Neiguan* PC6 (perikardium) dan titik *Zusanli* ST36 (lambung) pada ibu hamil dengan mual dan muntah. Terapi ini dapat menstimulasi sistem regulasi dan mengaktifkan mekanisme endokrin serta neurologis, yang merupakan mekanisme fisiologis dalam menjaga keseimbangan tubuh melalui penekanan pada titik tersebut. Penanganan dan penatalaksanaan mual dan muntah juga sangat diperlukan pada ibu hamil, seperti pemberian makanan ringan dan penatalaksanaan non-farmakologis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Septa dkk., tahun 2021 tentang penerapan akupresur pada ibu hamil trimester satu untuk mengatasi mual dan muntah di wilayah kerja Puskesmas Metro didapatkan setelah dilakukan penerapan akupresur selama 9 hari pada ibu hamil trimester satu terjadi penurunan kejadian mual dan muntah.

Tujuan penerapan akupresur adalah untuk membantu menurunkan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada ibu hamil trimester satu ditemukan bahwa ibu hamil tersebut belum pernah dilakukan terapi komplementer akupresur pada titik P6, bahkan ibu hamil tersebut tidak paham mengenai akupresur P6. Maka berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang akupresur titik perikardium 6 pada ibu hamil trimester satu untuk mengatasi mual muntah di Puskesmas Tembilahan Kota

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan dalam studi kasus yaitu 1 orang ibu

hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah sedang (emesis) dengan nilai PUQE 7-12, usia kehamilan 10-16 minggu, umur ibu hamil antara 20-35 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Kota (Notoatmodjo, 2014).

Dalam rancangan ini, subjek diberikan perlakuan akupresur dengan menggunakan ibu jari pada titik perikardium 6 (PC 6) yang terletak 3 jari di atas pergelangan tangan yang segaris dengan jari tengah yang dilakukan 1 kali dalam sehari sebanyak 30 - 40 kali putaran. Akupresur dilakukan selama 7 hari dengan menggunakan alat lembar observasi kejadian mual dan muntah ibu hamil trimester I sebelum (*pre-test*) tingkat mual muntah dan setelah pemberian perlakuan dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) derajat mual muntah dengan menggunakan instrumen *Score Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System* (PUQE).

Tabel 1. Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System (PUQE)

Pertanyaan 1	Dalam 12 jam terakhir berapa lama (jam) anda merasakan mual?				
Respon	Tidak sama sekali	1 jam/kurang	2-3 jam	4-6 jam	>6 jam
Skor	1	2	3	4	5
Pertanyaan 2	Dalam 12 jam terakhir pernahkah anda muntah?				
Respon	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥ 7 kali
Skor	1	2	3	4	5
Pertanyaan 3	Dalam 12 jam terakhir, berapa kali anda merasa ada dorongan untuk muntah tanpa ada yang dimuntahkan				
Respon	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	≥ 7 kali
Skor	1	2	3	4	5

Interpretasi Hasil:

PUQE skor antara 4-6: Derajat ringan
PUQE skor antara 7-12: Derajat sedang
PUQE skor ≥ 13 : Derajat berat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada ibu hamil trimester satu didapatkan karakteristik dan gambaran penerapan akupresur sebagai berikut:

Tabel 2. karakteristik responden

Data	Keterangan
Inisial	Ny "A"
Umur	28 tahun
Pendidikan	SMA
Pekerjaan	IRT
Tanggal pengkajian	9 agustus 2025
Paritas	G1P0A0
HPHT	20 mei 2025 (UK 11 minggu 3 hari)
HPL	27 februari 2026
Keluhan	Subyek mengatakan mual dan muntah dari kemarin sudah 5 kali dan ketika muntah terjadi nafsu makan menurun, subyek mengatakan mual dan muntah sering terjadi ketika bangun tidur dan saat makan.

(sumber : data primer)

Tabel 3. Kejadian mual dan muntah sebelum dan setelah penerapan akupresur titik PC 6

Hari	Kejadian mual muntah		
	Dalam 12 jam terakhir berapa lama (jam) anda merasa ada merasakan mual?	Dalam 12 jam terakhir pernah kah anda merasa ada muntah?	Dalam 12 jam terakhir, berapa kali dorongan muntah tanpa ada yang dimuntahkan
Sebelum penerapan	4-6 jam	3-4 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-1	4-6 jam	3-4 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-2	4-6 jam	3-4 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-3	4-6 jam	3-4 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-4	2-3 jam	3-4 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-5	2-3 jam	1-2 kali	3-4 kali
Setelah penerapan hari ke-6	1 jam/kurang	1-2 kali	1-2 kali
Setelah penerapan hari ke-7	1 jam/kurang	1-2 kali	Tidak sama sekali

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan derajat mual dan muntah dengan menggunakan skor PUQE sebelum penerapan didapatkan data subyek mengalami mual setiap 4-6 jam, muntah sebanyak 3-4 kali dan merasa ada dorongan untuk muntah tanpa ada yang dimuntahkan sebanyak 3-4 kali dengan jumlah skor 10

(derajat sedang). Disamping itu subyek mengatakan mual dan muntah sering terjadi ketika bangun tidur dan saat makan.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Holish dkk., 2023) dimana saat masa kehamilan ibu hamil dapat mengalami berbagai masalah atau keluhan seperti halnya mual muntah. Tingkat mual muntah pada setiap ibu hamil berbeda-beda, hal tersebut dapat terjadi karena adanya reaksi tubuh terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologis. Mual muntah biasanya timbul sejak usia kehamilan 5 minggu, dan mencapai puncak pada usia kehamilan 8-12 minggu serta berakhir pada usia kehamilan 16-18 minggu.

Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Tingkat mual dan muntah pada setiap ibu hamil berbeda-beda. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Puriati & Misbah, 2014).

Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal dan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotrophin plasenta. Tingginya kadar progesteron dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh serta meningkatkan kolesterol darah. Hormon inilah yang menyebabkan mual muntah. Selain itu, sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih asam dan asam lambung menurun. Mual muntah biasanya muncul segera setelah implantasi, bersamaan saat produksi hCG mencapai puncaknya. Sehingga diduga hormone plasenta inilah yang memicu terjadinya mual muntah pada chemoreseptor trigger zone yaitu pusat muntah. Mual muntah juga dapat disebabkan karena mencium wangi-wangian, bangun tidur dan pada saat ibu hamil makan (Heni Heri Yeni & Rizki Natia Wiji, 2023).

Setelah penerapan akupresur selama 7 hari didapatkan penurunan derajat keluhan mual muntah dari kategori sedang menjadi kategori ringan berdasarkan jumlah skor PUQE. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Septa dkk., 2021) Dengan judul Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I untuk Mengatasi Mual dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. Intervensi yang dilakukannya selama 9 hari menunjukan penurunan kejadian mual muntah pada responden. Mual muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Pada tingkatan lokal stimulus nosireseptif akan berubah menjadi impuls nosiseptif dengan melibatkan beberapa substansi lokal yang memang dikeluarkan apabila terdapat kerusakan jaringan. Terjadinya reaksi inflamasi lokal mampu merangsang nitric oxide dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga dapat menurunkan kejadian mual pada ibu hamil dan frekuensi mual muntah juga berkurang, karena secara fisiologis muntah dapat terjadi apabila mual tidak dapat ditoleransi.

Masing-masing organ dan jaringan dalam tubuh memiliki fungsi yang berbeda. Bagaimanapun, organ ini juga terbagi menjadi beberapa macam tugas, saling bekerja sama dan terkoordinasi pada aktivitas yang terintegral menjadi sebuah kesatuan di suatu tempat dan utuh. Titik PC6 merupakan titik psikologis yang memiliki indikasi dalam mengatasi mual muntah dan obstruksi *Qi* karena serangan angin. Lambung yang bermasalah dapat menyebabkan gejala radang pada lambung dan mual muntah. *Qi* lambung turun apabila fungsi lambung normal dan bila fungsi lambung tidak normal maka *Qi* lambung naik ke atas. Lambung dan limpa merupakan organ yang saling berhubungan dan penting karena sangat memengaruhi kesehatan tubuh (Abdurachman & kharomah, 2016).

Mual muntah dapat dikurangi dengan cara melakukan terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36. Dengan adanya pemblokiran pada stimulasi mual mampu merangsang nitric oxide dalam tubuh yang dapat meningkatkan motilitas usus sehingga diharapkan dapat menurunkan insiden mual pada ibu hamil dan frekuensi muntah juga dapat dikurangi (Septa dkk., 2021).

Terapi akupresur dilakukan dengan cara menekan secara manual pada titik PC6 yang berada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam dilakukan pemijatan selama 30 hitungan (Kemenkes RI, 2021).

Stimulus pada titik PC6 membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan mual muntah. Secara fisiologis , pijatan merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjar getah bening, sehingga oksigen, zat makanan dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan melalui jaringan tubuh dan plasenta dengan pemberian pijatan akan menyeimbangkan kadar estrogen yang meningkat dan mencegah tertimbunnya zat toksik. Menggunakan pijat akupresur ini membantu ibu merasa lebih segar dan rileks (Maheswara & Christiani, 2022).

Dalam teori akupunktur dan akupresur, titik meridian akupresur merupakan saluran dimana *Qi* dan darah (*xue*) mengalir. Meridian berhubungan dengan organ Zang Fu di dalam tubuh dan tersebar di seluruh tubuh, bagaikan jala yang menghubungkan jaringan dan organ tubuh menjadi suatu kesatuan organik. Di dalam pengobatan dan pencegahan penyakit, sistem meridian diduga berperan dalam mentransformasikan sensasi penekanan atau nyeri jarum dan mengatur keadaan defisiensi atau ekses. Apabila dilakukan teknik stimulasi di titik meridian PC6 dan ST36, meridian tersebut akan menyalirkannya pada organ Zang Fu yang berhubungan, akibatnya aliran *Qi* dan darah menjadi normal dan fungsi organ Zang Fu diseimbangkan, sehingga mual muntah berkurang (Kemenkes RI, 2021).

