



## **PEMBERIAN PENYULUHAN SENAM HAMIL, PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL DAN PROGRAM PENGENCANGAN PERUT PADA IBU MENYUSUI DI RW 06 DESA LULUT, BOGOR, JAWA BARAT**

**Nabila Nur Putri<sup>1</sup>, Navita Sekarsari Dewi<sup>2</sup>, Nishrina Dzahwan Fadhilah<sup>3</sup>, Nurul Izzah Aristawati<sup>4</sup>, Nurul Zakhro Hurrina<sup>5</sup>, Roikhatul Jannah<sup>6</sup>, Erna Sariana<sup>7</sup>**

<sup>1,2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III

E-mail: [nurulizzaharistawati11@gmail.com](mailto:nurulizzaharistawati11@gmail.com)

### **Abstract**

*Background: Pregnancy is a physiological state that causes discomfort. One of the changes that occur during pregnancy is physiological changes in the musculoskeletal system, in this context biomechanical factors have an influence in causing discomfort, thus changing posture and pain in the musculoskeletal system in pregnant women. Purpose: The purpose of this activity to educate about posture and antenatal exercise for pregnant women and the abdominal muscles tightening exercises after childbirth for breastfeeding mothers. Methods: This activity uses educational methods and provides exercises to pregnant women and also nursing mothers which is purpose to determine the effect of posture improvement, pregnant gymnastics, labor preparation exercises on the fitness and wellness of pregnant women and the effect of abdominal muscle tightening exercises on the health and wellness of breastfeeding mothers in Lulut Village RW 06, the use of documentation in the form of images and videos is also given to support the writing of articles. Results: Sampling was done by means of nonprobability sampling with accidental sampling techniques. After evaluating at the last meeting, then the data will processed with a computer program showed a change in posture and habits after doing antenatal exercises for pregnant women and also changes in the shape of the abdominal muscles postpartum for breastfeeding mothers.. Conclusion: there are changes related to good posture education and antenatal exercise for pregnant women and also training to tighten the abdominal muscles after postpartum for breastfeeding mothers.*

**Keywords:** Pregnant and Breastfeeding Mothers, Antenatal Exercises and Abdominal Muscle Tightening Training.

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan keadaan fisiologis yang menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, dalam konteks ini faktor biomekanik memiliki pengaruh dalam menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga merubah postur dan nyeri pada sistem muskuloskeletal pada ibu hamil. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi tentang postur tubuh dan senam hamil bagi ibu hamil serta pelatihan mengencangkan otot perut setelah melahirkan ibu menyusui. **Metode:** Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukasi dan pemberian latihan kepada ibu hamil dan juga ibu menyusui yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbaikan postur, senam hamil, latihan persiapan persalinan terhadap kebugaran dan

wellness ibu hamil serta pengaruh latihan pengencangan otot perut terhadap kesehatan dan kebugaran ibu menyusui di Desa Lulut RW 06, penggunaan dokumentasi dalam bentuk gambar dan video juga diberikan untuk mendukung penulisan artikel. Hasil: Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* dengan teknik sampling *accidental*. Setelah melakukan evaluasi pada pertemuan terakhir, kemudian data tersebut diolah dengan program komputer menunjukkan adanya perubahan postur dan kebiasaan setelah melakukan senam hamil bagi ibu hamil dan juga perubahan bentuk otot perut pasca persalinan bagi ibu menyusui. Kesimpulan: adanya perubahan terkait edukasi postur yang baik dan senam hamil bagi ibu hamil dan juga *training* pengencangan otot perut pasca persalinan bagi ibu menyusui.

Kata Kunci: Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, Senam Hamil dan *Training* Pengencangan Otot Perut.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan adalah suatu keadaan fisiologis yang menghasilkan perubahan fisiologis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan berhubungan langsung pada metabolisme fetus. Perubahan fisiologis merupakan kulminasi interaksi biokimia yang terjadi antara tiga sistem interaksi yaitu maternal, fetal dan placentar. Perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, sebagai dampak dari hormon dan anatomi, di mana dalam konteks ini faktor biomekanik turut memiliki pengaruh dalam menimbulkan ketidaknyamanan, yaitu perubahan berat badan sehingga merubah postur dan nyeri pada sistem musculoskeletal. (Jannah et al., 2019)

Fisioterapi Antenatal berperan penting selama masa kehamilan, baik dalam menjaga postur tubuh ibu selama kehamilan maupun menangani masalah muskuloskeletal yang dialami oleh ibu hamil. Fisioterapi Antenatal juga cukup berperan penting selama proses persalinan, yaitu untuk menjalankan proses persalinan yang nyaman. Selain berperan untuk ibu hamil, Fisioterapi juga berperan untuk ibu pasca melahirkan, yaitu untuk membentuk kembali otot-otot tubuh.

Dengan ini kami akan melakukan kegiatan dari mata kuliah kami yaitu Fisioterapi Komunitas, yang diimplementasikan ke dalam bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan meliputi ibu hamil dan ibu menyusui terkait postur tubuh selama hamil, *antenatal exercise*, dan persiapan persalinan, untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui atau pasca melahirkan terkait *body building* berupa pengencangan otot perut, serta untuk memberikan program promotif dan preventif untuk ibu hamil dan ibu menyusui yang dapat dilakukan mandiri di rumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini kami laksanakan di RW 06 Desa Lulut, Kabupaten Bogor. Desa ini kami pilih karena berdasarkan pengamatan yang kami lakukan, masyarakat setempat desa ini masih sangat kurang pengetahuan serta kesadaran terhadap kesehatan pada masa kehamilan atau pasca melahirkan dan masih kurangnya efektifitas pelayanan kesehatan terhadap komunitas ibu hamil. Maka kami selaku mahasiswa Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 melakukan kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan profesi fisioterapi kepada masyarakat terkhusus kelompok ibu hamil, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan kehamilan, serta mengedukasi kelompok ibu hamil terkait *antenatal exercise*.

## **Metode**

Kegiatan kami merupakan merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan terkhusus pada ibu hamil dan menyusui melalui metode pemberian edukasi dan latihan antenatal kepada ibu hamil serta latihan latihan postnatal kepada ibu menyusui di Desa Lulut RW 06. Adapun 4 kegiatan yang kami lakukan sebagai berikut:

### **1. Pebaikan Postur yang baik**

Peran fisioterapi pada kondisi ibu hamil disini adalah dengan keseharian memperbaiki postur yang baik, yaitu berupa penyuluhan yang dimana dilakukan dengan cara mengumpulkan masyarakat di titik kumpul dan melakukan penjelasan dengan metode presentasi dengan mempraktekkan secara langsung pada peserta. Tujuannya untuk Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait dengan perubahan-perubahan fisiologi dan postur tubuh yang terjadi pada ibu hamil.

### **2. Latihan Persiapan persalinan**

Latihan ini untuk Meningkatkan pengetahuan terkait dengan posisi persiapan persalinan yang nyaman pada ibu hamil di Desa Lulut RW 06 dan pembekalan ilmu pengetahuan terhadap upaya peningkatan edukasi terkait dengan posisi nyaman yang dapat dilakukan dalam menyambut persalinan pada ibu hamil. Latihannya dengan pelvic floor, rotasi hip, stretching area thoracal, rotasi area thoracal.

### **3. Senam Hamil**

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. senam hamil ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran dan mempersiapkan persalinan. Senam hamil juga Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan napas dalam, selain itu juga untuk mengatasi rasa nyeri pada saat kontraksi, Membentuk sikap tubuh, sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan persalinan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Latihan mengejan, latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir.

### **4. Latihan Pengencangan Perut untuk pasca persalinan**

Pasca persalinan biasanya akan mengakibatkan perluasan rahim selama kehamilan akan menyebabkan gangguan berupa pelebaran dan penipisan linea alba, sehingga terjadi pemisahan garis tengah antara 2 otot rektus abdominis yang disebut Diastasis rectus abdominis. Maka itu tujuan dilakukan Latihan ini untuk pengencangan Kembali pada otot perut ibu pasca kehamilan. Latihannya berupa aktivasi transversus abdominis, brace heel slides, brace marching, brace ekstensi lutut tunggal, quadruped transverse abdominis, hip adduction squeeze supine, kontraksi transverse abdominis dalam posisi duduk, push up di dinding, wall squats.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil dan menyusui di Desa Lulut RW 06 sebanyak 61 orang. Sedangkan yang menjadi responden aktif adalah untuk kegiatan penyuluhan postur sejumlah 46 orang, senam hamil 5 orang, persiapan persalinan 5 orang dan latihan body building 15 orang.

Awal mula kami mendapat izin untuk melakukan pengabdian dari pihak desa, kami melakukan serangkaian persiapan untuk mencari responden penelitian. Setelah sasaran bersedia mengikuti kegiatan, selanjutnya kami mahasiswa memberikan penyuluhan tentang perbaikan postur yang baik kepada ibu hamil, lalu kami melakukan wawancara pendahuluan kehamilan pada pertemuan pertama. selanjutnya dilakukan latihan perbaikan postur tubuh, senam hamil, latihan persiapan persalinan dan Latihan pengencangan otot perut, kemudian kami memberikan intervensi Perbaikan postur tubuh, Senam hamil, persiapan persalinan dan latihan pengencangan otot perut, selama 4 hari dengan frekuensi waktu 60 menit. Setelah program latihan berakhir, kami melakukan evaluasi, kemudian data tersebut diolah dengan program komputer menggunakan kuisioner yang telah disusun analisis data yang dilakukan adalah dengan analisis univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi (persentase) dari jawaban kuisioner responden.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan Komunitas yang diselenggarakan kami merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat demi terjadinya pemerataan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat setinggi mungkin. Kegiatan ini berlangsung selama 20 hari terhitung sejak tanggal 26 Maret 2022 sampai dengan 9 April 2022 yang berlokasi di Desa Lulut, Kabupaten Bogor. Berikut hasil temuan permasalahan yang terjadi pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui yang di desa lulut:

Tabel 1 Hasil Temuan Masalah pada Ibu Hamil

<b>Pertanyaan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
Apakah ibu mengenal antenatal exercise (olahraga untuk ibu hamil)/senam hamil	50%	50%
Apakah ibu pernah melakukan antenatal exercise (olahraga untuk ibu hamil)/senam hamil	18,8 %	81,3 %
Apakah ibu melaksanakan latihan/olahraga pada masa kehamilan ini?	35,7 %	64,3 %
Apakah ibu pernah mendengar tentang persalinan aman?	44,4 %	55,6 %
Apakah ibu mengetahui posisi yang nyaman untuk persalinan?	70,6 %	29,4 %

Berdasarkan table diatas, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar ibu hamil di Desa Lulut, terlebih di RW 6 belum pernah mendapatkan edukasi terkait olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil seperti Senam Hamil. Hal ini pun diikuti juga dengan jumlah persentase insiden ibu hamil yang tidak melakukan olahraga selama masa kehamilannya. 18.1% dari 43 ibu hamil yang

menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menyatakan bahwa mereka sudah pernah melakukan senam hamil di rumah dengan menggunakan media video Youtube sebagai acuan dalam melakukan senam hamil. Selain itu masih banyak ibu hamil yang belum pernah mendengar dan mengetahui tentang persalinan yang aman namun sudah banyak pula Ibu Hamil yang mengetahui posisi yang nyaman Ketika menyambut persalinan.

Adapun permasalahan yang terjadi pada Ibu menyusui di RW 6 Desa Lulut, 86,9% dari 23 Ibu Menyusui yang menghadiri kegiatan Posyandu pada hari Selasa tanggal 29 Maret 2022 menyatakan bahwa mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait olahraga pengencangan perut pada ibu menyusui. 82,6% pun menyatakan bahwa mereka jarang melakukan olahraga pasca melahirkan.

Berdasarkan permasalahan yang tersebut, kami memberikan 4 program yang belum pernah dilakukan di Desa Lulut berupa pemberian edukasi dan Latihan tentang postur yang baik pada Ibu Hamil, senam hamil, persiapan persalinan, dan program body building pada ibu menyusui.

Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa evaluasi dari responden pada program yang kami lakukan adalah sebagai berikut:

#### 1. Penyuluhan Postur yang Baik pada Ibu Hamil

Penyuluhan Postur yang baik pada Ibu hamil dilakukan sebanyak 2 kali Berdasarkan hasil *questionnaire* responden dalam program penyuluhan kami, dari 46 total responden didapatkan bahwa 52,2% responden setuju bahwa penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka, dan 47,8% sangat setuju bahwa penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka. Adapun 65,2% responden terdorong untuk merubah postur tubuh menjadi lebih baik lagi dengan 34,8% lainnya merasa setuju. Dengan ini Ibu Hamil yang berada di desa lulut mengakui bahwa mereka merasa puas dengan program penyuluhan kami yang dibuktikan dengan 66,7% responden sangat setuju bahwa program yang kami laksanakan sesuai dengan harapan mereka dengan 33,3% lainnya merespon setuju.



**Gambar 1** Penyuluhan Postur yang Baik pada Ibu Hamil

#### 2. Senam Hamil

Pemberian edukasi Senam Hamil pada Ibu hamil yang kami lakukan dihadiri oleh 5 peserta yang menyambut program ini dengan antusias, program ini diterima dengan sangat baik oleh responden yang dibuktikan dengan 100% responden sangat menyetujui bahwa program yang kami lakukan sangat bermanfaat bagi mereka. Adapun 80% responden sangat puas dengan program yang kami berikan, Adapun 20% lainnya merasa puas. Selain itu, 80% responden pun sangat setuju bahwa program yang kami berikan mudah

dilakukan di rumah, 60% responden pun menganggap kegiatan yang kami berikan sesuai dengan harapan mereka dan setuju untuk kembali berpartisipasi apabila program ini terus dikembangkan di Desa Lulut.



**Gambar 2** Edukasi Senam Hamil pada Ibu Hamil

### 3. Persiapan Persalinan

Pemberian edukasi persiapan persalinan yang kami lakukan dihadiri oleh 5 peserta yang menyambut program ini dengan antusias, 60% responden menganggap program yang diberikan sangat bermanfaat bagi mereka. Selain itu seluruh responden pun merasa puas dan sesuai dengan harapan mereka. Adapun 80% responden menganggap program yang diberikan mudah untuk dilakukan di rumah. Dengan ini seluruh peserta pun setuju untuk kembali berpartisipasi apabila program ini kembali dilaksanakan.



**Gambar 3** Edukasi Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil

### 4. Edukasi *Body Building* pada Ibu Menyusui

Program *body buiding* dengan fokus pada pengencangan perut pada Ibu menyusui diikuti oleh 15 peserta dengan 60% diantaranya menyatakan bahwa kegiatan yang kami berikan sangat bermanfaat bagi mereka dan menyatakan bahwa mereka puas dengan Latihan yang telah kami berikan. 53 % responden pun menganggap bahwa Latihan yang diberikan merupakan Latihan yang mudah dilakukan di rumah secara mandiri dan menganggap Latihan yang diberikan sesuai dengan harapan mereka. Dengan ini 60% responden sangat setuju untuk berpartisipasi apabila program ini dilaksanakan kembali.



Gambar 4 Pemberian Edukasi Body Building pada Ibu Menyusui

Program yang kami berikan kepada masyarakat merupakan program-program yang berdasarkan hasil survey *screening* kondisi kelola pusat Kesehatan di RW 6 Desa Lulut belum pernah dilakukan dan diberikan pada komunitas Ibu hamil yang ada di sana. Demi meningkatkan strata Kesehatan dan edukasi ibu hamil, program ini pun kami berikan pada Posyandu Perkutut 2 yang terletak di RW 6 Desa Lulut untuk tetap dilaksanakan secara rutin. Kepala Posyandu Pekutut 2 beserta kader yang menolong sangat antusias dengan adanya program Ibu hamil yang dapat dilaksanakan pada kegiatan posyandu rutin.

### **Simpulan dan Rekomendasi**

Dari hasil dan pembahasan tentang Pemberian Penyuluhan Senam Hamil, Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Dan Program Pengencangan Perut Pada Ibu Menyusui Di RW 06 Desa Lulut, Bogor, Jawa Barat dapat disimpulkan. Rata-rata para ibu hamil belum pernah melakukan antenatal exercise selama kehamilan, dan rata-rata tingkat kepuasan responden disemua program yang kami laksanakan adalah bagus, dimana para responden merasa puas dengan program penyuluhan yang kami selenggarakan dan rata-rata dari para responden sangat setuju jika program kami dilaksanakan kembali. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ke empat program kami berhasil dilaksanakan.

Penulis mengingat bahwa jangkauan komunitas ibu hamil dan menyusui hanya terbatas di RW 06, Desa Lulut, Bogor, sehingga kami menganjurkan di program pengabdian masyarakat selanjutnya untuk memperluas jangkauan komunitas ibu hamil dan ibu menyusui. Bagi fasilitas kesehatan setempat penulis menganjurkan agar melanjutkan program yang telah kami laksanakan secara rutin dan meningkatkan pelayanan. Bagi para ibu hamil dan ibu menyusui diharapkan dapat melakukan latihan yang telah kami ajarkan dengan teratur. Semoga hasil penyuluhan ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi para ibu hamil dan ibu menyusui di RW 06, Desa Lulut, Bogor bahwa penyuluhan postur yang baik, senam hamil, persiapan persalinan dan body building penting dilakukan untuk meningkatkan kebugaran.

**Daftar Pustaka**

- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.55>
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2018. *Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Mochtar R, 2010. *Sinopsis Obstetri Operatif dan Sosial*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S, 2012. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2015. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Kemenkes RI, 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI. Jakarta
- SDKI, 2017. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. BPS. Jakarta
- Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- Wiknjosastro, H. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.



**PELATIHAN KESELAMATAN DAN HIGIENE SANITASI LINGKUNGAN  
RUMAH TANGGA DI WILAYAH KAMPUNG NELAYAN JAKARTA UTARA  
HOUSEHOLD ENVIRONMENTAL SAFETY AND HYGIENE TRAINING IN  
THE AREA OF THE NORTH JAKARTA FISHERMAN'S VILLAGE**

**Cornelis Novianus<sup>1</sup>, Awaluddin Hidayat Ramli Inaku<sup>1</sup>, Iswahyudi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

Email: [cornelius.anovian@uhamka.ac.id](mailto:cornelius.anovian@uhamka.ac.id)

**Abstract**

*The home environment is inseparable from many sources of danger in the household environment such as the use of electrical appliances, clothes bleach, detergents, gas stoves, ergonomics or body position when on the move, household work equipment that is used unsafely so that all of them have the risk of accidental injury. and fires, in addition to having to implement work safety in the household environment, other problems often encountered in households are the lack of hygiene and sanitation of the household environment, hygiene and sanitation is an action or effort to improve hygiene and health through early maintenance of each individual and environmental factors that influence it. So that individuals are protected from the threat of germs that cause disease, the method of implementing the Community Partnership Program Activities in the fishing village community of RT 14 Cilincing Village, North Jakarta is carried out in 4 stages, namely the planning stage, the PKM activity stage, In the education and evaluation stages, 25 people took part in this community service activity, based on the results of the pre-test and post-test questionnaire measurements of knowledge and attitudes in the fishing village community, RT 14, Cilincing Village, North Jakarta regarding safety and hygiene, household environmental sanitation, community knowledge was obtained. Good RT 14 increased from 42.8% to 77.1% after being given training on environmental sanitation safety and hygiene and positive attitude of the fishing village community RT 14 increased from 34.3% to 71.4% after being given safety and health training environmental sanitation hygiene.*

*Keywords : work safety, environmental sanitation, households, fishing villages.*

**Abstrak**

Lingkungan rumah tidak terlepas dari banyak sumber bahaya dalam lingkungan rumah tangga seperti penggunaan peralatan listrik, pemutih pakaian, deterjen, kompor gas, ergonomi atau posisi tubuh ketika beraktivitas, peralatan kerja di rumah tangga yang pemakaiannya dilakukan secara tidak aman sehingga kesemuanya memiliki risiko terjadinya cedera kecelakaan dan kebakaran, selain harus menerapkan keselamatan kerja di lingkungan rumah tangga permasalahan lainnya sering dijumpai di rumah tangga adalah kurangnya higiene sanitasi lingkungan rumah tangga, higiene dan sanitasi merupakan suatu tindakan atau upaya untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan melalui pemeliharaan dini setiap individu dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya, agar individu terhindar dari ancaman kuman penyebab penyakit, metode pelaksanaan Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat pada masyarakat kampung nelayan RT 14 Kelurahan Cilincing Jakarta Utara dilakukan dengan 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap Kegiatan PKM, Tahap Pendidikan dan tahap evaluasi, masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 25 orang, berdasarkan hasil pengukuran kuesioner pre test dan post test pengetahuan dan sikap pada masyarakat kampung nelayan RT 14 Kelurahan Cilincing Jakarta Utara mengenai keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga

didapatkan pengetahuan masyarakat RT 14 yang baik mengalami peningkatan dari 42,8% menjadi 77,1% setelah diberikan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan dan sikap masyarakat kampung nelayan RT 14 yang positif mengalami peningkatan dari 34,3% menjadi 71,4% setelah diberikan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan.

*Kata Kunci:* keselamatan kerja, sanitasi lingkungan, rumah tangga, kampung nelayan.

## **Pendahuluan**

Masyarakat pada umumnya beranggapan bahwa rumah merupakan lingkungan yang selalu aman. Namun sebenarnya ada banyak sumber bahaya dalam lingkungan rumah tangga yang harus mendapat perhatian mengenai keselamatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti: penggunaan peralatan listrik, pemutih pakaian, deterjen, kompor gas, ergonomi atau posisi tubuh ketika beraktivitas, peralatan kerja di rumah tangga seperti pisau dan lainnya (ILO, 2017).

Keselamatan kerja merupakan suatu keadaan terhindar dari bahaya selama melakukan pekerjaan. Keselamatan kerja adalah salah satu faktor yang harus dilakukan selama bekerja. Tidak ada seorang pun di dunia yang menginginkan terjadinya kecelakaan. Keselamatan kerja sangat bergantung pada jenis, bentuk dan lingkungan di mana pekerjaan itu dilaksanakan (Buntarto, 2015), pelaksanaan pekerjaan di lingkungan rumah tangga banyak melakukan aktivitas keseharian dengan memanfaatkan benda atau peralatan kerja yang telah tersedia di rumah disesuaikan dengan kebutuhan sehari-hari, akan tetapi masyarakat dihadapkan dengan berbagai aktivitas yang dapat mengakibatkan kecelakaan pada saat beraktivitas di rumahnya (Sultan 2021)

Sumber bahaya yang berada di lingkungan rumah tangga kerap kali menyebabkan risiko kecelakaan yang dapat terjadi di lingkungan rumah tangga adalah kelelahan mata saat membaca atau menulis akibat penerangan yang kurang baik, keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) akibat mengangkat dan memindahkan benda, luka bahkan kematian akibat terserum dari barang-barang elektronik yang dialiri listrik yang kurang baik kondisi instalasi listriknya. Risiko lainnya adalah keracunan akibat kesalahan prosedur dalam penggunaan bahan kimia seperti pemutih, deterjen, zat disinfektan pembersih lantai, insektisida, risiko tersayat, patah tulang, cedera akibat dari cara penggunaan perkakas yang tidak aman di rumah tangga. (Sultan, 2021)

Pada suatu kecelakaan selain mengakibatkan cedera dan kematian dapat juga berisiko menyebabkan suatu kejadian kebakaran seperti penggunaan gas untuk memasak dan listrik di rumah, ketika terjadi suatu kecelakaan dalam penggunaan gas dan listrik berpotensi menyebabkan kebakaran di rumah bahkan lingkungan setempat. Berdasarkan data dari Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan DKI Jakarta tahun 2020 dari total 1.505 kasus kebakaran yang terjadi di DKI Jakarta, 938 kasus kebakaran disebabkan oleh gangguan listrik. Sedangkan kasus kebakaran yang disebabkan oleh ledakan maupun kebocoran gas sebanyak 180 kasus dan 40 kasus kebakaran dari lilin dan puntung rokok, Dari 1.505 kasus kebakaran di DKI Jakarta, bangunan perumahan menjadi kasus yang paling banyak terbakar dengan total 461 kasus kebakaran.

Selain harus menerapkan keselamatan kerja di lingkungan rumah tangga permasalahan lainnya sering dijumpai di rumah tangga adalah kurangnya higiene sanitasi lingkungan rumah tangga, Higiene dan sanitasi merupakan suatu tindakan atau upaya untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan melalui pemeliharaan dini setiap individu dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya, agar individu terhindar dari ancaman kuman penyebab penyakit (Permenkes RI, 2004), contoh higiene adalah mencuci tangan dengan air bersih dan sabun untuk melindungi kebersihan tangan, mencuci piring untuk kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan sedangkan contoh sanitasi lingkungan adalah menyediakan air yang bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah untuk mewedahi sampah agar tidak dibuang sembarangan, Higiene dan sanitasi tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain karena erat kaitannya. Misalnya higiene sudah baik karena mau mencuci tangan, tetapi sanitasinya tidak mendukung karena tidak cukup tersedia air bersih, maka mencuci tangan tidak sempurna.

Berdasarkan data BPS tahun 2011 menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat sekitar 8.090 desa pesisir yang tersebar di 300 kabupaten/kota pesisir. Dari 234,2 juta jiwa penduduk Indonesia, ada 67,87 juta jiwa yang bekerja di sektor informal, dan sekitar 30% diantaranya adalah nelayan. Data lainnya, 31 juta penduduk miskin di Indonesia, sekitar 7,87 juta jiwa (25,14%) di antaranya adalah nelayan dan masyarakat pesisir. (Lutfiana, 2016)

Kecamatan Cilincing merupakan kecamatan yang berada di pesisir utara Jakarta dengan jumlah penduduk terbanyak di Jakarta Utara 430.102 jiwa dengan kepadatan penduduk 11.409 jiwa/km<sup>2</sup> (BPS Jakarta Utara, 2020). Kelurahan Cilincing adalah salah satu Kelurahan di Kecamatan Cilincing yang memiliki kondisi masyarakatnya sebagian besar terserap untuk bekerja di sektor informal dimana nelayan menjadi pekerjaan informal terbesar kedua bagi masyarakatnya, Kampung Nelayan di RT 014 yang terletak di Kelurahan Cilincing, Kecamatan Cilincing Jakarta Utara merupakan Kawasan Nelayan yang padat penduduk, serta berdasarkan studi pendahuluan pada masyarakat kampung nelayan sudah menggunakan listrik dan gas LPG 3kg tetapi tidak dibarengi dengan pemeliharaan dan perbaikan berkala instalasi listrik dan kesiapan penggunaan tabung LPG 3KG hal ini berisiko untuk terjadinya kecelakaan dan kebakaran. Sedangkan permasalahan higiene sanitasi lingkungan di rumah tangga masyarakat kampung nelayan menjadi permasalahan yang membutuhkan perhatian yang lebih, karena terkait menghindari risiko terpapar penyakit akibat faktor lingkungan.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah (1). Terjalannya kemitraan antara rukun tetangga (RT) 14 di kampung nelayan Kelurahan Cilincing Jakarta Utara dengan Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka dalam bidang pengabdian masyarakat terkait keselamatan kerja di rumah tangga dan kondisi higiene sanitasi lingkungan di masyarakat (2). Diketuinya sumber bahaya dan risiko potensial di lingkungan rumah tangga dan kondisi higiene sanitasi lingkungan dengan metode brainstorming yang dilakukan pada masyarakat RT 14 kampung nelayan Kelurahan Cilincing Jakarta Utara. (3). Diketuinya gambaran pengetahuan dan sikap dari masyarakat

mengenai keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan, mengenai bahaya dan risiko yang ada di lingkungan rumah tangga serta pencemaran lingkungan yang dapat menyebabkan kecelakaan dan penyakit pada masyarakat.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan yang telah dilakukan dalam Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilakukan dengan 4 tahap berupa tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal pada pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan dan mempresentasikan proposal PKM. Dilanjutkan dengan perbaikan proposal dan pembuatan surat izin ke mitra kegiatan PKM. Tim pelaksana PKM melakukan kunjungan awal di lokasi tempat PKM yang akan dilaksanakan dan melakukan studi pendahuluan dan pendataan jumlah masyarakat di kampung nelayan RT 14 RW 004 Kelurahan Cilincing, Kecamatan Cilincing Jakarta Utara.



Tahap pelaksanaan PKM dilaksanakan dalam 3 kali kegiatan PKM yaitu brainstorming berupa identifikasi permasalahan bahaya dan risiko yang dihadapi masyarakat nelayan di RT 14, RW 04, Kelurahan Cilincing selama menjalani aktivitas kesehariannya terkait dengan keselamatan di lingkungan rumah tangga mengenai pemakaian peralatan rumah tangga dengan aman, penggunaan produk bahan-bahan kimia, perawatan instalasi listrik dan gas serta upaya masyarakat dalam meningkatkan higiene sanitasi di lingkungan rumah tangganya.



Tahap pelatihan berupa pemberian pendidikan keselamatan dan penguatan pengetahuan mengenai higiene sanitasi lingkungan kepada masyarakat kampung nelayan di RT 14, pelaksanaan pendidikan keselamatan dan penguatan pengetahuan mengenai higiene sanitasi lingkungan dilakukan di kantor RT 14. Pemberian pendidikan keselamatan dan penguatan pengetahuan mengenai higiene sanitasi lingkungan ini agar masyarakat nelayan di RT 14 dapat menilai bahaya risiko serta meningkatkan pengetahuan higiene sanitasi lingkungan pada aktivitas kesehariannya di tempat tinggalnya, tujuan dalam pemberian pendidikan keselamatan dan penguatan pengetahuan mengenai higiene sanitasi lingkungan ini diharapkan masyarakat kampung nelayan di RT 14 mempunyai kemampuan untuk dapat melakukan menilai bahaya dan risiko di tempat tinggalnya serta mampu meningkatkan pengetahuan mengenai upaya hygiene sanitasi lingkungan sehingga dapat menjaga lingkungan menjadi bersih dan terhindar dari paparan penyakit akibat faktor lingkungan.

Pada tahap evaluasi ini pelaksanaan kegiatan PKM yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses PKM dimana evaluasi ini dilakukan dengan beberapa cara yaitu pemberian lembar instrumen post test lalu dilakukan perbandingan antara nilai pre test tersebut. Tahap evaluasi acara bertujuan untuk menilai target acara terpenuhi atau tidak dengan item penilaian meliputi : ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah peserta, daya tarik peserta, kepuasan peserta terhadap penjelasan pembicara dan ketanggapan panitia PKM. Evaluasi menggunakan lembar evaluasi dengan pertanyaan tertutup dan tahap evaluasi ini dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung-jawaban kegiatan PKM.

### **Hasil Dan Pembahasan Pengabdian Masyarakat**

Pelaksanaan kegiatan PKM pada tanggal 27 Juli 2022 di kantor RW dengan dihadiri oleh Ketua RW 04, Ketua RT 14 dan masyarakat RT 14 Kelurahan Cilincing Jakarta Utara, Adapun dalam kegiatan PKM diberikan pelatihan mengenai keselamatan dan higiene sanitasi

lingkungan rumah tangga.



Adapun hasil kegiatan pelatihan mengenai keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga tergambar pengetahuan dan sikap dalam hasil pretest dan posttest bahaya serta risiko keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan di rumah tangga, Adapun hasil pretest dan posttest dari kegiatan PKM seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 1**  
**Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sebelum Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga**

<b>Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sebelum Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang Baik	20	57,2
Baik	15	42,8
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dan risiko sebelum mendapatkan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga sebagian besar masyarakat berpengetahuan kurang baik yaitu 20 orang atau 57,2% dan masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai bahaya dan risiko yaitu 15 orang atau 42,8%.

**Tabel 2**  
**Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sesudah Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga**

<b>Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sesudah Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
---	----------------------	-----------------------

Kurang Baik	8	22,9
Baik	27	77,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dan risiko sesudah mendapatkan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga sebagian besar masyarakat berpengetahuan baik yaitu 27 orang atau 77,1% dan masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik mengenai bahaya dan risiko keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga yaitu 18 orang atau 22,9%.