KESIMPULAN

Terjadi penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu setelah dilakukan akupresur titik perikardium 6 selama 7 hari berdasarkan skor PUQE dari mual muntah sedang menjadi mual dan muntah ringan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan jurnal ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada reviewer yang telah memberikan saran berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman, & kharomah, alfiyah. (2016). *Mudah Akupunktur Melalui Anatomi* (II). Arti bumi intaran.
- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). *Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum*. JMNS, 4(2). <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hilir. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hiir Tahun 2023*. Indragiri Hilir
- Evayanti, Y., Nurliyani, N., & Artika, Y. (2022). *Pengaruh Akupresur Perikardium 6 Terhadap Mual Muntah Kehamilan Kurang 16 Minggu*. Jurnal Perak Malahayati, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6620>
- Heni Heri Yeni & Rizki Natia Wiji. (2023). *Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Niyet*. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 13(3). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v13i3.1205>
- Holisoh, S., Hernawati, Y., & Kartika, I. (2023). *Pengaruh Akupresure Titik Pericardium (Pc 6) Pada Mual Muntah Ibu Hamil Di PMB Bidan E Kabupaten Bandung*. Jurnal sehat masada, 17(2), 73–79. <https://doi.org/10.38037/jsm.v17i2.436>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Maheswara, A. N., & Christiani, N. (2022). *Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual dan Muntah Pada Kehamilan Di Poliklinik Kesehatan Desa Bekonang*.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). *Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), 218–224. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratama, E. (2016). *Evidance-Based dalam kebidanan*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (4 ed.). PT.Bina Pustaka.
- Puriati, R., & Misbah, N. (2014). *Hubungan Paritas Dan Umur Ibu Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Adjidarmo Rangkas bitung Tahun 2011*. 2(1).
- Septa, A. F., Hs, S. A. S., & Dewi, N. R. (2021). *Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro*. 1.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis hasil Penelitian*. Unimma Press.

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI (STUDI PRE-TEST DAN POST-TEST)

Roni Ardian¹, A.V. Puspa Rini², Nurtanny³, Suharni⁴, Abul Haitsam⁵,
Elvy Ramadani⁶, Nabila Randenia⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemicang, Tembilahan Riau, Indonesia
runsron@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak dialami oleh remaja putri, terutama disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya kebugaran fisik, menurunnya prestasi akademik, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa kehamilan di kemudian hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan mengenai anemia terhadap tingkat pengetahuan remaja putri kelas X di SMAN Tuah Gemicang, dengan jumlah responden sebanyak 37 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental melalui pendekatan *one group pre-test and post-test*. Tingkat pengetahuan responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kurang, cukup, dan baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, di mana kategori kurang menjadi 5,4%, kategori cukup 40,5%, dan kategori baik meningkat menjadi 54,1%. Analisis bivariat menggunakan uji *Paired Samples t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0,001$), dengan rata-rata skor meningkat dari 62,8 pada *pre-test* menjadi 77,2 pada *post-test*. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode edukatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri kelas X SMAN Tuah Gemicang mengenai anemia, termasuk faktor risiko, dampak, dan langkah-langkah pencegahannya.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan, Edukasi Gizi, Tingkat Pengetahuan.

ABSTRACT

Anemia remains a significant public health problem among adolescent girls, primarily due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. Anemia can lead to decreased learning concentration, reduced physical fitness, lower academic achievement, and an increased risk of health problems during future pregnancies. This study aimed to assess the effect of anemia education on the knowledge level of tenth-grade adolescent girls at SMAN Tuah Gemicang, involving 37 participants who met the inclusion criteria. The study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The level of understanding among participants was categorized into three groups: poor, moderate, and good. The results showed an improvement in knowledge after the educational intervention, with 5.4% categorized as poor, 40.5% as moderate, and 54.1% as good. Bivariate analysis using the Paired Samples t-test indicated a significant difference in knowledge levels before and after the intervention ($p < 0.001$), with the mean score increasing from 62.8 in the pre-test to 77.2 in the post-test. These findings suggest that health education through counseling is an effective educational strategy to improve adolescent girls' understanding of anemia, its risk factors, impacts, and prevention strategies.

Keywords: Anemia, adolescent girls, health education, knowledge level, nutrition education.

PENDAHULUAN

Agenda Sustainable Development Goals (SDG's) 2030 point ke 2.2 mengakhiri segala macam bentuk kekurangan gizi, salah satunya strategi pencapaiannya memenuhi kebutuhan remaja putri dimana kesejahteraan anak point penting dari kemajuan menuju pencapaian SDG's. WHO merekomendasikan dalam World Health Assembly (WHA) ke 65 menjelaskan dalam global anemia estiamat edisi 2021 bahwa anemia merupakan indicator Kesehatan dan gizi buruk yang dapat mempengaruhi Pembangunan ekonomi suatu negara, sehingga naemia dapat dikatakan masalah Kesehatan global di dunia.

Remaja adalah perubahan yang terjadi dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang disertai perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, mental, aktivitas fisik hingga kebutuhan gizi yang cukup besar (Amalia, Sulistyowati and Mintarsih, 2023). Salah satu masalah kesehatan remaja putri yang umum terjadi adalah anemia yang disebabkan karena kebutuhan akan nutrisi terkait percepatan pertumbuhan, kehilangan darah menstruasi, malnutrisi dan asupan zat besi yang buruk. Anemia menurut WHO terjadi bila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal(<12 gr/dl).