**Tabel 3**

**Gambaran Sikap Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sebelum Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga**

<b>Gambaran Sikap Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sebelum Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Negatif	23	65,7
Positif	12	34,3
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa sikap masyarakat mengenai bahaya dan risiko sebelum mendapatkan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga sebagian besar masyarakat bersikap negatif yaitu 23 orang atau 65,7% dan masyarakat yang memiliki sikap positif mengenai bahaya dan risiko yaitu 12 orang atau 34,3%.

**Tabel 4**

**Gambaran Sikap Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sesudah Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga**

<b>Gambaran Sikap Masyarakat Mengenai Bahaya dan Risiko Sesudah Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Negatif	10	28,6
Positif	25	71,4
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa sikap masyarakat mengenai bahaya dan risiko sesudah mendapatkan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga sebagian besar masyarakat bersikap positif yaitu

25 orang atau 71,4% dan masyarakat yang memiliki sikap negatif mengenai bahaya dan risiko yaitu 10 orang atau 28,6%.

### **Kesimpulan**

Pada kegiatan PKM ini telah dilakukan 4 tahap yaitu tahap perencanaan PKM, Tahap Kegiatan PKM, tahap pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga dan tahap evaluasi PKM setiap tahap mempunyai target yang harus di selesaikan untuk mendukung kelancaran semua tahapan kegiatan PKM.

Pada tahapan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan rumah tangga dilakukan juga pengukuran pretest dan posttest berupa pengetahuan dan sikap mengenai bahaya dan risiko, hasil dari pretest dan posttest didapatkan pengetahuan masyarakat RT 14 yang baik mengalami peningkatan dari 42,8% menjadi 77,1% setelah diberikan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan dan sikap masyarakat kampung nelayan RT 14 yang positif mengalami peningkatan dari 34,3% menjadi 71,4% setelah diberikan pelatihan keselamatan dan higiene sanitasi lingkungan.

### **Saran**

1. Bagi masyarakat RT 14 RW 04 Kelurahan Cilincing agar dapat mempraktikkan keselamatan kerja di rumah tangga sehingga dapat meminimalkan bahaya dan risiko yang ada, serta dapat meningkatkan kebersihan lingkungan wilayah tempat tinggalnya agar tempat tinggal menjadi lebih bersih dan nyaman.
2. Bagi Pengurus Rukun Warga dan Rukun tetangga dapat terus menjalin kemitraan agar kegiatan-kegiatan PKM serupa dapat diberikan bagi warga untuk meningkatkan pengetahuan keselamatan, kesehatan dan sanitasi lingkungan di rumah tangga.

### **Daftar Pustaka**

- BPS Jakarta Utara. 2020. Kecamatan Cilincing dalam Angka. Badan Pusat Statistik Jakarta Utara.
- Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan DKI Jakarta. 2020. Data Kejadian Kebakaran dan Penyelamatan di DKI Jakarta tahun 2020. <https://statistik.jakarta.go.id>
- International Labour Organization (ILO). 2017. Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Lingkungan Rumah Tangga. Proyek PROMO-ILO. Jakarta
- Lutfiana, Dara, dkk. 2016. Gambaran Sektor Informal nelayan Kelurahan Cilincing Jakarta Utara Sebagai Calon Peserta BPJS Kesehatan. E-Journal UNDIP
- LPPM UHAMKA. 2018. Buku Panduan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat. Jakarta
- Sultan, Muhammad. 2021. Perilaku Pengendalian Bahaya Kecelakaan Kerja di Rumah Tangga Pada Masyarakat Kota Samarinda, KELUWIH: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, Vol.2(2), 82-90, Juni 2021

Permenkes RI Nomor 1204. 2004. Persyaratan Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit.  
Kemenkes RI. Jakarta.



## **PENYULUHAN DAN SENAM HAMIL UNTUK PENANGGULANGAN NYERI KEHAMILAN DI DESA CIANGSANA KABUPATEN BOGOR**

**Deiza Novamaria<sup>1</sup>, Dwi agustina<sup>2</sup>, Zahra Sativani<sup>3</sup>, Deni Dwi Yulianti<sup>4</sup>,  
Dea Etsu<sup>5</sup>, Fahmi Nurqolbi<sup>6</sup>, David Immanuel<sup>7</sup>**

<sup>1-7</sup> Politeknik Kesehatan Kemneks Jakarta III

Email: [dwiagustinarosadi@gmail.com](mailto:dwiagustinarosadi@gmail.com)

### **Abstract**

Background: Pregnancy is a common event in a woman's life that affects all aspects of her life. Physical changes in anatomy, physiology, biomechanics, kinesiology, and ergonomics at the time caused discomfort problems that had an impact on changes in the body's center of mass, increased pressure on vital organs, and increased body weight. These changes also cause back pain, pelvic pain, and urinary incontinence. By providing counseling and training to pregnant women, we can increase knowledge about the importance of physical activity during pregnancy, as well as do independent exercises as a promotional and preventive measure for discomfort problems that arise during pregnancy. Objective: To treat low back pain in pregnant women through counseling and pregnancy exercises. Methods: Community service activities took place in Ciangsana Village, Bogor Regency, West Java, from March 14 to April 1, 2022. Data were collected by interview, while measurement of pain by VAS. Pain management was carried out with counseling and pregnancy exercises. Results: The majority of pregnant women (86.6%) complained about their pregnancy. Prior to receiving counseling and exercise during pregnancy, 73% of pregnant women reported moderate pain, while 7% reported severe pain. After receiving pregnancy counseling and exercise, 53% of pregnant women reported moderate pain, and none had severe pain. Conclusion: Counseling and pregnancy exercise reduced low back pain.

Keywords: Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise

### **Abstrak**

Latar Belakang: Kehamilan peristiwa yang biasa terjadi dalam kehidupan wanita yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Pada masa tersebut, perubahan-perubahan fisik berupa perubahan anatomi, fisiologi, biomekanik, kinesiology, dan ergonomi menimbulkan masalah ketidaknyamanan yang berdampak pada perubahan dalam tubuh pusat massa, peningkatan tekanan pada organ vital, dan peningkatan berat badan. Perubahan ini juga menyebabkan nyeri punggung, nyeri panggul dan inkontinensia urin. Dengan memberikan penyuluhan serta latihan pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktifitas fisik selama masa kehamilan serta melakukan latihan mandiri sebagai tindakan promotif dan preventif untuk permasalahan ketidaknyamanan yang muncul saat kehamilan. Tujuan: Menangani nyeri pinggang dengan penyuluhan dan latihan senam hamil pada wanita hamil. Metode: Kegiatan pengabmas dilaksanakan tanggal 14 Maret 2022 s/d 1 April 2022 di Desa Ciangsana Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan pengukuran nyeri dengan VAS. Penanggulangan nyeri dilakukan dengan penyuluhan dan latihan senam hamil. Hasil: Sebagian besar (86,6%) ibu hamil memiliki keluhan kehamilan. Sebelum diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 73 %, nyeri berat 7%. Setelah diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 53 %, dan tidak ada yang nyeri berat.

Simpulan: Pemberian penyuluhan dan intervensi senam hamil dapat menurunkan nyeri pinggang.

Kata kunci : Kehamilan, Wanita Hamil, Nyeri Pinggang, Senam Hamil

## **Pendahuluan**

Wanita yang sehat adalah bagian terpenting dalam keluarga, yang pada gilirannya menjadi faktor penting dalam masyarakat. Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan peristiwa yang biasa terjadi dalam kehidupan wanita yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Beberapa penelitian melaporkan bahwa kinerja fisik wanita dan tingkat kesehatan dan kesejahteraannya menurun setelah melahirkan dibandingkan dengan periode sebelum hamil. Kehamilan memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka (Bahadoran & Mohamadirizi, 2015; Richards et al., 2012)

Kehamilan, persalinan, dan postnatal merupakan rangkaian proses fisiologis pada perempuan yang terjadi dimulai sejak masa konsepsi sel sperma dan ovum. Dalam proses kehamilan terdapat mata rantai yang saling berkesinambungan, yang diawali dengan ovulasi pelepasan ovum, terjadinya migrasi spermatozoa dan ovum, terjadi konsepsi dan pertumbuhan zigot, terjadi nidasi (implantasi) pada rahim, pembentukan plasenta, tumbuh kembang hasil konsepsi sampai kehamilan matur atau aterm (Bhatia & Chhabra, 2018; Moya et al., 2014; Talbot & MacLennan, 2016)

Selama kehamilan dan dalam 6 bulan pertama setelah kelahiran bayi, terjadi berbagai perubahan pada tubuh sehingga memerlukan perawatan ekstra untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Jannah et al., 2020). Perubahan-perubahan fisik berupa perubahan anatomi, fisiologi, biomekanik, kinesiologi, diiringi ergonomis, secara umum menimbulkan masalah ketidaknyamanan saat kehamilan. Dengan semakin bertambahnya usia janin maka sering terjadi permasalahan pada ibu hamil seperti konstipasi, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah, kegerahan, sering buang air kecil, hemoroid, heart burn, perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Fitriani, 2018).

Nyeri punggung bawah biasanya didefinisikan sebagai ketidaknyamanan aksial atau parasagital di daerah punggung bawah, kondisi muskuloskeletal yang mungkin terjadi karena kombinasi dari faktor mekanik, peredaran darah, hormonal, dan psikososial (Carvalho et al., 2017). Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan secara spesifik tidak diketahui dengan baik. Dari sudut pandang biomekanik, pusat gravitasi bergerak maju karena peningkatan abdomen dan payudara, yang menyebabkan perubahan postur, seperti pengurangan lengkung plantar, hiperekstensi lutut, dan anteversi panggul. Perubahan ini menghasilkan stres pada lordosis lumbal dan mengakibatkan ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid menurunkan aliran darah spinal dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada paruh terakhir kehamilan. Retensi air yang signifikan karena stimulasi progesteron dan kelemahan ligamen oleh relaksin yang disekresikan dari korpus luteum juga dapat membuat tulang belakang lumbal dan sendi pinggul kurang stabil dan karenanya lebih rentan terhadap stres dan nyeri (Casagrande et al., 2015)(Casagrande et al., 2015; Manyozo et al., 2019).

(NPB) merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil diperkirakan sekitar 50% ibu hamil menderita NPB dengan derajat tertentu. Prevalensi NPB bervariasi antar negara, di USA, Eropa dan beberapa bagian Afrika, berkisar antara 30%-78% (Manyozo et al., 2019). Di Indonesia NPB sering dikeluhkan oleh ibu hamil dan masyarakat berusia lebih dari 40 tahun dengan prevalensi sekitar 49% (Kreshnanda, 2016 dalam Suryanti et al., 2021). Sepertiga penderita NPB mengalami nyeri habit sehingga mengakibatkan keterbatasan kemampuan untuk bekerja secara efektif, mengganggu produktivitas dalam kegiatan rutin sehari-hari yang menyebabkan kualitas hidup yang buruk (Manyozo et al., 2019).

Salah satu pelayanan kesehatan yang dapat membantu mengurangi keluhan pada ibu hamil adalah fisioterapi melalui peningkatan gerak, pelatihan fungsi, dan komunikasi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 2015). Penggunaan layanan fisioterapi dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada ibu hamil khususnya dengan keluhan muskuloskeletal (Richards et al., 2012).

Berdasarkan identifikasi masalah di Desa Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor, sebagian besar ibu hamil yaitu sekitar 86,6 mengalami masalah yang terkait muskuloskeletal yang salah satunya adalah NPB. Untuk itu maka pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan selama masa kehamilan terutama yang terkait dengan bidang fisioterapi. Selain itu kegiatan juga ditujukan untuk menanggulangi NPB pada ibu hamil.

## **Metode**

Kegiatan pengabmas ini dilakukan di Dusun 3, 4, 7, dan 8 Desa Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor pada tanggal 17 Februari 2022 s/d 12 April 2022. Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Survey Lokasi
2. Perkenalan dan Perizinan ke Perangkat Desa Ciangsana
3. Identifikasi Masalah
4. Pelaksanaan Program
5. Monitoring dan evaluasi
6. Penutupan

Kegiatan identifikasi masalah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui kunjungan dari rumah ke rumah didampingi oleh kader setempat. Selain itu pada identifikasi masalah ini, juga dilakukan pengukuran nyeri dengan menggunakan VAS. Hasil pengumpulan data, kemudian diolah untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi pada Ibu Hamil di Desa Ciangsana yang lebih spesifik.

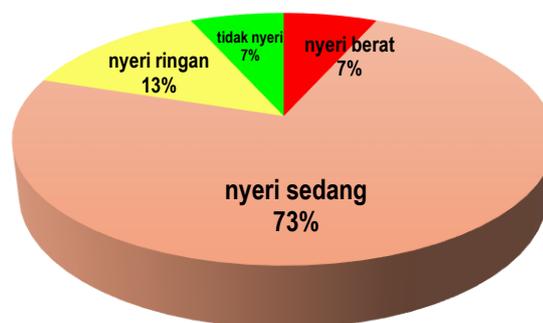
Untuk pelaksanaan program, mengingat lokasi dusun agak berjauhan, maka dilakukan dua kali di tempat yang terpisah. Program pertama dilaksanakan untuk dusun 3 dan 4, sedangkan yang kedua untuk dusun 7 dan 8. Program yang dilakukan diawali dengan penyuluhan untuk memberikan edukasi berupa pengenalan fisioterapi kesehatan wanita, perubahan fisiologi yang terjadi selama masa kehamilan, dan cara mengatasi dan mencegah permasalahan muskuloskeletal yang muncul selama masa kehamilan dengan memperhatikan postur tubuh dan cara ergonomis. Setelah itu dilakukan layanan fisioterapi berupa intervensi senam hamil dengan stretching untuk ibu hamil. Selain itu, para ibu hamil juga dibekali dengan leaflet tentang senam hamil sebagai sarana edukasi dan panduan bagi ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil secara mandiri di rumah. Bagi ibu hamil yang tidak dapat ke posyandu, maka edukasi dilakukan secara *door to door* yang didampingi oleh kader posyandu.

Monitoring dan evaluasi dilakukan seminggu setelah edukasi dan intervensi berupa latihan senam ibu hamil diberikan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memastikan ibu hamil melakukan Latihan mandiri di rumah dan juga untuk mengukur nyeri. Kegiatan pengabmas ini ditutup dengan Acara penutupan yang dihadiri oleh kepala desa dan seluruh perangkat desa, termasuk para kader Kesehatan. Pada acara tersebut disampaikan semua hasil identifikasi masalah dan monitoring dan evaluasi, agar dapat ditindak lanjuti oleh masyarakat secara mandiri.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Hasil**

Berdasarkan survei dan identifikasi masalah yang telah dilaksanakan, didapatkan 15 orang ibu hamil yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabmas yang berasal dari Dusun 3, 4, 7 dan 8. Pengolahan dan Analisa data yang didapat dalam identifikasi masalah menunjukkan hanya 73% saja yang mengenal fisioterapi dan tidak seorangpun mengetahui adanya layanan fisioterapi untuk antenatal. Selain itu hanya 40% saja yang menjawab postur atau posisi yang benar saat melakukan aktifitas fisik, sehingga tidak mengherankan kalau 93% ibu hamil menyatakan memiliki masalah musculoskeletal seperti NPB, kram betis dan bengkak pada kaki. Adapun hasil pengukuran NPB dengan VAS dapat dilihat pada gambar berikut ini:



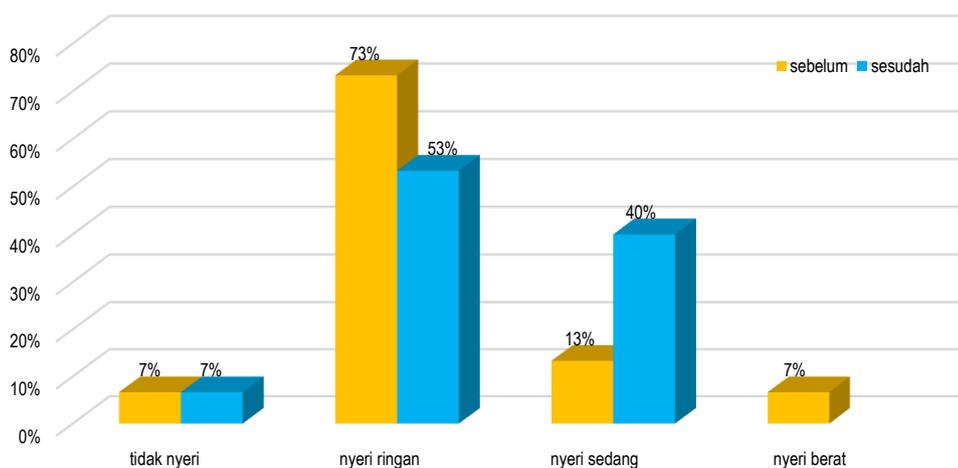
Gambar 1. Distribusi NPB pada ibu hamil sebelum intervensi

Berdasarkan gambar 1, terlihat bahwa sebagian besar responden yaitu sebesar 73%, merasakan nyeri dengan intensitas sedang %, sisanya 13% nyeri ringan dan berat sebesar 7%, serta tidak merasakan NPB sebesar 7%.

Menindaklanjuti temuan pada identifikasi masalah, maka dilakukanlah program penanganan nyeri. Penyuluhan kegiatan fisioterapi komunitas pada ibu hamil di Desa Ciangsana berjalan dengan lancar dan kondusif. Selama penyuluhan berlangsung ibu-ibu hamil paham dengan informasi yang diberikan terlihat pada saat diberikan umpan balik ibu hamil berhasil menjawab dengan tepat. Selain itu, ibu hamil juga dapat melakukan senam hamil bersama dengan baik sesuai dengan yang didemonstrasikan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan fisioterapi komunitas juga terlihat senang dan menunjukkan kepuasan dengan ilmu baru yang didapatkan.

Monitoring dilakukan untuk melihat keterampilan ibu hamil juga menunjukkan mereka dapat melakukan gerakan *stretching* dalam senam hamil secara mandiri untuk mengatasi nyeri punggung bawah. Berdasarkan hasil monitoring terdapat juga perubahan perilaku dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan mempraktikkan postur yang baik sebagai tindakan pencegahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil pengolahan dan analisa data yang setelah dilakukan menunjukkan adanya penurunan nyeri, seperti yang terlihat pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Distribusi NPB pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan gambar 2, diketahui adanya penurunan nyeri sedang 73% menjadi 53%, sehingga terjadi peningkatan ibu hamil dengan nyeri ringan dari 13% menjadi 40%. Sedangkan ibu hamil yang mngeluhkan NPB dengan nyeri berat sudah tidak ada lagi.

## **2. Pembahasan**

Permasalahan pada Ibu Hamil di Desa Ciangsana berdasarkan identifikasi masalah pada 15 ibu hamil adalah nyeri punggung bawah sebesar 93%. Untuk itu maka dilaksanakan program fisioterapi komunitas pada ibu hamil dengan penyuluhan dan tutorial cara mengatasi dan mencegah permasalahan muskuloskeletal yang muncul selama masa kehamilan.

Hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil melakukan senam hamil secara mandiri dan mulai mempraktikkan postur tubuh yang baik dalam kegiatan sehari-hari untuk mencegah NPB. Penyuluhan telah berhasil merangsang proses sensoris terutama pada indra penglihatan dan pendengaran menjadi informasi yang meningkatkan pengetahuan tentang praktik baik untuk penanggulangan NPP. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan informasi yang ditemui dan diperoleh oleh manusia melalui pengamatan akal untuk mengenali suatu benda atau kejadian yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris atau penginderaan baik penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap objek.

Peningkatan pengetahuan ini kemudian menstimulasi keinginan ibu hamil untuk melakukan penanggulangan NPB, dengan melakukan senam secara mandiri di rumah, dan menjaga postur yang baik. Dalam *cognitive based model approaches* (Glanz et al., 2015), tindakan seseorang didasarkan pada pertimbangan rasional yang masuk akal, sehingga perilaku baru akan terbentuk jika pengetahuan baru yang didapatkan dianggap bermanfaat. Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa untuk mengadopsi perilaku baru tahapan yang dilalui meliputi *awareness* (kesadaran), *interest* (merasa tertarik), *evaluation* (menimbang-nimbang), *trial, adoption*. Praktik baik yang dilakukan oleh ibu hamil merupakan bentuk penerimaan perilaku atau adopsi perilaku yang didasarkan atas pengetahuan yang membangkitkan kesadaran dan sikap positif.

Berdasarkan analisa data, setelah intervensi terjadi penurunan nyeri pada ibu hamil. Latihan senam yang dilakukan ibu hamil baik pada saat penyuluhan maupun secara mandiri di rumah dapat mengurangi keluhan NPB. Terjadinya penurunan nyeri ini disebabkan karena faktor mekanik dan saraf yang terkait dengan respons peregangan, karena perubahan dalam rentang gerak sendi menyebabkan penurunan ketegangan dan nyeri muskulotendinosa, meningkatkan transmisi sinyal antara pusat, saraf tral dan sistem kerangka. Selain itu, peregangan pasif berulang menurunkan aktivitas refleks yang dihasilkan dari penurunan sensitivitas spindel neuromuskular, dan meningkatkan posisi sendi, mengacu pada peningkatan proprioseptif, yang mungkin menjelaskan efek dari peregangan pada keseimbangan (Fontana Carvalho et al., 2020).

Berbagai penelitian lain yaik yang dilakukan di Indonesia dan negara lain menunjukkan hasil yang sama, pemberian senam hamil dapat mengurangi nyeri pada kasus NPB.(Fontana Carvalho et al., 2020; Sptyani et al., 2020) (Hamdiah & Tupur Tanuadike2, n.d.; Kurniasih, 2020).

### **Kesimpulan**

Masalah utama yang dihadapi ibu hamil adalah nyeri punggung bawah. Penyuluhan yang dilaksanakan dapat memberi manfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Ciangsana. Selain itu latihan senam ibu hamil juga telah berhasil menrunkan nyeri ibu hamil.

### **Rekomendasi**

Perangkat Desa Ciangsana dapat menindaklanjuti program yang telah dimulai dan masyarakat dapat memanfaatkan program senam hamil menjadi program rutin di posyandu un tuk sebagai upaya pencegahan dini permasalahan muskuloskeletal pada ibu hamil yang telah disusun oleh Tim fisioterapi komunitas

### **Daftar Pustaka**

- Bahadoran, P., & Mohamadirizi, S. (2015). Relationship between physical activity and quality of life in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 282–286.
- Bhatia, P., & Chhabra, S. (2018). Physiological and anatomical changes of pregnancy: Implications for anaesthesia. *Indian Journal of Anaesthesia*, 62(9), 651. [https://doi.org/10.4103/ija.IJA\\_458\\_18](https://doi.org/10.4103/ija.IJA_458_18)
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. de L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76. <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Fontana Carvalho, A. P., Dufresne, S. S., Rogério De Oliveira, M., Couto Furlanetto, K., Dubois, M., Dallaire, M., Ngomo, S., & Da Silva, R. A. (2020). Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 297–306. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06086-4>

- Glanz, K., Rimer, B. K., & K. Viswanath. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (Fifth edit). <http://hdl.handle.net/10603/223973%0Ahttps://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/223973>
- Hamdiah, & Tupur Tanuadike2, E. S. (n.d.). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019*.
- Jannah, R., Utomo, B., & Abdullah, A. (2020). Pemanfaatan Layanan Fisioterapi Antenatal Online oleh Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kebugaran di Masa Pandemi COVID-19. In *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI* (pp. 1–6). <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI/article/view/63/75>
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1259–1265. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Moya, J., Phillips, L., Sanford, J., Wooton, M., Gregg, A., & Schuda, L. (2014). A review of physiological and behavioral changes during pregnancy and lactation: Potential exposure factors and data gaps. *Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology*, 24(5), 449–458. <https://doi.org/10.1038/jes.2013.92>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, (2015).
- Richards, E., Van Kessel, G., Virgara, R., & Harris, P. (2012). Does antenatal physical therapy for pregnant women with low back pain or pelvic pain improve functional outcomes? A systematic review. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 91(9), 1038–1045. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0412.2012.01462.x>
- Saptyani, P. M., Suwondo, A., & Runjati, R. (2020). Utilization of Back Movement Technique to Intensity of Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 535–542. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.335>

- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Talbot, L., & Maclennan, K. (2016). Physiology of pregnancy. *Anaesthesia and Intensive Care Medicine*, 17(7), 341–345. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2016.04.010>



## PELAKSANAAN MEDICAL CHECKUP SEDERHANA PADA WARGA RW 06, JATIWARNA, PONDOK MELATI, BEKASI

Citra Amaniah Anhar<sup>1</sup>, Liza Laela Abida<sup>2</sup>, Ganuesa Puput Dinda Kurniawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [Lizalaela@gmail.com](mailto:Lizalaela@gmail.com)

### Abstract

This community service is carried out for early prevention of non-communicable diseases and to determine the health status of the community in RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi. The method used in this community service has 3 stages, namely the survey stage, the preparation stage and the implementation stage. At the implementation stage there are 4 activities, namely checking blood pressure, checking fasting blood glucose, checking cholesterol and checking uric acid. The conclusion of this activity is that the average resident in RW 06 Jatiwarna does not yet have a healthy diet, so the results of a simple medical checkup show that the results are increased in blood pressure by a percentage of 63%, fasting blood glucose by a percentage of 54%, cholesterol by a percentage of 62% . For the next activity, you can teach participants about the topic of healthy eating patterns.

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk upaya pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular dan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini terdapat 3 tahapan yaitu tahap survey, tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahapan pelaksanaan terdapat 4 kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah puasa, pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan asam urat. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah rata-rata warga di RW 06 Jatiwarna belum memiliki pola makan yang sehat, sehingga hasil *medical checkup* sederhana didapatkan hasilnya yang meningkat pada tekanan darah dengan presentase 63%, glukosa darah puasa dengan presentase 54%, kolesterol dengan presentase 62%. Untuk kegiatan selanjutnya dapat mengajarkan peserta dengan topik pola makan sehat.

Kata kunci: *medical check up*, pengabdian masyarakat, Jatiwarna

---

### Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Kesehatan No 36 tahun 2009). Pada saat ini telah terjadi transisi epidemiologi yaitu terjadinya perubahan pola penyakit yang pada awalnya didominasi oleh penyakit menular namun sekarang didominasi oleh penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit non infeksi yang berlangsung seumur hidup dan membutuhkan pengobatan dan perawatan jangka panjang. Laporan World Health Organisation (WHO) tahun 2013 menunjukkan bahwa PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia, yaitu 63% dari semua kematian tahunan. PTM membunuh lebih dari 36 juta orang setiap tahunnya. Sekitar 80% dari semua kematian PTM terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah(4) .

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi 10 penyakit tidak menular di Indonesia yaitu asma (4,5%), PPOK (3,7%), kanker (1,4 per mil), diabetes melitus (2,1%), hipertensi (9,4%), hipertiroid (0,4%), jantung koroner (1,5%), gagal jantung (0,3%), stroke (12,1 per mil) dan penyakit ginjal (0,8%) .

Tingginya PTM dipicu berbagai faktor risiko antara lain merokok, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat. Riskesdas 2013 melaporkan, 36,2% penduduk usia 15 tahun ke atas merokok setiap hari, 93,5% kurang konsumsi buah dan sayur, 48,2% kurang aktivitas fisik, 24,1% perilaku sedentari (perilaku duduk 2 atau berbaring dalam kegiatan sehari-hari baik di tempat kerja, diperjalanan atau di rumah)  $\geq 6$  jam dalam sehari, 53,1% penduduk mengkonsumsi makanan dan minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari serta 40,7% penduduk mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  dalam sehari. Untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular dapat dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pelayanan Medical Check-Up untuk mengetahui sedini mungkin masalah kesehatan yang ada di dalam tubuh. Medical checkup yang dapat dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, gula darah. Untuk itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk upaya pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular dan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi.

## **Metode**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di RW 06, Jariwarna, Pondok Melati, Bekasi dengan sasarannya adalah pengurus RW, RT, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan perwakilan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini berupa medical checkup sederhana seperti pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat yang bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat di RW 06, sehingga dihapkan masyarakat memiliki kesadaran tentang status kesehatannya kemudian dapat diberikan penanganan lebih lanjut terkait kondisi kesehatan tersebut.

Tahapan kegiatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ada tiga tahapan kegiatan yaitu:

### **1. Tahapan survei**

Pada tahapan ini dilakukan survei tempat yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendekatan dengan kader setempat. Tempat yang akan digunakan harus representatif, sirkulasi udara yang baik, dan, dapat dijangkau masyarakat. Selain survey tempat, dilakukan penelusuran bahwa masyarakat di lingkungan RW 06 sudah lama tidak melakukan pemeriksaan selama pandemi COVID-19.

### **2. Tahapan persiapan**

Tahapan persiapan dilakukan dengan mempersiapkan berbagai alat pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter, kit pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat. Selain itu, disiapkan penataan kursi dan meja yang bertujuan untuk menata pasien supaya tetap tertib dan menjaga protokol kesehatan.

### **3. Tahapan pelaksanaan**

Waktu pelaksanaan adalah hari sabtu tanggal 23 April 2022. Pada saat pelaksanaan, warga yang datang melakukan registrasi untuk kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan darah (glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat). Setelah mendapatkan hasil, maka peserta diarahkan untuk konsultasi mengenai hasil pemeriksaan tersebut sembari diberi masukan terkait pola hidup sehat yang sesuai dengan hasil

pemeriksaan tersebut dan tidak lupa untuk diberi leaflet yang berisikan tentang pola hidup sehat.

**Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pada hari Sabtu tanggal 23 April 2022 dari pukul 08.00 hingga pukul 11.00 yang berlangsung sukses dan lancar dengan diikuti sebanyak 50 orang dengan distribusi frekuensi pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1.  
Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Jumlah (n)	Hasil (%)
<b>JENIS KELAMIN</b>		
Laki-Laki	7	14
Perempuan	43	86
<b>USIA</b>		
25 – 40 tahun	11	22
41 – 55 tahun	18	36
> 56 tahun	21	42

Setelah dilakukan registerasi, peserta akan diarahkan untuk melakukan *medical checkup* sederhana yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah puasa, kolesterol, dan asam urat. Hasil *medical checkup* dipaparkan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.  
Hasil *medical checkup* sederhana pada Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Jumlah (n)	Hasil (%)
<b>Tekanan Darah</b>		
90-120 mmHg	18	37
> 120 mmHg	32	63
<b>Glukosa Darah Puasa</b>		
< 100 – 125 mg/dL	23	46
> 126 mg/dL	27	54
<b>Kolesterol</b>		
< 200 mg/dL	19	38
> 210 mg/dL	31	62
<b>Asam Urat</b>		
3-7 mg/dL	37	74
> 7,1 mg/dL	13	26

Sumber: Data Primer

**Pembahasan**

Pada hasil pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil bahwa 18 orang dengan rentang tekanan darah 90-120 mmHg dan 32 orang dengan tekanan darah >120 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa warga yang menjadi peserta pengabdian masyarakat, mengalami hipertensi memiliki presentase 63%. Setelah dikonfirmasi pada sesi konsultasi, peserta menyatakan bahwa selama bulan puasa gemar

mengonsumsi makanan santan dan gorengan. Makanan santan dan gorengan yang cenderung memiliki rasa asin yang tinggi yang akan membuat asupan natrium berpengaruh terhadap tekanan darah (Pratiwi & Wibisana, 2018). Selain dari faktor pola makan, faktor usia juga berpengaruh. Peserta di kegiatan ini memiliki usia diatas 40 tahun sebanyak 39 orang (78%) yang merupakan risiko terjadinya hipertensi. Risiko tersebut dikarenakan pada usia lebih dari 40 tahun, arteri akan mengalami penurunan kelenturan. membuat darah dipaksa untuk melewati pembuluh darah yang sempit, dan kemudian mengakibatkan tekanan darah menjadi naik (Akbar, dkk., 2020).