Anemia remaja yang diabaikan akan berdampak serius seperti mudah lelah, saulit konsentrasi, menurunnya prestasi belajar hingga menurunnya imunitas. Selain itu, anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga kehamilan ketika mereka menjadi ibu sehingga meningkatkan resiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan stunting(Chitekwe, Torlesse and Aguayo, 2022). Remaja putri di SMA Tuah Gemilang termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia dikarenakan umumnya remaja putri tidak patuh terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) dan di tambah kebiasaan mengkonsumsi jajanan rendah gizi serta pola makan yang kurang seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri terhadap kejadian anemia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan one group pre-test dan post-test. Penelitian bertujuan untuk menilai pengaruh penyuluhan tentang anemia terhadap perubahan tingkat pengetahuan remaja putri.

Subjek penelitian berjumlah 37 remaja putri kelas X di SMAN Tuah Gemilang yang memenuhi kriteria inklusi dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh subjek yang memenuhi kriteria dijadikan responden penelitian. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan tentang anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahan anemia. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan media edukasi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan anemia yang diberikan sebelum penyuluhan (pre-test) dan setelah penyuluhan (post-test).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penyuluhan tentang anemia, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner secara langsung oleh responden pada dua waktu pengukuran.

Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis statistik inferensial dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan pre-test dan post-test menggunakan uji *Paired Samples t-test*, karena berdistribusi normal. Metode analisis ini merupakan metode yang umum digunakan pada penelitian pendidikan kesehatan dengan desain *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 37 remaja putri kelas X di SMAN Tuah Gemilang yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan tentang anemia serta pengukuran

tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Seluruh responden mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara lengkap.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-Test	
	n	%	n	%
Kurang	11	29,7	2	5,4
Cukup	19	51,4	15	40,5
Baik	7	18,9	20	54,1
Total	37	100	37	100

Tabel 1 menunjukkan perubahan distribusi tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang anemia. Pada pengukuran awal, tingkat pengetahuan responden didominasi oleh kategori cukup dan kurang, sedangkan pada pengukuran akhir mayoritas responden berada pada kategori baik.

Perubahan tingkat pengetahuan ditunjukkan oleh pergeseran proporsi responden dari kategori pengetahuan kurang dan cukup ke kategori baik setelah penyuluhan diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai anemia, mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya (Agung *et al.*, 2025).

Tabel 2. Rata-Rata dan Perbedaan Skor Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Mean ± SD		p-value
	Pre-test	Post-test	
Pengetahuan	62,8±17	77,2±10	<0,001

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired Samples t-test*, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0,001$).

Hasil uji bivariat analisis perbandingan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan meningkat dari nilai rata-rata 62,8 pada *pre-test* menjadi 77,2 pada *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan

(Rahmaniah, 2025), bahwa intervensi pendidikan gizi dapat meningkatkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Selain itu, nilai rata-rata peringkat *pre-tes* (19,88), sedangkan nilai rata-rata peringkat *post-tes* adalah (30,49), secara uji statistik nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh substansial antara temuan pra-tes dan pasca-tes (Nova Fitria Salzabila, 2024).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah diberikan penyuluhan menggunakan media leaflet. Sebelum penyuluhan, 45% responden memiliki pengetahuan yang kurang, sementara setelah penyuluhan, 84% responden menunjukkan pengetahuan yang baik. Uji statistik menghasilkan *p-value* <0,001, yang mengindikasikan bahwa penggunaan *media leaflet* secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia (Lauren Diwa Angelina, Aulia Siti Rahayu, 2025).

Penyuluhan tentang anemia mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri. Temuan ini sesuai dengan hipotesis penelitian bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat memperbaiki pemahaman remaja mengenai anemia. Peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan mengindikasikan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh responden (Sari *et al.*, 2022).

Pengetahuan di bidang gizi berkontribusi langsung terhadap pemahaman individu mengenai anemia. Oleh karena itu, apabila siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai peran zat besi dalam pencegahan anemia, hal ini dapat memengaruhi pola pikir dan membentuk sikap positif dalam memilih asupan makanan. Pengetahuan tersebut mendorong penerapan pola makan seimbang sebagai langkah preventif terhadap terjadinya anemia (Muchtar, 2024). Sebaliknya, remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai anemia cenderung menunjukkan perilaku pencegahan yang kurang efektif. Kondisi ini

dapat disebabkan oleh keterbatasan pemahaman mereka terhadap konsep anemia secara komprehensif, termasuk faktor risiko, gejala, dan upaya penanggulangannya (Fath Dwisari1, Abdurraafi' Maududi Dermawan, Puspa Amalia, Khulul Azmi, Natasya Intan Ramadhani, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi yang mudah dipahami dan diakses oleh remaja. Media leaflet memiliki keunggulan karena praktis, murah, dan mampu menyampaikan informasi secara jelas dan langsung (Lauren Diwa Angelina, Aulia Siti Rahayu, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh (Lauren Diwa Angelina, Aulia Siti Rahayu, 2025), menemukan bahwa pemberian edukasi menggunakan leaflet secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, terbukti dengan peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 50,31 menjadi 94,79 setelah penyuluhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang anemia memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri kelas X di SMAN Tuah Gemilang. Setelah dilakukan intervensi edukasi terjadi perubahan pengetahuan lebih baik dibanding sebelum penyuluhan. Metode penyuluhan kesehatan efektif sebagai upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman remaja putri kelas X di SMAN Tuah Gemilang mengenai anemia, faktor risiko, dampak, serta langkah pencegahannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan SMAN Tuah Gemilang atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian ini. Apresiasi tulus disampaikan kepada 37 siswi kelas X SMAN Tuah Gemilang yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada STIKes Husada Gemilang serta semua pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian hingga penyusunan manuskrip .

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. et al. (2025) "Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Siswa Di Sd Muhammadiyah 24 Jakarta," 9, pp. 1356–1361.
- Amalia, T.P., Sulistyowati, E. and Mintarsih, S.N. (2023) "Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Overweight di Batang," *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), pp. 13–17. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10779>.
- Chitekwe, S., Torlesse, H. and Aguayo, V.M. (2022) "Nutrition in Nepal: Three decades of commitment to children and women," *Maternal & Child Nutrition*, 18(S1), pp. 1–8. Available at:<https://doi.org/10.1111/mcn.13229>.
- Fath Dwisari1, Abdurraafi' Maududi Dermawan, Puspa Amalia, Khulul Azmi, Natasya Intan Ramadhani, D.A.P. (2025) "Edukasi Peran Zat Besi pada Pencegahan Anemia di SMP Negeri 06 Ketapang Health," 2.
- Lauren Diwa Angelina, Aulia Siti Rahayu, P.A. (2025) "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri," *Penelitian Keperawatan Kontemporer*, pp. 1–9.
- Muchtar, F. (2024) "Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri," 3(2), pp. 195–201.
- Nova Fitria Salzabila, H.F.K. (2024) "Pengaruh Penyuluhan Anemia Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri di MA Jamilurrahman Bantul," *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 2(1), pp. 24–28.
- Rahmaniah, A.F.T.A. (2025) "Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Tablet Tambah Darah Ibu Hamil," (1), pp. 31–37.

Sari, Y. et al. (2022) "Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi," *Jurnal*

Bidan Cerdas, 4, pp. 203–213.
Available at:
<https://doi.org/10.33860/jbc.v4i4.1038>

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN PENDAMPINGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN IBU NIFAS

Dahlia Murni¹, Sandra Harianis², Nurul Indah Sari³, Ernawati⁴, Yoneta Oktaviani⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemicang, Tembilahan Riau, Indonesia

dahliamurni2@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode transisi hingga enam minggu setelah persalinan yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun emosional apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terhadap tingkat kenyamanan ibu nifas. Penelitian menggunakan desain *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 diwilayah kerja Puskesmas Gajah Mada Tembilahan. sampel dalam penelitian ini yaitu 15 ibu postpartum yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling sampling*. Instrument dalam penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kenyamanan ibu pasca persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kenyamanan ibu nifas setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluargam dengan nilai rata-rata meningkat dari 2,667 menjadi 4,133 dengan hasil uji stastik menunjukkan $p < 0,05$ kesimpulan hasil penelitian ini relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas baik secara fisik maupun psikologis. Disarankan agar intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada masa nifas serta didukung oleh keterlibatan aktif keluarga.

Kata Kunci : Masa Nifas, Relaksasi Otot Progresif, Kenyamanan Ibu

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional phase lasting up to six weeks after childbirth, characterized by various physiological and psychological changes that may lead to physical and emotional discomfort if not properly managed. This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation with family support on the comfort level of postpartum mothers. The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest design. The research was conducted from September to November 2024 in the working area of Gajah Mada Tembilahan Public Health Center. The sample consisted of 15 postpartum mothers selected using purposive sampling. The research instrument was a questionnaire used to measure the comfort level of postpartum mothers. The results showed an increase in the comfort level of postpartum mothers after the intervention of progressive muscle relaxation with family support, with the mean score increasing from 2.667 to 4.133. Statistical analysis indicated a significant effect ($p < 0.05$). In conclusion, progressive muscle relaxation with family support is effective in improving the physical and psychological comfort of postpartum mothers. It is recommended that this intervention be implemented as part of postpartum midwifery care and supported by active family involvement.

Keywords: Postpartum Period, Progressive Muscle Relaxation, Maternal Comfort

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa transisi penting bagi seorang perempuan yang dimulai sejak plasenta lahir hingga sekitar enam minggu setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti involusi rahim, nyeri setelah melahirkan, perubahan hormon, kelelahan, serta perubahan psikologis yang mencakup penyesuaian terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Perubahan yang terjadi seringkali menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik dan emosional, yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu nifas jika tidak diatasi secara tepat (WHO, 2022).