Pemeriksaan kadar glukosa darah puasa yang dilakukan 50 peserta. terdapat 23 orang dengan rentang hasil glukosa darah puasa 100-125 mmHg dan 27 orang dengan hasil glukosa darah puasa >126 mg/dL. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya hiperglikemia dengan persentase 54%. Pada saat sesi konsultasi, peserta menyatakan bahwa jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin selama pandemi COVID-19. Selama masa pandemi COVID-19, aktivitas fisik sangat penting dalam penatalaksanaan hiperglikemia terutama pada kerja insulin. Dengan adanya insulin, terjadi sistem pembakaran glukosa dengan aktifitas olahraga yang dapat menurunkan kadar glukosa darah (Nurdianto *et al.*, 2021). Selain itu, melalui aktivitas fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot, dan memperbaiki kerja insulin (Melesie Taye *et al.*, 2020).

Pemeriksaan kadar kolesterol yang dilakukan 50 peserta, terdapat 19 orang dengan hasil kolesterol <200 mg/dL dan 31 orang dengan hasil kolesterol >210 mg/dL. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya hiperkolesterolemia dengan persentase 62%. Peserta yang memiliki kadar kolesterol yang diatas normal, menyampaikan pada sesi konsultasi bahwa sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan sejak awal pandemi COVID-19 tidak melakukan pemeriksaan sama sekali. Konsumsi makanan tinggi lemak berlebih yang mengandung banyak kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menimbulkan masalah terutama dapat terjadi penyumbatan pada pembuluh darah jantung dan otak (Nuraeni *et al.*, 2020). Kolesterol yang berlebih di dalam tubuh akan menjadi tumpukan di dalam dinding pembuluh darah dan dapat membentuk plak sehingga akan terjadi penyempitan pembuluh darah atau yang biasa dikenal dengan aterosklerosis (Solikin and Muradi, 2020).

Pada hasil pemeriksaan asam urat yang dilakukan pada peserta didapatkan hasil bahwa 37 orang dengan rentang kadar asam urat 3-7 mg/dL dan 13 orang dengan kadar asam urat >7,1 mg/dL. Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang mengalami hiperurisemia memiliki persentase terkecil yaitu 26%. Beberapa peserta dikonfirmasi saat sesi konsultasi menyampaikan bahwa sering merasakan nyeri pada bagian persendian tangan maupun kaki namun diabaikan begitu saja. Terjadinya nyeri di bagian persendian tangan dan kaki merupakan salah satu gejala adanya peningkatan kadar asam urat (Sukmana, Hardani and Irawansyah, 2020). Peningkatan kadar asam urat dapat disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat yaitu sering mengonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi seperti jeroan dan kacang-kacangan dan juga kurangnya aktivitas fisik (Maelaningsih, Sari and Juwita, 2020).

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RW 06, Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi dapat dinyatakan berhasil dengan melihat banyaknya masyarakat yang melakukan pemeriksaan kesehatan. Masyarakat juga menyatakan bahwa

kegiatan semacam ini untuk dilakukan rutin agar masyarakat mendapatkan pengetahuan dan pelayanan kesehatan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa medical checkup sederhana secara gratis yang seperti demikian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan pribadi dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan baik secara pribadi maupun ke fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini bertujuan supaya bisa dapat dilakukan penanganan secara tepat oleh dokter.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 50 orang yang berasal dari berbagai lapisan berjalan berjalan dengan lancar. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, masyarakat mulai menyadari untuk lebih memperhatikan kualitas kesehatan pribadi melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Dari hasil kegiatan dapat diketahui bahwa warga RW 06 Kelurahan Jatiwarna, Pondok Melati, Bekasi yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini rata-rata belum memiliki pola makan yang sehat, sehingga hasil *medical checkup* sederhana didapatkan hasilnya yang meningkat pada tekanan darah dengan presentase 63%, glukosa darah puasa dengan presentase 54%, kolesterol dengan presentase 62%. Untuk kegiatan selanjutnya dapat mengajarkan peserta dengan topik pola makan sehat.

### **Daftar Pustaka**

- Akbar, F., Syamsidar and Widya Nengsih (2020) 'Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru', *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 6–8. doi:10.35907/bgjk.v11i2.141.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
- Maelaningsih, F.S., Sari, D.P. and Juwita, T. (2020) 'Pemeriksaan Kesehatan serta Pengobatan Gratis di Kelurahan Tukmudal Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon', *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 1(1).
- Melesie Taye, G. *et al.* (2020) 'COVID-19 knowledge, attitudes, and prevention practices among people with hypertension and diabetes mellitus attending public health facilities in Ambo, Ethiopia', *Infection and Drug Resistance*, pp. 4203–4214.
- Nuraeni, A. *et al.* (2020) 'Pengabdian Masyarakat: Pengecekan Kesehatan (Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah Dan Asam Urat) Di Desa Sukadana Comprong Kab. Subang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 3(1), pp. 66–72.
- Nurdianto, A.R. *et al.* (2021) 'Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1, pp. 387–399. doi:10.33479/senampengmas.2021.1.1.387-399.
- Pratiwi, O.M. and Wibisana, A.A. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi', *Ikesma*, 14(2), p. 77. doi:10.19184/ikesma.v14i2.10458.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Solikin, S. and Muradi, M. (2020) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat

Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sungai Jingah', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), pp. 143–152. doi:10.51143/jksi.v5i1.230.

Sukmana, D.J., Hardani, H. and Irawansyah, I. (2020) 'Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular', *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), pp. 19–26.



## **PEMBERIAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK ANAK USIA 8-10 TAHUN DI SDN LULUT 01, DESA LULUT**

**Rahma Aghnia Tazkiriani<sup>1</sup>, Ramadoni<sup>2</sup>, Rossa Anggita Lisdianti<sup>3</sup>, Ryan Febriyanto Al Hasan<sup>4</sup>, Sulistyanti Winda Yanznur<sup>5</sup>, Ari Sudarsono<sup>6</sup>, Ganesa Puput Dinda Kurniawan<sup>7</sup>**

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III  
E-mail<sup>1</sup>: [rahmaaghnia16@gmail.com](mailto:rahmaaghnia16@gmail.com)

### **Abstract**

Background: Cognitive is the ability to recognize and interpret a person to environment, such as memory. The speed of cognitive processing is influenced by the degree of activation of short-term memory which play a role in helping humans in the learning process. Physical activity can be one method to improve short-term memory because it can improve attention and cognitive performance for example, problem solving and memory. A positive correlation was found between physical activity and better working memory among children aged 8-10 years. Purpose: This community service aims to introduce physiotherapy to the community and increase knowledge and awareness regarding the importance of physical activity to improve cognitive function, especially in children aged 8-10 years. Method: This activity is a pre-experimental design with one group pre-post test design without a control group using a quota sampling technique. Result: . There is a significant increase, namely 49% in the short-term memory of children aged 8-10 years after doing physical activity with aerobic methods and agility exercise as measured by the digit span test. Conclusion: Physical activity with aerobic methods and agility exercise is effective to improve short-term memory function in children aged 8-10 years.

Keywords: children; physical activity; agility exercise; short term memory; cognitive

### **Abstrak**

Latar Belakang : Kognitif adalah kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya salah satunya berupa memori. Kecepatan proses kognitif dipengaruhi oleh derajat aktivasi memori jangka pendek yang berperan untuk membantu manusia dalam proses belajar. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan memori jangka pendek karena dapat meningkatkan perhatian serta kinerja kognitif misalnya, pemecahan masalah dan memori. Korelasi positif ditemukan antara aktivitas fisik dan memori kerja yang lebih baik di antara anak usia 8-10 tahun. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan fisioterapi pada masyarakat serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan fungsi kognitif khususnya pada anak usia 8-10 tahun. Metode: Kegiatan ini merupakan rancangan pre-experimental dengan desain one group pre-post test design tanpa kelompok kontrol dengan teknik quota sampling. Hasil: Terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu 49% pada memori jangka pendek anak usia 8-10 tahun setelah melakukan aktivitas fisik dengan metode aerobic dan agility exercise yang diukur melalui digit span test. Kesimpulan: Aktivitas fisik dengan metode aerobic dan agility exercise efektif untuk meningkatkan fungsi memori jangka pendek pada anak usia 8-10 tahun.

Kata Kunci : anak-anak; aktivitas fisik; agility exercise; memori jangka pendek; kognitif

---

### **Pendahuluan**

Anak merupakan individu yang unik, dimana mereka mempunyai kebutuhan yang berbeda – beda sesuai dengan tahapan usianya. Setiap anak memiliki perkembangan dan kemampuan dalam bidang akademik yang berbeda – beda, hal ini perlu diperhatikan karena akan sangat berdampak untuk masa

depan dan kualitas hidup anak. Kemampuan akademik seorang anak selain ditentukan fungsi afektif juga bergantung dari fungsi intelegensi anak. Intelegensi merupakan aplikasi dari aspek kognitif dan metakognitif pada proses belajar dan pemecahan masalah, sedangkan proses kognitif bergantung dari fungsi-fungsi otak seperti memori jangka pendek dan memori jangka panjang, encoding & practice (Prasetiowati, Kusumaningtyas and Tamin, 2017).

Kognitif adalah kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya berupa perhatian, bahasa, memori, visuospasial, dan fungsi memutuskan. Kemampuan fungsi kognitif biasanya berhubungan dengan kemampuan fungsi belahan kanan otak yang berlangsungnya lebih cepat dari pada yang kiri (Lisna, 2021). Kecepatan proses kognitif diketahui bergantung dari derajat aktivasi memori jangka pendek. Para ahli juga berpendapat adanya peran memori jangka pendek dalam semua proses kognitif misalnya dalam memahami bahasa, mengerjakan tugas, pemecahan masalah dan juga tugas operasi matematika (Prasetiowati, Kusumaningtyas and Tamin, 2017).

Memori jangka pendek memiliki peran pokok untuk membantu manusia dalam proses belajar. Dalam pikiran sadar, pengaruh memori jangka pendek sangat penting untuk memecahkan suatu masalah serta untuk menyimpan bagian-bagian masalah dan informasi yang diambil dari memori jangka panjang yang relevan dengan masalah (Khadijah, 2016). Memori jangka pendek ini sering diukur dalam rentang memori (memory span) yaitu jumlah item yang dapat diulang kembali dengan tepat sesudah satu penyajian tunggal. Materi yang dipakai merupakan rangkaian urutan yang tidak berhubungan satu sama lain, berupa angka (digit), huruf atau simbol.

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi manusia karena sering dikaitkan dengan pengurangan ukuran fisiologis stress, ukuran psikologis kecemasan dan depresi, dan peningkatan keadaan suasana hati serta kesejahteraan psikologis. Tidak hanya itu, aktivitas fisik pun dapat menghasilkan efek positif lainnya seperti meningkatkan perhatian, meningkatkan kinerja kognitif serta untuk proses kognitif pada tingkat yang lebih tinggi (misalnya, pemecahan masalah, memori) dengan ukuran efek yang lebih besar pada anak-anak daripada orang dewasa (Ottoboni, Ceciliani and Tessari, 2021).

Terdapat mekanisme seluler dan molekuler di mana terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dan performa kognitif. Aktivitas fisik dalam hal ini latihan aerobik dapat menstimulasi plastisitas otak, sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan performa kognitif yang ditunjukkan oleh perbaikan fungsi eksekutif dan memori jangka panjang. Penggunaan teknologi brain imaging seperti functional Magnetic Resonance Imaging (MRI) dapat menunjukkan efek latihan aerobik terhadap perbaikan baik struktural maupun fungsional pada otak. Perbaikan struktural otak berupa peningkatan volume white matter dan gray matter serta perubahan koneksi sinapsis jaringan saraf otak, sedangkan perbaikan fungsional berupa perubahan pola aktivasi otak (Prasetiowati, Kusumaningtyas and Tamin, 2017; Liu-Ambrose and Eng, 2015).

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Ottoboni (2021) mengenai efek aktivitas fisik pada fungsi kognitif anak-anak menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif pada anak usia 3-5 tahun, terutama di bidang memori kerja, dan korelasi positif ditemukan antara aktivitas fisik dan memori kerja yang lebih baik di antara anak usia 8-12 tahun.

Peran fisioterapi dalam komunitas untuk peningkatan kognitif terutama memori jangka pendek anak, bersifat promotif yang diimplementasikan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan fisioterapi pada masyarakat khususnya kelompok anak-anak serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan fungsi kognitif.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk anak-anak usia 8 – 10 tahun menggunakan rancangan pre-experimental dengan desain one group pre-post test tanpa kelompok kontrol yang bertujuan untuk melakukan rancangan kegiatan pada pengabdian masyarakat dimulai dari pengambilan data hingga pembacaan hasil kepada guru dan kepala sekolah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap memori jangka pendek anak usia 8-10 tahun di SDN Lulut 01.

Populasi kegiatan ini adalah anak – anak yang berusia 8 – 10 tahun di SDN Lulut 01 dengan jumlah 45 anak. Pengambilan responden dilakukan dengan cara non-probability sampling dengan teknik quota sampling. Kriteria inklusi adalah responden di SDN Lulut 01 dengan anak usia 8 - 10 tahun yang bersedia menjadi responden selama kegiatan ini. Sedangkan responden eksklusi apabila anak – anak yang berusia 8 - 10 di SDN Lulut 01 yang tidak bersedia menjadi responden selama kegiatan berlangsung atau responden tidak mengikuti proses kegiatan dari awal hingga akhir. Dari kriteria yang ditetapkan terdapat 33 responden yang memenuhi kriteria tersebut.

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan 4 kegiatan yang dimulai dengan pengambilan data serta pengenalan kepada kepala sekolah dan guru-guru SDN Lulut 01 bertujuan untuk mendapatkan izin mengenai pengambilan responden yang akan kelompok gunakan. Sesi kedua merupakan sesi perkenalan diri kepada siswa dan pemeriksaan awal (pre test) menggunakan Digit Span Test bertujuan untuk mengetahui nilai/pengukuran memori jangka pendek sebelum melakukan latihan dari anak-anak kelas 3 yang berusia 8 – 10 tahun di SDN Lulut 01. Sesi ketiga, memberikan latihan aktivitas fisik menggunakan metode aerobik dan agility exercise dengan frekuensi waktu 30 menit, contoh latihan nya berupa menggiring bola lalu diberikan tantangan zig zag menggunakan cone dan latihan terowongan sambil bermain bertujuan untuk memberikan manfaat latihan aerobik terhadap perbaikan baik secara struktural maupun fungsional pada otak yang mempengaruhi fungsi kognitif anak. Pada sesi keempat, memberikan latihan kedua dengan metode dan frekuensi yang serupa, lalu melakukan pemeriksaan akhir (post test) bertujuan untuk mengetahui perkembangan kognitif anak sesudah melakukan aktivitas fisik.

Setelah program latihan berakhir, kami melakukan penghitungan data lalu diolah dengan program komputer untuk mengetahui perbedaan hasil memori jangka pendek responden, kemudian kami melakukan pembacaan hasil evaluasi fungsi kognitif anak berdasarkan hasil pre test dan post test bertujuan untuk mengedukasi siswa dan guru di SDN Lulut 01 mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kognitif anak, dan juga menjelaskan hasil evaluasi pemeriksaan agar guru mengetahui sebaik apa kemampuan kognitif memori jangka pendek siswanya dan guru pun mengetahui bagaimana cara meningkatkannya.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini mendapatkan respon yang cukup baik dari pihak SDN Lulut 01. Berdasarkan data dari pihak SDN Lulut 01 didapatkan bahwa total peserta berjumlah 45 siswa yang terdiri dari 21 orang siswa laki – laki dan 24 siswa perempuan. Namun selama pelaksanaan kegiatan ada 12 siswa yang tidak termasuk kedalam kriteria responden karena 1 siswa tidak mengikuti pre test dan 11 siswa tidak mengikuti post test.

Oleh karena itu, total siswa yang memenuhi kriteria responden berjumlah 33 siswa dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	16	49%
Perempuan	17	51%
Total	33	100%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin antara laki – laki sebanyak 16 orang (49%) dan siswa perempuan 17 orang (51%).

Tabel 2.  
Karakteristik Usia Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Umur	Laki-Laki	Perempuan
Min	8	8
Max	10	10
Rata-Rata	8,69	8,59

Tabel 2. Menunjukkan umur minimal, maksimal, dan umur rata-rata yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin. Usia minimal tidak menunjukkan adanya perubahan baik pada laki-laki atau perempuan yaitu masih tetap pada umur 8 tahun, begitupun dengan umur maksimal yaitu tetap pada umur 10 tahun. Umur rata-rata antara responden laki-laki dan perempuan menunjukkan adanya perbedaan yaitu laki-laki berusia 8,69 tahun sedangkan perempuan berusia 8,59 tahun.