Kenyamanan ibu nifas merupakan indikator penting dalam keberhasilan pelayanan kebidanan karena berkaitan langsung dengan proses pemulihan fisik, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan ibu untuk merawat diri dan bayinya. Ketakan yang dirasakan ibu setelah melahirkan dapat mempengaruhi gangguan tidur, meningkatkan stres, mengurangi produksi ASI, serta meningkatkan risiko mengalami postpartum blues. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kenyamanan ibu yang sedang nifas menjadi salah satu fokus utama dalam pelayanan kebidanan yang komprehensif dan holistik.

Menurut Teori *Comfort Theory* oleh Kolcaba, kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang mencakup aspek fisik, psikospiritual, sosial, serta lingkungan. Teori ini menekankan bahwa pemberian intervensi yang tepat dapat meningkatkan kenyamanan individu dan membantu proses adaptasi terhadap perubahan kondisi kesehatan. Dalam konteks ibu nifas, intervensi nonfarmakologis yang mampu meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis merupakan hal yang diperlukan untuk mendukung proses pemulihan setelah melahirkan (Kolcaba, 2021).

Salah satu metode intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan meregangkan kelompok otot secara perlahan dan bertahap, sehingga mampu mengurangi

ketegangan otot, mengatasi nyeri, serta menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Hussein dan timnya pada tahun 2022 menunjukkan bahwa metode relaksasi otot progresif secara nyata dapat mengurangi tingkat nyeri yang dialami ibu setelah melahirkan serta membantu meningkatkan kenyamanan ibu dalam masa nifas formal dan lebih alami, tetapi mempertahankan semua detail tanpa menghilangkan informasi apa pun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gökşin dan Ayaz-Alkaya (2020) juga menunjukkan bahwa PMR berdampak positif terhadap peningkatan tingkat kenyamanan umum serta pengurangan risiko gangguan psikologis pada ibu setelah melahirkan.

Selain metode intervensi fisik, faktor-faktor psikososial juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kenyamanan ibu yang sedang masa nifas. Dukungan dari keluarga, terutama bantuan dari suami dan anggota keluarga terdekat, dapat memberikan perasaan aman, dukungan emosional, serta membantu ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa nifas. Berdasarkan teori dukungan sosial, memiliki dukungan sosial yang cukup dapat membantu mengurangi rasa stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempercepat kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan kondisi kesehatan yang baru.

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Riau, angka kematian ibu pada tahun 2021 tercatat sebanyak 180 kasus dan menurun menjadi 114 kasus pada tahun 2022 mengalami penurunan sebesar 44%, meskipun demikian masa nifas menjadi penyumbang terbesar angkat kematian ibu adalah 42% dibandingkan dengan fase kehamilan dan persalinan yang masing-masing sebesar 29%. Penyebab utama kematian ibu di masa nifas adalah pendarahan pasca persalinan. Tingginya proporsi kematian pada masa nifas menunjukkan bahwa pada masa nifas merupakan fase yang sangat rentan dan membutuhkan perhatian khusus, tidak hanya dari aspek klinik tetapi juga

kenyamanan ibu. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri, kelelahan dan stres pasca persalinan dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibum termasuk kemampuan istirahat dan pemulihan, yang secara tidak langsung berpotensi meningkatkan kemampuan istirahat dan pemulihan, yang secara tidak langsung petensi meningkatkan risiko komplikasi nifas (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023).

Cakupan pelayanan nifas sesuai standar, yaotu pelayan oleh tenaga kesehatan sejak 6 jam hingga 42 hari pascapersalinan pada tahun 2021 mencapai 81,8% , namun pada tahun 2022 mengalami penuruan menjadi 75,4% ((Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023). Penuruan cakupan pelayanan nifas ini berdampak pada kurang optimalnya pemantauan kondisi ibum temasuk penilaian dan penanganan tingkat kenyamanan ibu nifas. Padahal, kenyamanan ibu nifas merupakan bagian penting dalam asuhan kebidanan yang beperan dalam mendukung pemulihan fisik dan psikologis serta pencegahan komplikasi. Dikabupaten Indragiri Hilir pada tahun 2022 tercatat sebanyak 8 kasus dengan penyumbang terbanyak dari wilayah puskesmas Gajah Mada Tembilahan sebanyak 2 kasus ini menunjukan perlunya penguatan pelayanan nifas yang komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kenyamanan ibu nifas sebagai salah satu pendukung dalam menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas asuhan pasca persalinan (Data Inhil Satu Kata, 2023).

Hasil survey awal dilakukan di Puskesmas Gajah Mada menunjukan bahwa rata-rata jumlah ibu nifas setiap bulan \pm 20 orang, sebagian besar adalah ibu bersalin Primipara. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu nifas mengalami ketidaknyamanan pada masa pasca persalinan. Data persalinan selama tiga bulan terakhir mencatat sebanyak 159 ibu nifas. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa \pm 40 % ibu nifas mengalami ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kelelahan pasca persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Quasy-Experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024 Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gajah mada Tembilahan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling sampling* dan responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang instrument dalam penelitian ini adalah Instrument kuesinoner untuk mengetahui tingkat kenyamanan ibu pasca persalinan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi setiap variabel dalam penelitian ini. Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk variabel kategori serta dalam bentuk mean \pm standar deviasi untuk variabel numerik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analysis data dilakukan dengan melihat hasil perhitungan frekuensi dan prensentase hasil penelitian yang digunakan sebagai tolak ukur pembahasan dan kesimpulan Ditunjukkan dalam table berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Support System