Tabel 3.  
Karakteristik Hasil Pre dan Post Digit Span Test

Nilai	Pre Test	Post Test
Min	3	3
Max	84	92
Rata-Rata	34,03	38,56

Tabel 3. Menunjukkan nilai minimal, maksimal, dan nilai rata-rata yang diperoleh berdasarkan hasil *pre* dan *post test*. Nilai minimal tidak menunjukkan adanya perubahan yaitu masih konstan dengan nilai 3, berbeda dengan nilai maksimal yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dari

84 menjadi 92. Untuk rata-rata hasil *pre* dan *post test* juga mengalami peningkatan dimana pada *pre test* sebesar 34,03 dan ketika *post test* menjadi 38,56.

Tabel 4.  
Hasil Evaluasi *Digit Span Test*

Hasil Evaluasi	Frekuensi	Persentase
Meningkat	16	49%
Teta p	5	15%
Menurun	12	36%
Total	33	100%

Tabel 4. Menunjukkan hasil evaluasi *digit span test* dimana sebagian besar menunjukkan adanya peningkatan hasil yaitu pada 16 siswa (49%) namun terdapat 12 siswa (36%) yang mengalami penurunan. Sebanyak 5 siswa lainnya (15%) menunjukkan fungsi kognitif yang tetap.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut dan telah didukung melalui penelitian yang dilakukan oleh Putranto (2009) dijelaskan bahwa kemampuan akademik seorang anak selain ditentukan fungsi afektif juga bergantung dari fungsi intelegensi anak. Intelegensi sendiri merupakan aplikasi dari aspek kognitif dan metakognitif pada proses belajar dan pemecahan masalah, sedangkan proses kognitif bergantung dari fungsi-fungsi otak seperti memori jangka pendek dan memori jangka panjang, *encoding & practice*.

Selain itu kecepatan kognitif seseorang tergantung dari derajat aktivasi memori jangka pendeknya. Performa kognitif siswa SDN Lulut 01 dapat meningkat salah satunya karena pengaruh aktivitas fisik yang dilakukannya selama 30 menit per sesinya.

Seperti yang telah dijelaskan pada tabel 3 dan 4 mengenai karakteristik hasil dan evaluasi dari *digit span test*, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pada hasil rata-rata dan nilai maksimal yang cukup signifikan. Selain itu didapatkan juga hasil bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam fungsi kognitif yang dalam hal ini adalah memori jangka pendek pada 16 siswa dari total 33 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berupa latihan aerobik disertai *agility exercise* dinilai mampu meningkatkan memori jangka pendek anak.

Peningkatan ini pun didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ottoboni (2021) yang menjelaskan bahwa gerakan aerobik seperti melompat – lompat, mengangkat lutut, dan menendang yang sering dilakukan di perlukan untuk meningkatkan gairah dan konsentrasi pada anak. Latihan fisik atau aktivitas fisik ini mampu meningkatkan gairan tubuh yang positif untuk membuat anak lebih fokus lagi dalam pembelajaran.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah (1) Terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada memori jangka pendek anak setelah melakukan aktivitas fisik (2) Aktivitas fisik berupa latihan aerobik yang disertai *agility exercise* efektif untuk meningkatkan fungsi memori jangka pendek pada

anak (3) Keterbatasan waktu menjadi kendala dalam pelaksanaan program dimana waktu yang disarankan untuk melaksanakan latihan berdasarkan jurnal rujukan yaitu selama 3-5 kali per minggu

Saran pada pengabdian masyarakat ini adalah (1) Pihak sekolah dan guru diharapkan dapat memberikan program latihan ini selama 3-5 kali per minggu sebelum pelajaran dimulai (2) Bagi pelaksana pengabdian masyarakat atau peneliti selanjutnya yang akan melakukan program yang sama diharapkan mampu melakukan kontrol terhadap beberapa variabel pada responden.

### **Daftar Pustaka**

- Khadijah (2016) Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini Teori dan Pengembangannya.
- Lisna (2021) 'INDONESIAN SPORT INNOVATION REVIEW Brain Vitalization Exercise to Improve Cognitive Function of Young Adults Pendahuluan', pp. 69-81.
- Liu-Ambrose, T. and Eng, J. J. (2015) 'Exercise training and recreational activities to promote executive functions in chronic stroke: A proof-of-concept study', *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 24(1), pp. 130-137. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2014.08.012.
- Ottoboni, G., Ceciliani, A. and Tessari, A. (2021) 'The effect of structured exercise on short- term memory subsystems: New insight on training activities', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). doi: 10.3390/ijerph18147545.
- Prasetiowati, L., Kusumaningtyas, S. and Tamin, T. Z. (2017) 'Effect of body mass index on postural balance and muscle strength in children aged 8-10 years', *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 6(2), pp. 79-87.
- LINA, R. K., Fratidhina, Y., Kurniawan, G. P. D., & Trioclarise, R. (2022). PROGRAM PELAKSANAAN SENAM AEROBIK SECARA BERKELANJUTAN YANG BERTUJUAN UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KUALITAS HIDUP PADA KELOMPOK LANSIA DI JATIRAHAYU KECAMATAN PONDOK MELATI KOTA BEKASI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 23-29.



## **Penyuluhan Kebiasaan Berolahraga dan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Risiko Terpapar Covid-19**

**Abdurahman Berbudi BL.<sup>1</sup>, Achwan<sup>2</sup>, Mohammad Ali<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: [abdurahman.berbudi@gmail.com](mailto:abdurahman.berbudi@gmail.com)

### **Abstract**

At the end of 2019 there was an outbreak that became a worldwide pandemic and spread throughout the world in 2020, sport is a physical activity that really helps to improve fitness and body immunity during a pandemic, exercise is one of the supporting factors for health in humans in addition to lifestyles such as food selection, rest patterns, stress levels and hygiene. A clean and healthy lifestyle was implemented by the Indonesian government during a pandemic, by adopting a clean and healthy lifestyle and using a mask, the risk of contracting the Covid-19 virus can be minimized as much as possible, after coming from outside and before eating wash your hands with soap, use a mask, and take care safe distance when going out of the house. The purpose of this activity is to Increase Understanding of the Importance of Exercising Habits, and a Clean and Healthy Lifestyle During the Covid-19 Pandemic, in the Bekasi City IFI Environment, and also Community at KPKM Reni Jaya Pamulang

Keywords: Exercise Habits, and a Clean and Healthy Lifestyle, Covid-19

### **Abstrak**

Pada akhir tahun 2019 terjadi sebuah wabah yang menjadi pandemik diseluruh dunia dan menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2020, olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat membantu untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh ketika pandemi, Olahraga adalah salah satu faktor pendukung kesehatan pada manusia selain pola hidup seperti pemilihan makanan, pola istirahat, tingkat stress dan kebersihan. Pola Hidup bersih dan sehat diterapkan oleh pemerintah Indonesia saat pandemi, dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat serta menggunakan masker maka resiko tertular virus covid-19 bisa ditekan semaksimal mungkin, sehabis dari luar dan sebelum makan mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, serta menjaga jarak aman jika pergi keluar rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah Meningkatkan Pemahaman Akan Pentingnya Kebiasaan Berolahraga, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat Saat Pandemi Covid-19, Di Lingkungan IFI Kota Bekasi, dan Juga Masyarakat di Kawasan KPKM Reni Jaya Pamulang.

Kata Kunci : Kebiasaan Berolahraga, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat, Covid-19

### **Pendahuluan**

Pada akhir 2019, dunia dihebohkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula dari kota Wuhan, Provinsi Hubei China yang kemudian menyebar dengan cepat ke hampir seluruh dunia dan teritori. Wabah yang terjadi disebut dengan coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Severe Acute Respiratory Syndrome. pandemi covid-19 ini sangat memberikan dampak luas secara ekonomi, sosialisasi dan interaksi masyarakat maupun pendidikan (Woods J. 2022).

Pada masa COVID-19 ini peraturan harus tetap dilaksanakan, seperti menjaga kebersihan dan mematuhi protokol yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Kasus covid 19 di Indonesia terus meningkat. Akibat penambahan tersebut, maka total kasus Covid-19 di Indonesia kini berjumlah 6.710.406 (Covid19.go.id Desember 2022). Dari jumlah tersebut, terdapat 6.522.744 orang pasien yang dinyatakan sembuh, 160.424 orang dinyatakan meninggal dunia (Covid19.go.id Desember 2022), Penambahan pasien sembuh pada hari yang sama adalah sebanyak 11.919 orang. Olahraga dan aktifitas fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus. Akan tetapi manfaat dari seseorang melakukan olahraga tidak hanya dapat menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat memberikan efek positif bagi proses berpikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang selalu melakukan olahraga ataupun aktivitas fisik yang tinggi memiliki kemampuan daya ingat dan konsentrasi yang baik dibandingkan dengan seseorang yang jarang beraktivitas atau tidak pernah sama sekali berolahraga.

Penelitian menunjukkan bahwa SARS-CoV-2, virus penyebab COVID-19, dapat hidup di permukaan plastik dan baja tahan karat selama 72 jam, karton selama 24 jam, dan tembaga selama empat jam (Van Doremalen N et al, 2020). Sementara Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit A.S. mengatakan kontaminasi permukaan sepertinya bukan cara utama penyebaran virus (sebaliknya, melalui udara dari pernapasan yang dikeluarkan oleh orang yang sakit), (Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments) (Updated Apr. 5, 2021) sering-sering mencuci tangan, dan melepas sepatu dan mantel atau jaket Anda segera setelah Anda kembali dari perjalanan apa pun di luar. kecuali seseorang di rumah Anda sakit secara aktif, tidak perlu membersihkan secara obsesif terutama jika Anda mempraktikkan jarak sosial dan mencuci tangan secara teratur.

Penting bagi individu dari semua lapisan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur agar tetap sehat di saat kebanyakan individu tidak memiliki pengalaman dengan pandemi tersebut. Pakar aktivitas fisik menunjukkan bahwa 150-300 menit latihan intensitas sedang dan 2 sesi latihan penguatan otot per minggu sangat bermanfaat. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur memiliki manfaat khusus dalam hal parameter kesehatan mental, fisik dan fisiologis dan hasil kesehatan yang positif. Selama pandemi, sebagian besar individu dapat melakukan aktivitas fisik di rumah tanpa memerlukan peralatan dan ruang khusus. Ada banyak pilihan agar individu dapat tetap aktif di lingkungan rumah sepanjang hari (Karaca, Yasin & Kalaycı, Metin Can. 2021). Gerakan peregangan sederhana, pekerjaan rumah tangga, menaiki tangga, menari dengan musik atau berbagai gerakan senam dapat dilakukan.

Selain itu, seseorang dengan kemampuan akses internet dapat mencari cara untuk tetap aktif selama masa covid-19 dengan memanfaatkan banyak sumber daya internet. Dengan sumber daya internet, game dengan konten aktivitas fisik yang cocok untuk setiap orang dan dapat dilakukan di area kecil serta dapat diakses secara online. Ini merupakan indikasi bahwa teknologi yang merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan membuat hidup lebih mudah, dapat digunakan lebih efektif dalam kegiatan olahraga. Inovasi teknologi juga mulai memengaruhi gaya, perilaku, kebutuhan, dan nilai hiburan masyarakat dalam berolahraga. Penggunaan teknologi dalam olahraga semakin meningkat. Peningkatan penggunaan ini menunjukkan bahwa perubahan industri olahraga pada dekade mendatang akan jauh lebih besar dibandingkan beberapa dekade sebelumnya. Dengan akses internet yang baik maka seseorang dapat mengetahui informasi dengan cepat, terutama saat masa pandemi seseorang dapat mengetahui bagaimana mencegah agar terhindar dari covid-19. Dengan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah seperti memakai masker, menjaga jarak, dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Pandemi ini memainkan peran penting dalam sosialisasi masyarakat. Hilangnya interaksi sosial masyarakat dengan harus menjaga jarak atau kondisi daerah yang di lockdown. Menurut WHO menemukan bahwa tekanan psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan umum ditemukan selama pandemi Covid-19, dimana terjadi peningkatan yang massal. Sebanyak 25% penduduk dunia mengalami tekanan psikologis ringan sampai berat selama pandemi (WHO 2022).. Psikolog, guru, dan pelatih pendidikan jasmani harus terlibat dalam memberikan dukungan sosial-psikologis kepada generasi muda (online) selama periode ini. Dukungan selama periode ini dapat membantu generasi muda untuk menjaga motivasi mereka tetap tinggi. Dukungan juga dapat diperoleh dari orang tua dan teman sebaya dalam proses ini, tetapi individu tersebut tidak boleh mengalami tekanan berlebihan untuk menjaga jarak sosial. Mempertahankan semangat seseorang selama pandemi ini penting bagi generasi muda. Pertemuan kelompok online dapat diadakan pada saat mereka perlu berkumpul untuk memberikan semangat dan dukungan sebaya karena pembatasan sosial berskala besar. Dengan demikian, jarak sosial keduanya terjaga dan interaksi timbal balik dapat terjalin. Psikolog dapat membantu generasi mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kecemasan, mengidentifikasi generasi yang terkena dampak buruk dari pandemi atau isolasi sosial, dan merujuk mereka yang bermasalah ke profesional kesehatan mental (Brooks S et al 2020).

Selain masalah psikologi, masalah kebersihan juga menjadi masalah utama dalam kebersihan sering kali dijumpai kepada mereka yang melakukan aktivitas olahraga, maupun dalam segala hal, Permasalahan dalam hal ini, tidak mencuci tangan dan kaki, tidak langsung mengganti pakaian yang terkena keringat sehingga pakaian tersebut menjadi kering, jarang mengganti kaos kaki yang biasanya mereka pakai, kebiasaan seperti ini dapat berakibat pada tubuh yang mudah terkena penyakit.

Pada Masa Pandemi Pemerintah menerapkan protokol 5M (Kementerian Kesehatan RI, 2021, 5M Dimasa Pandemi Covid-19) yaitu :

1. Mencuci tangan
  - a. Sebelum menyentuh makanan.
  - b. Setelah menggunakan toilet.
  - c. Setelah menutup hidung saat batuk atau bersin.
  - d. Setelah beraktivitas di luar ruangan.  
Jika tidak ada air yang mengalir, anda bisa menggunakan produk pembersih tangan yang mengandung alkohol setidaknya dengan kadar sebesar 70 persen.
2. Pakai Masker  
Memakai Masker merupakan cara gara terhindar dari penyebaran virus melalui udara.
3. Menjaga Jarak  
Protokol kesehatan 5 M selanjutnya adalah menjaga jarak saat sedang beraktivitas di luar ruangan. Adanya aturan ini juga berdasarkan pada Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.”
4. Menjauhi Kerumunan  
Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan juga merupakan protokol kesehatan yang harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah.
5. Mengurangi Mobilitas  
Virus penyebab corona bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak waktu yang kamu habiskan di luar rumah, maka semakin tinggi pula risiko tubuh terpapar virus jahat ini. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetapkanlah berada di rumah.  
Beberapa masyarakat juga melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi agar tetap bugar, prima, dan sehat. Kesehatan dan kebersihan akan berdampak besar terhadap tubuh, bagaimana aktivitasnya apa saja yang dikonsumsi tubuh seutuhnya, serta tidak merasa kelelahan jika melakukan aktivitas fisik yg berlebihan.

## **Metode**

### Metode Dan Materi Kegiatan

Dalam program sosialisasi ini, digunakan beberapa metode, antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana.
2. Metode Tanya Jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi terhadap yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah seputar konsentrasi belajar

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim dari Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat merupakan upaya dalam menjaga resiko terpapar dari virus covid-19.

Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Sarana dan Prasarana di fasilitasi Ifi Kota Bekasi, dan KPKM UIN Reni Jaya Pamulang
2. Dukungan Sosialisasi oleh ketua Ifi Bekasi, dokter, perawat di KPKM UIN Reni Jaya Pamulang

Adapun beberapa kendala yang dihadapi saat kegiatan ini antara lain :

1. Dikarenakan adanya kegiatan yang banyak dilakukan oleh tim dari Poltekkes dan dokter di Klinik KPKM UIN Reni Jaya
2. Pandemi Covid-19, sehingga tidak bisa dilakukan kegiatan secara luring

## **Hasil**

Kegiatan penyuluhan tentang kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari paparan virus Covid-19, telah dilaksanakan secara online dalam bentuk webinar, yaitu dalam bentuk penyuluhan atau Pendidikan menggunakan media zoom meeting.

Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah para masyarakat dan anggota ifi cabang bekasi kota dengan jumlah kehadiran 63 orang, Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan anggota ifi cabang bekasi kota dan juga masyarakat melalui penyuluhan tentang kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19. Dari kegiatan yang dilaksanakan bahwasanya masyarakat jadi paham dan mengerti agar terhindar dari virus covid-19 agar tetap mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, menjaga jarak aman jika pergi keluar, dan berolahraga setiap hari.

Kegiatan berlangsung selama 60 menit berupa pemberian materi dan edukasi tentang kebiasaan berolahraga dan perilaku menjaga pola hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 dan juga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang perilaku penggunaan masker terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 63 orang dari anggota ifi cabang bekasi kota dan masyarakat pamulang.

### **B. Saran**

Anggota Ifi cabang Bekasi Kota yang tetap menganai pasien dan masyarakat sebagai fisioterapi agar tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat agar tetap bugar dan prima dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Bagi Masyarakat tetap menjaga pola hidup bersih dan sehat serta berolahraga dan juga menjaga jarak mana saat bepergian keluar rumah agar terhindar dari virus covid-19. 1

## **Daftar Pustaka**

- Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912-920.
- Karaca, Yasin & Kalaycı, Metin Can. (2021). Sports Activities in the Covid-19 Pandemic Process.
- Kementerian Kesehatan RI, 2021, 5M Dimasa Pandemi Covid-19
- Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments, (Updated Apr. 5, 2021) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html#print>
- Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med*. 2020 Apr 16;382(16):1564-1567. doi: 10.1056/NEJMc2004973. Epub 2020 Mar 17. PMID: 32182409; PMCID: PMC7121658.
- WHO (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Diakses melalui <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemi-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> pada 7 Juni 2022.
- Woods J. Australia: Timeline of key social & economic COVID-19 events affecting Australian business [Internet]. Mondaq; 2022 [cited 2022 November 4]; Available from: <https://www.mondaq.com/australia/operational-impacts-andstrategy/929622/timeline-of-key-social-economic-covid-19-events-affectingaustralian-business>.

World Health Organisation. Physical Activity and Adults [Internet]. World Health Organisation; 2019 [cited 2019 May 2]. Available from: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/).



## **SKRINING KADAR GULA DARAH DAN ASAM URAT MASYARAKAT PERUMAHAN GEDONGAN INDAH O2, COLOMADU, KARANGANYAR**

**Mei Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Herdianty Kusuma Handari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Surakarta Jurusan Fisioterapi

E-mail<sup>1</sup>: [mei.kusumaningtyas@gmail.com](mailto:mei.kusumaningtyas@gmail.com)

### **Abstract**

Background: Blood glucose and uric acid levels are two things that usually get public attention to be checked regularly. These periodic checks can be useful to prevent an increase in diabetes mellitus and gout (gout arthritis) which has the potential to reduce productivity, therefore it is important to know the levels of glucose and uric acid in the Gedongan Indah O2 Residential community in order to better understand the impact of these two things the. Purpose: to increase knowledge and awareness about the importance of controlling blood sugar and uric acid levels in the Gedongan Indah O2 Residential Community, Colomadu District, Karanganyar Regency. Method: the implementation of community service is carried out by checking blood sugar and uric acid using easy Touch. Results: There were 22 mothers who screened their blood sugar and uric acid levels. The average uric acid level of Gedongan Indah O2 residents is 112 mg/dl and there is 1 resident who has diabetes mellitus because blood glucose levels exceed normal. On the other hand, the average uric acid level is 7 mg/dl, which means it exceeds the normal limit. Discussion: after screening, it is known that residents have become more knowledgeable about blood glucose and uric acid levels. It is hoped that with this the residents of the Gedongan Indah O2 housing complex, Colomadu, Karanganyar will become more aware of maintaining a healthier lifestyle.

Keywords: blood glucose, uric acid, screening, woman

### **Abstrak**

Latar belakang: Kadara glukosa darah dan asam urat merupakan dua hal yang biasanya mendapat perhatian masyarakat untuk dicek secara berkala. Pengecekan berkala tersebut dapat bermanfaat untuk mencegah agar tidak terjadi peningkatan penyakit diabetes mellitus maupun asam urat (gout arthritis) yang berpotensi menurunkan produktivitas, oleh karena itu penting untuk mengetahui kadar glukosa dan asam urat di masyarakat Perumahan Gedongan Indah O2 agar lebih memahami dampak dari dua hal tersebut. Tujuan: meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengontrol kadar Gula Darah dan Asam Urat Masyarakat Perumahan Gedongan Indah O2, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Metode: pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memeriksa gula darah dan asam urat menggunakan easy Touch. Hasil: Terdapat 22 ibu-ibu yang melakukan skrining kadar gula darah dan asam urat. Rata-rata kadar asam urat warga Gedongan Indah O2 adalah 112 mg/dl dan terdapat 1 warga yang mengalami diabetes mellitus karena kadar glukosa darah melebihi normal. Di sisi lain, rata-rata kadar asam urat adalah 7 mg/dl, yang artinya melebihi batas normal. Diskusi: setelah dilakukan skrining, diketahui bahwa warga menjadi lebih paham tentang kadar glukosa darah dan asam urat. Diharapkan dengan hal tersebut warga perumahan Gedongan Indah O2, Colomadu, Karanganyar menjadi lebih sadar untuk menjaga pola hidup yang lebih sehat.

Kata Kunci: gula darah, asam urat, skrining, perempuan

---

### **Pendahuluan**

Gula atau glukosa merupakan substrat penting dalam tubuh manusia karena merupakan hasil pemecahan karbohidrat yang digunakan untuk

menghasilkan energi baik pada jaringan maupun organ. Kadar glukosa yang cukup dalam tubuh dapat menunjang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kadar glukosa yang rendah dalam darah dapat menyebabkan penurunan tenaga, hilang kesadaran dan kematian. Sebaliknya, kadar glukosa yang tinggi dalam waktu lama dapat menyebabkan penyakit diabetes mellitus yang selanjutnya dapat menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, penyakit vaskular dan neuropati tergantung dari tingkat keparahan dari diabetes mellitus. Dengan adanya hal tersebut, maka menjaga kadar glukosa darah agar tetap dalam batas normal menjadi hal yang penting untuk mencegah penyakit diabetes mellitus (Szablewski, 2011).

Berdasarkan data dari Internatioal Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia akan terus mengalami peningkatan dengan prevalensi 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki (International Diabetes Federation, 2021). Meskipun prevalensi pada laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan, namun perbedaannya tidak terlalu besar, sehingga baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki potensi untuk mengalami diabetes. Selain itu, data menunjukkan bahwa pada tahun 2019, Indonesia menempati urutan ke 7 negara di dunia sekaligus menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang penduduknya mengalami diabetes terbanyak dari 10 negara (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu diabetes menjadi salah satu hal yang perlu mendapat perhatian di Indonesia agar penderita diabetes dapat ditekan.

Selain kadar glukosa darah, hal lain yang perlu mendapat perhatian adalah kadar asam urat yang dapat menimbulkan penyakit artritis gout. Meskipun prevalensinya lebih rendah dibanding diabetes mellitus, namun tetap dibutuhkan perhatian agar angka penyakit tersebut dapat ditekan. Data asam urat didapatkan bahwa prevalensi tinggi pada usia  $\geq 75$  tahun sebesar 54,8% dan wanita lebih tinggi mengalami asam urat dibanding laki-laki dengan persentase 8,46% dibanding 6,13% (Tim Rischesdas 2018, 2019). Meskipun prevalensi asam urat lebih tinggi pada usia lebih dari 75 tahun, namun upaya pencegahan perlu dilakukan sejak dini.

Jika kadar asam urat dalam tubuh tinggi dapat menyebabkan *gout arthritis*, yaitu rasa nyeri yang hebat di persendian. *Gout arthritis* terjadi akibat penumpukan kadar purin di dalam tubuh yang akan menghasilkan asam urat (Madyaningrum et al., 2020). Jika penyakit ini diderita pada usia lebih muda, maka akan mengganggu aktivitas dan menurunkan produktivitas kerja (Jalana et al., 2018).

Diabetes mellitus (tipe 2) dan asam urat merupakan penyakit tidak menular yang timbul salah satunya karena faktor pola makan yang tidak sehat. Konsumsi makanan dan minuman berlebihan yang mengandung gula berlebihan dapat menyebabkan diabetes sedangkan makanan yang mengandung banyak purin dapat menyebabkan hyperuricemia (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka penyakit diabetes mellitus dan asam urat salah satunya adalah dengan melakukan skrining pada masyarakat. Skrining merupakan identifikasi dini penyakit berdasarkan

serangkaian tes dan pemeriksaan. Dalam hal ini pemeriksaan yang akan dilakukan adalah pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada masyarakat Perumahan Gedongan Indah O2, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan dilaksanakan oleh dosen fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta dan dibantu mahasiswa yang bersamaan dengan kegiatan PKK ibu-ibu, sehingga target pada pemeriksaan ini adalah ibu-ibu. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara melakukan pemeriksaan gula darah dan asam urat, memberikan *flyer* tentang asam urat serta melakukan tanya jawab saat pemeriksaan.

Pelaksanaan pemberdayaan masyarakat desa terhadap kadar glukosa dan asam urat meliputi: (1) memberikan penyuluhan tentang mengontrol kadar gula darah dan asam urat dan (2) skrining/ pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat. Pemeriksaan kadar gula darah menggunakan alat *Easy Touch* GCU. Langkah-langkah pemeriksaan meliputi: (1) masukkan strip pada mesin, pastikan kode sesuai dengan yang tertera pada botol strip gula darah maupun asam urat, (2) ambil strip gula darah maupun asam urat pada botol, lalu masukkan strip pada slot mesin, di layar akan muncul kode dan simbol darah, (3) bersihkan salah satu jari menggunakan *alcohol swab*, (4) tusuk jari dengan jarum yang sudah tersedia, (5) saat darah mulai keluar arahkan pada strip agar darah dapat masuk ke bagian penampungan, pastikan jumlah darah cukup, dan (6) tunggu mesin menunjukkan hasil. Kadar normal gula darah sewaktu yaitu 70-140mg/dL, sedangkan kadar asam urat untuk perempuan adalah 2-6 mg/dL.

### **Hasil**

Pada kegiatan tersebut dihadiri oleh 30 ibu-ibu, namun terdapat 8 ibu-ibu yang tidak berkenan mengikuti pemeriksaan, sehingga hanya 22 ibu-ibu yang mengikuti pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat.

Usia ibu-ibu warga Perumahan GI O2 cukup beragam, dengan usia terbanyak adalah pada usia 31-40 tahun. Kemudian, dari hasil skrining gula darah sewaktu didapatkan bahwa rata-rata kadar gula darah sewaktu menunjukkan kadar yang normal, namun terdapat satu warga yang menunjukkan kadar yang tinggi karena warga tersebut mengalami diabetes mellitus tipe 1. Pada pemeriksaan kadar asam urat didapatkan bahwa rata-rata pada 13 warga menunjukkan kadar asam urat yang normal, meskipun terdapat juga 9 warga yang kadar asam uratnya melebihi kadar normal.

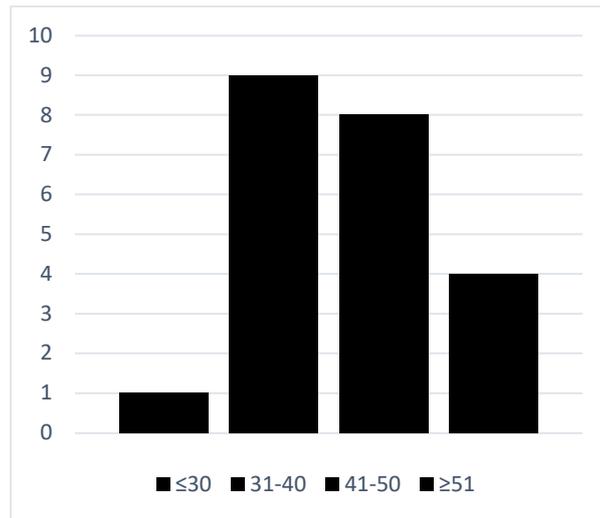
Tabel 1

Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah dan asam urat warga Perumahan Gedongan Indah O2

Warga	Usia	Kadar Glukosa Darah	Kadar asam urat
1	43	79	6,3
2	42	325	5,9
3	43	52	6,2
4	44	81	7
5	51	161	7
6	37	95	5
7	40	93	6,6
8	40	166	8,7
9	72	139	5,3
10	40	117	3,5
11	64	115	6,7
12	43	72	5,5
13	47	93	5,3
14	40	95	6
15	40	86	3,8
16	45	85	4,2
17	58	152	6,3
18	38	112	5,8
19	34	79	3,8
20	31	84	6,6
21	41	137	5,9
22	24	46	3,8
	Min: 24 tahun	Min: 46	Min: 6,25
	Max: 72 tahun	Max: 325	Max: 5
	Rata-rata: 43,5 tahun	Rata-rata: 112	Rata-rata: 7

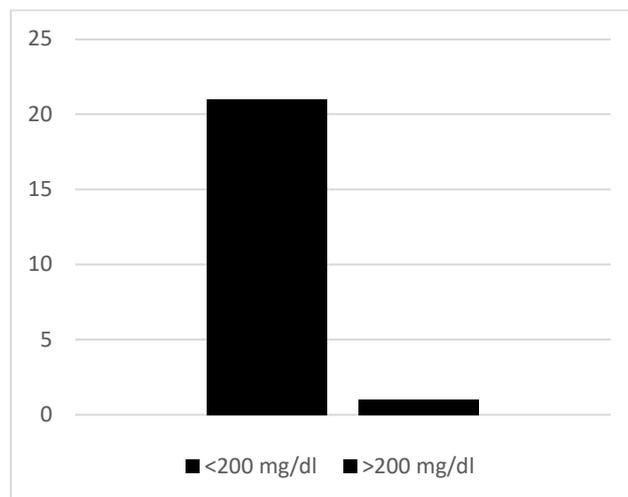
*Sumber: Data riset*

Rentang usia ibu-ibu warga Perumahan Gedongan Indah O2 relatif beragam, mulai dari usia 20an hingga lansia berusia 72 tahun, namun rata-rata usia adalah 40 tahun.



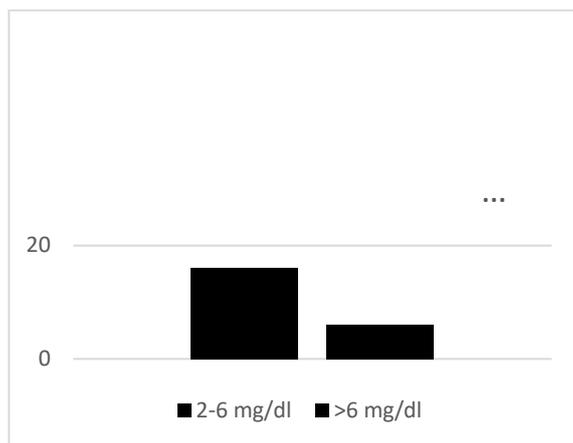
Gambar 1. Sebaran usia ibu-ibu warga Perumahan GI O2

Nilai kadar glukosa darah pada warga Perumahan Gedongan Indah O2 secara keseluruhan masuk pada kategori normal (<200 mg/dl), namun terdapat 1 warga yang memang mengalami diabetes dengan kadar glukosa melebihi normal.



Gambar 2. Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu

Nilai kadar asam urat pada warga Perumahan Gedongan Indah O2 tersebar dalam kategori normal dan tidak normal. Sebagian warga memiliki nilai kadar asam urat yang normal dan sebagian lainnya tidak normal karena melebihi 6 mg/dl.