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
	Umur	
<20 tahun	2	13.3
28-35 tahun	13	86.7
	Pendidikan	
Smp	3	20.0
Sma	10	66.7
D-III	1	6.7
S1	1	6.7
	Support system	
Saumi	8	9
Keluarga	2	4
Saumi dan keluarga	5	18

Berdasarkan table 1 menunjukan bahwa responden yang mengalami kelelahan pasca persalinan berada dalam rentang usia 28-35 tahun sebesar 86,7%, sedangkan responden berusia di bawah 20 tahun hanya 13,3%. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan

terakhir SMP sebesar 20,0%, serta D-III dan S1 masing-masing 6,7%. Dalam hal dukungan atau support system, mayoritas ibu mendapatkan dukungan dari suami. Namun, ada juga yang memperoleh dukungan dari keluarga atau kombinasi suami dan keluarga. Data menunjukkan bahwa 8 responden (9%) didukung oleh suami, 2 responden (4%) oleh keluarga, dan 5 responden (18%) oleh kombinasi suami serta keluarga.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan umumnya berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami sejalan dengan penelitian oleh (Rahmawati, N., dkk, 2024, Septyara,A., dkk, 2020 Oktavia, R., dkk 2019)) Menemukan bahwa bahwa faktor usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, jenis persalinan, dan paritas berpengaruh terhadap tingkat kelelahan ibu pasca persalinan. Mayoritas ibu postpartum berada dalam kategori usia tidak berisiko, dengan 74,2% berusia di atas 20 tahun. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal dibandingkan ibu yang lebih muda atau lebih tua. Mobilisasi dini juga berperan penting dalam mempercepat involusi uterus, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi kelelahan pasca persalinan.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu yang mengalami kelelahan pasca persalinan berusia 28-35 tahun, berpendidikan SMA, dan mendapat dukungan utama dari suami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor usia, pendidikan, dan dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kelelahan postpartum. Selain itu, ibu berusia 20-35 tahun memiliki proses involusi uterus yang lebih optimal, dan mobilisasi dini berperan penting dalam mempercepat pemulihan serta mengurangi kelelahan pasca persalinan.

Tabel 2. Tingkat Kenyamanan Ibu Nifas Sebelum Intervensi Relaksasi Otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga

Tingkat Kenyamanan Ibu	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sangat Tidak Nyaman	2	13,3
Tidak Nyaman	5	33,3
Cukup Nyaman	5	33,3
Nyaman	2	13,3
Sangat Nyaman	1	6,7
	15	100

Berdasarkan tabel 2 sebelum Pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga sebagian besar ibu nifas berada pada kategori tidak nyaman dan cukup nyaman, masing-masing berjumlah 5 responden (33,3%) sementara itu, 2 responden (13,3%) termasuk dalam kategori tidak nyaman, dan hanya 1 responden (6,7%) yang berada dikategori sangat nyaman berdasarkan data hasil menunjukkan bahwa kenyamanan ibu nifas sebelum intervensi tergolong rendah.

Dapat disimpulkan bahwa kenyamanan ibu nifas sebelum intervensi masih tergolong rendah sejalan dengan penelitian terdahulu ((Rahmawati dan Sari, 2020 ; Utami & Handayani, 2021 ; Penelitian Wahyuni & Lestari, 2019; Bobak, Lowdermilk, & Jensen,2017; Putri & Yuliana 2022)) mengatakan Mayoritas ibu postpartum berada pada tingkat kenyamanan rendah hingga sedang akibat keluhan fisik dan ketidaknyamanan emosional. Ibu nifas yang belum mendapatkan intervensi relaksasi dan pendampingan keluarga cenderung mengalami ketidaknyamanan secara fisik maupun psikologis, yang umumnya disebabkan oleh nyeri perineum, kelelahan, serta kecemasan dalam merawat bayi baru lahir. Masa nifas merupakan periode adaptasi yang kompleks, sehingga tanpa dukungan keluarga dan teknik relaksasi yang memadai, ibu nifas mudah merasa kurang nyaman, cepat lelah, dan mengalami stres emosional. Kondisi ini mendukung hasil penelitian bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga, tingkat kenyamanan ibu nifas masih berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga, sebagian besar ibu nifas merasa tidak nyaman dan cukup nyaman, sehingga menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan ibu nifas masih tergolong rendah. sejalan dengan penelitian

terdahulu yang menyatakan bahwa ibu nifas cenderung mengalami ketidaknyamanan fisik dan emosional akibat nyeri, kelelahan, perubahan hormon, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu.

Tabel 3. Tingkat Kenyamanan Ibu

Variabel	Mean Difference	t hitung	df	p-value (Sig. 2-tailed)	95% CI
Pre-test	2,667	9,282	14	0	2,05 – 3,28
Post-test	4,133	21,539	14	0	3,72 – 4,54

Setelah Intervensi Relaksasi Otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga

Berdasarkan tabel 3 setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendamping keluarga, mayoritas ibu nifas berada pada kategori nyaman, yaitu sebanyak 7 responden (46,7%). Selain itu, 5 responden (33,3) termasuk dalam kategori sangat nyaman, sedangkan 3 responden (20,0 %) berada pada kategori cukup nyaman ini mengindikasikan bahwa adanya peningkatan tingkat kenyamanan ibu nifas setelah diberikan intervensi.

Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh ((Sari & Handayani,2022; Pratiwi & Susanti, 2023; Lestari & Wulandari, 2023; malia & Rahman, 2024)) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan pendampingan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas. Pendampingan keluarga memberikan dukungan emosional dan rasa aman, sementara relaksasi otot progresif membantu mengurangi ketegangan, nyeri, dan kelelahan. Selain itu, intervensi nonfarmakologis terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa nyaman ibu pada masa postpartum, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan pendampingan keluarga mampu meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas secara optimal.

Dari hasil penelitian dan berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terbukti

meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas, dimana mayoritas responden berada pada kategori nyaman dan sangat nyaman Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan dukungan keluarga efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas pada masa postpartum.

Tabel 4. Tingkat Kenyamanan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi otot Progresif dengan Pendampingan Keluarga.

Tingkat Kenyamanan Ibu	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Cukup nyaman	3	20,0
Nyaman	7	46,7
Sangat nyaman	5	
	15	100

Berdasarkan tabel 4 hasil ujian statistik menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan ibu nifas pada pre-test memiliki nilai *mean difference* sebesar 2, 667 dengan nilai *p* = 0,000 (*p* < 0,05) pada post test nilai *mean difference* mengalami peningkatan menjadi 4,133 dengan nilai *p* = 0,000 (*p* < 0,05). Ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kenyamanan ibu nifas yang bermakna secara statistik, baik sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, peningkatan nilai rata-rata pada post test mengindikasikan bahwa pemberian relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga berpengaruh dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas

.Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh ((Nurhayati & Rachmawati,2022; Hidayah & Puspitasari , 2023; Kurniawati & Laila, 2024)) menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas. Pemberian relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi ketegangan otot, nyeri, dan kelelahan, sementara pendampingan keluarga memberikan dukungan emosional dan rasa aman. Kombinasi kedua intervensi ini secara efektif meningkatkan tingkat kenyamanan ibu nifas pada masa postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Pemberian relaksasi otot progresif dengan pendampingan keluarga terbukti

meningkatkan kenyamanan ibu nifas secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 2,667 pada pre-test menjadi 4,133 pada post-test ($p < 0,05$). Intervensi ini efektif mengurangi ketegangan, nyeri, dan kelelahan serta memberikan dukungan emosional, sehingga meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu nifas pada masa postpartum kesejahteraan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2017). *Maternity nursing*. Philadelphia: Elsevier.
- Data Inhil Kabupaten (2023). Jumlah Kematian Ibu dan Bayi Menurut Kecamatan di Kabupaten Indragiri Hilir 2022. *Istaka*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023). Profil Profil kesehatan provinsi Provinsi Riau. 2023. Profil.
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, Ş. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on postpartum depression risk and general comfort levels in primiparas. *Journal of Clinical Nursing*.
- Hidayah, N., & Puspitasari, D. (2023). Efektivitas dukungan keluarga terhadap kenyamanan dan adaptasi ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Hussein, S. M., Hassan, H. E., & Ali, Z. H. (2022). Effect of progressive muscle relaxation technique on postpartum afterpains intensity among multiparous women. *Annals of Medical and Health Sciences Research*.
- Kurniawati, E., & Laila, U. (2024). Intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas. *Journal of Midwifery and Women's Health*.
- Kolcaba, K. (2021). *Comfort theory and practice: A vision for holistic health care and research*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, D., & Wulandari, A. (2023). Pendampingan keluarga dan kenyamanan ibu pada masa nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Mariany, M. Q. (2022). Dukungan sosial keluarga dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Nurhayati, S., & Rachmawati, I. (2022). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kenyamanan ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Maternal*.
- Putri, A., & Yuliana, E. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*.
- V Amalia, F., & Rahman, H. (2024). Intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. *Journal of Maternal Health Care*.
- Rahmawati, E., & Sari, D. (2020). Tingkat kenyamanan ibu nifas pada hari awal postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Sari, M., & Handayani, R. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- Siti Naf'i'ah. (2022). *Hubungan dukungan sosial dengan kejadian depresi postpartum*. Repository Institusi Pendidikan Kesehatan.
- Utami, R., & Handayani, N. (2021). Gambaran kenyamanan ibu nifas pada masa postpartum dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.

Wahyuni, S., & Lestari, P. (2019). Faktor yang mempengaruhi kenyamanan ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.

Pratiwi, N., & Susanti, E. (2023). Kombinasi relaksasi otot progresif dan dukungan keluarga terhadap adaptasi ibu nifas.

Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and postnatal care*. Geneva: WHO

Lembaga Penerbit
LPPM STIKes Husada Gemilang
Jl. Pendidikan Tembilahan
Telp./Fax: (0768) 21621
Web. <http://www.husadagemilang.ac.id>
Email: husadagemilang06@gmail.com



9 772615 306006