Gambar 3. Hasil pemeriksaan kadar asam urat

### Pembahasan

Kadar glukosa darah dapat diukur setelah melakukan puasa (*fasting plasma glucose*), 2 jam setelah makan, maupun sewaktu waktu (*random*). Kadar glukosa normal setelah puasa adalah <126 mg/dl), sedangkan kadar 2 jam setelah makan maupun glukosa sewaktu adalah <200 mg/dl. Seseorang yang memiliki kadar glukosa melebihi normal disebut hiperglikemia yang berarti mengalami diabetes mellitus. Kondisi ini dikategorikan menjadi 2 jenis, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2 (World Health Organization, 2019).

Diabetes mellitus terjadi karena gangguan sekresi hormon insulin, gangguan kerja hormon insulin, serta akibat gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Pada umumnya diabetes mellitus memiliki tanda dan gejala seperti mudah merasa haus, penglihatan kabur, dan kehilangan berat badan. Kondisi tersebut akan terjadi lebih berat pada diabetes tipe 1 dibanding tipe 2. Dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit jantung, cerebrovascular, obesitas, katarak, gangguan ereksi, penyakit hati, dan lain-lain (World Health Organization, 2019).

Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran kadar glukosa sewaktu dan didapatkan bahwa terdapat 1 warga yang menderita diabetes karena kadar glukosa melebihi normal. Didapatkan informasi bahwa warga tersebut memang menderita diabetes tipe 1. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan pancreas untuk menghasilkan hormone insulin, sehingga terjadi penumpukan glukosa di dalam tubuh karena glukosa tersebut tidak digunakan untuk menghasilkan energi di dalam sel. Oleh karena itu pada penderita diabetes tipe 1 perlu untuk selalu memonitor kadar glukosa darah, melakukan suntik insulin, menjaga asupan makan agar tidak berlebihan dalam mengkonsumsi glukosa, serta harus lebih aktif dalam berolahraga. Di sisi lain pada warga yang kadar glukosa darah masih dalam kategori normal diharapkan agar tetap dapat menjaga kadar glukosa dengan menjaga pola hidup sehat agar tidak mengalami diabetes tipe 2.

Kadar asam urat normal pada wanita adalah 2-6 mg/dl. Kadar asam urat yang tinggi menunjukkan hiperucemia yang dapat menyebabkan penyakit Gout, yaitu terjadinya pengendapan kristal di persendian yang dapat menyebabkan inflamasi. Kondisi ini terjadi Umumnya Gout terjadi pada laki-laki, namun seiring bertambahnya usia, Gout dapat terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan. Gout juga berkorelasi dengan penyakit diabetes. Pada orang yang menderita diabetes juga dapat mengalami Gout (So & Thorens, 2010).

Pada kegiatan ini, seluruh peserta adalah perempuan dengan rata-rata kadar asam urat melebihi normal, yaitu 7 mg/dl. Hal tersebut terjadi karena faktor pola hidup sehat yang masih kurang, sehingga program untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga maupun menurunkan kadar asam urat agar normal (Angriani et al., 2018).

### **Kesimpulan dan Saran**

Setelah dilaksanakan skrining pemeriksaan kadar glukosa darah dan asam urat pada masyarakat Gedongan Indah O2 didapatkan bahwa warga Perumahan Gedongan Indah O2 mengetahui hasil pemeriksaan kadar glukosa darah puasa sewaktu dan kadar asam urat, namun masih terdapat beberapa warga yang enggan untuk melakukan pemeriksaan karena takut pada jarum, sehingga belum semua warga mengikuti pemeriksaan kadar glukosa darah puasa dan asam urat.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan tersebut, saran untuk kegiatan skrining tersebut di antaranya adalah sebagai berikut (1) melakukan pemeriksaan rutin kadar glukosa darah puasa dan asam urat, baik menggunakan alat sederhana *easyTouch* atau dengan datang langsung ke laboratorium, (2) dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah puasa, sehingga warga dihimbau untuk melakukan puasa terlebih dahulu, dan (3) memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan sehingga tidak ada warga yang takut untuk melakukan pemeriksaan.

### **Daftar Pustaka**

- Angriani, E., Dewi, A. P., & Novayelinda, R. (2018). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gout Arthritis Masyarakat Melayu. *JOM FKp*, 5(2), 683–692.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th edition* (10th ed.). [www.diabetesatlas.org](http://www.diabetesatlas.org)
- Jaliana, Suhadi, & Muh. Setya, L. O. (2018). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1–13.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Infodatin Diabetes Melitus*.
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Ratri Kusuma Wardani, M., Annisa Ryan Susilaningrum, Sg., Anisah Ramadhani, N., Kedokteran, F., & Masyarakat dan Keperawatan, K. (2020). *Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat* (1st ed.). FK-KMK UGM.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2018). *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- So, A., & Thorens, B. (2010). Uric acid transport and disease. *Journal of Clinical Investigation*, 120(6), 1791–1799. <https://doi.org/10.1172/JCI42344>

- Szablewski, L. (2011). Glucose Homeostasis – Mechanism and Defects. *Diabetes - Damages and Treatments*. <https://doi.org/10.5772/1823>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- World Health Organization. (2019). *Classification of Diabetes Mellitus 2019*. <http://apps.who.int/bookorders>.



## **EFEKTIVITAS EDUKASI *BABY MASSAGE* DAN *BABY GYM* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI DAN ANAK-ANAK DI DESA RANCA BUNGUR, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT**

**Nur Achirda<sup>1</sup>, Ervina Dewi Ramadhanti<sup>2</sup>, Julfiana Mardatillah<sup>3</sup>, Rizki Hamdani<sup>4</sup>, dan Thaufan Arafat<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III  
E-mail: [zahwahumairoh2021@gmail.com](mailto:zahwahumairoh2021@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** The need for sleep is not only seen from the quantity but also the quality. With good quality sleep, growth and development of infants and children can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby massage and baby gym. **Purpose:** To analyze parental knowledge and the effect of baby massage and baby gym on the sleep quality of infants and children. **Research Method:** The research design is one group design pre and post test design with quota sampling. 30 parents who have babies aged 3-15 months and children aged 2-10 years, participated as respondents by filling out a questionnaire before and accordingly being given education to evaluate parents' knowledge and sleep quality of babies and children regarding baby massage and baby gym. **Results:** The results of the statistical analysis showed significant changes in the pre- and post-test results ( $p$ -value  $> 0.05$ ), which means that there were significant differences regarding parents' knowledge and sleep quality of infants and children before and after being given baby massage and baby gym. **Conclusion:** Knowledge education on baby massage and baby gym conducted for parents of infants and children is effective in increasing parental knowledge to improve the quality of sleep of infants and children. **Keywords:** Sleep quality, baby massage, baby gym

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak-anak dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage* dan *baby gym*. **Tujuan:** Untuk menganalisis pengetahuan orang tua dan pengaruh *baby massage* dan *baby gym* terhadap kualitas tidur bayi dan anak-anak. **Metode Penelitian:** Desain penelitian *one group design pre and post test design* dengan *quota sampling*. 30 orang tua yang memiliki bayi berusia 3-15 bulan dan anak-anak berusia 2-10 tahun, berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi kuesioner sebelum dan sesuai diberikan edukasi untuk mengevaluasi pengetahuan orang tua dan kualitas tidur bayi dan anak-anak terkait *baby massage* dan *baby gym*. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan perubahan signifikan pada hasil *pre* dan *post test* ( $p$ -value  $> 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang bermakna terkait pengetahuan orang tua dan kualitas tidur bayi dan anak-anak sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym*. **Kesimpulan:** Edukasi pengetahuan *baby massage* dan *baby gym* yang dilakukan kepada orang tua bayi dan anak-anak efektif meningkatkan pengetahuan orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan anak-anak. **Katakunci:** Kualitas tidur, *baby massage*, *baby gym*

### **Pendahuluan**

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga

kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2008). Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Anggraini, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et all, 2002). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%). Hasil penelitian Matalia (2012) didapatkan hasil sebagian besar bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage* yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage*.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* dan *baby gym* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan dan latihan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2009). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi dan anak-anak adalah *baby massage* dan *baby gym*. *Baby Massage* dan *baby gym* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian ini tertarik untuk menganalisis pengetahuan orang tua tentang *baby massage* dan *baby gym* serta menganalisis efektifitas *baby massage* dan *baby gym* terhadap kualitas tidur pada bayi dan anak-anak di Desa Ranca Bungur, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

### Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain penelitian *one group design pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2022 di Desa Ranca Bungur, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Populasi penelitian terdiri dari 30 orang bayi berusia 3-15 bulan dan anak-anak berusia 2-10 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* dengan cara mengambil responden yang ada di satu lingkungan RT. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengidentifikasi permasalahan dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara *offline*, kemudian dilanjutkan dengan penyebaran poster dan edukasi cara melakukan *baby massage* dan *baby gym*. Materi edukasi meliputi pengertian, manfaat, langkah-langkah, persiapan sarana dan prasarana, hal yang tidak boleh dilakukan sebelum *baby massage* dan *baby gym*, serta usia yang tepat dilakukan *baby massage* dan *baby gym*. Setiap responden mengisi kuesioner *pretest* yang bertujuan untuk menilai sejauh mana pengetahuan responden tentang *baby massage* dan *baby gym*. Kemudian selanjutnya responden akan diberikan *inform consent* yang berisi tentang kesediannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang akan dilakukan secara online. Untuk pengujian statistik kualitas tidur dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk test*.

### Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel		f	Persentase (%)	Total (%)
Usia	3-15 bulan	7	23,3	100 %
	2-10 tahun	23	76,7	
Jenis kelamin	laki-laki	11	63,3	100 %
	perempuan	19	36,7	

Dari tabel 1 diatas dari total 30 responden, sebanyak 19 responden berjenis kelamin perempuan dan 11 responden berjenis kelamin laki-laki. Dari tabel 2 diatas dari total 30 responden, sebanyak 7 responden bayi berusia 3-15 bulan dan sebanyak 23 responden anak-anak berusia 2-10 tahun.

Tabel 2. Pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan tentang *baby massage* dan *baby gym*

kategori	Pengetahuan			
	<i>pre test</i>		<i>post test</i>	
	n	(%)	n	(%)
Ya	17	56,7	30	100
Tidak	13	43,3	-	-

Hasil analisis pada tabel 2 yaitu untuk melihat pengetahuan orang tua *pre* dan *post* atau sebelum diberikan pengetahuan tentang *baby massage* dan *baby gym* sebanyak 13 orang tua responden (43,3%) tidak mengetahui dan 17 orang tua responden (56,7%) mengetahui tentang *baby massage* dan *baby gym*. Sedangkan sesudah diberikan pengetahuan tentang *baby massage* dan *baby gym* seluruhnya meningkat menjadi 100% orang tua responden sudah berpengetahuan baik.

Tabel 3. Kualitas tidur bayi dan anak sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym*

kategori	Kualitas tidur > 9 jam			
	<i>pre test</i>		<i>post test</i>	
	n	(%)	n	(%)
Ya	16	53,3	25	83,3
Tidak	14	46,7	16,7	16,7

Hasil analisis pada tabel 3 yaitu untuk mengetahui kualitas tidur bayi dan anak-anak sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym*. Sebelum diberikan *baby massage* dan *baby gym* sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki kualitas tidur kurang dari 9 jam dan sebanyak 16 responden (53,3%) memiliki kualitas tidur lebih dari 9 jam. Sedangkan sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym* sebanyak 5 responden (16,7%) yang masih memiliki kualitas tidur kurang dari 9 jam dan sebanyak 25 responden (83,3%) memiliki kualitas tidur lebih dari 9 jam.

Tabel 4. Uji normalitas data Pengetahuan

Pengetahuan	df	Mean	Median	<i>Shapiro-Wilk</i> <i>p value/Sig</i>
<i>pre test</i>	30	1,43	1	0,000
<i>post test</i>	30	3	3	0,000

Dari tabel 4 diatas didapatkan *p value* 0,00 artinya *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*

Tabel 5. Uji normalitas data Kualitas tidur

Pengetahuan	df	Mean	Median	<i>Shapiro-Wilk</i> <i>p value/Sig</i>
<i>pre test</i>	30		1	0,000
<i>post test</i>	30	3	3	0,000

Dari tabel 5 diatas didapatkan *p value* 0,00 artinya *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*

Tabel 6. Uji Pengetahuan

Pengetahuan		N	Z	Sig (2tailed)	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>pre test-post test</i>	<i>Negative Ranks</i>	0	-3,606	0,00	0,00	0,00
	<i>Postitive Ranks</i>	28			7,00	91,00
	<i>Ties</i>	17				
	Total	30				

Pada tabel 6 analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap pengetahuan orang tua dapat dilihat bahwa hasil *pre* dan *post test* adalah kurang dari 0,05 yang artinya adalah adanya perbedaan yang bermakna pada pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan tentang *baby massage* dan *baby gym*. Hasil analisis ini terjadi peningkatan signifikansi pada pengetahuan orang tua tentang *baby massage* dan *baby gym*.

Tabel 7. Uji Kualitas Tidur

Pengetahuan		N	Z	Sig (2tailed)	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>pre test-post test</i>	<i>Negative Ranks</i>	0	-	0,00	0,00	0,00
	<i>Postitive Ranks</i>	9	3,000		5,00	45,00
	<i>Ties</i>	21				
	Total	30				

Pada tabel 7 analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap kualitas tidur dapat dilihat bahwa hasil *pre* dan *post test* adalah kurang dari 0,05 yang artinya adalah adanya perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur bayi dan anak-anak sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym*. Hasil analisis ini terjadi peningkatan signifikansi pada kualitas tidur bayi dan anak-anak setelah diberikan *baby massage* dan *baby gym*.

**Pembahasan**

Edukasi atau pendidikan adalah suatu upaya yang dilaksanakan dalam memberi informasi kepada orang lain baik secara perorangan ataupun secara berkelompok agar dapat merubah seseorang sesuai yang diharapkan oleh pemberi edukasi atau pengetahuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan edukasi tentang *baby massage* dan *baby gym*. Selain itu kualitas tidur responden juga meningkat sesudah diberikan *baby massage* dan *baby gym*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata sesudah diberikan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum diberikan pengetahuan. Nilai rata-rata kualitas tidur bayi dan anak-anak sesudah diberikan treatment lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata sebelum diberikan treatment. Pemberian edukasi pengetahuan terhadap responden dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dan selanjutnya berikan brosur berisi langkah-langkah melakukan

baby massage dan video senam anak untuk selanjutnya dapat dilakukan oleh responden secara mandiri di rumah. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan edukasi dan treatment, kemudian diukur kembali setelah 2 kali diberikan edukasi pengetahuan dan treatment yang dilakukan pengeisian kuesioner kembali.

### **Kesimpulan dan Saran**

Edukasi pengetahuan *baby massage* dan *baby gym* yang dilakukan kepada orang tua bayi dan anak-anak efektif meningkatkan pengetahuan orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan anak-anak. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi peneliti, akademisi dan pelayanan fisioterapi, meningkatkan mutu pelayanan tindakan fisioterapi dan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Keterbatasan penelitian ini, peneliti tidak dapat meninjau perhatian, aktivitas dan pola asuh ibu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga diharapkan di penelitian mendatang, peneliti mampu meninjau kembali faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Adnyana, S. 2013. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Anandhita, Aries Chandra. 2017. Faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik kasar pada anak. *Jurnal. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Volume 2 Nomor 1 2017*.
- Bambang, T. 2012. *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan. Medical Book. Cetakan ke 2. Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Gurol, A., & Polat, S. (2012). The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. *Asian Nursing Reseach*, 6 (1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.02.006>
- Kholifah SN, et al. 2014. Perkembangan Motorik Kasar Bayi Melalui Stimulasi Ibu. *Jurnal Sumber Daya Manusia Kesehatan. Vol. 1 No. 1, 2014*.
- PERMENKES RI No. 65. 2015. *Standart Pelayanan Fisioterapi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Soetjningsih., Gde Ranuh. 2015. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC



## Promosi Kesehatan dan Survei Prevalensi Infeksi *Soil-Transmitted Helminths* di Jatiwarna, Kota Bekasi

Heru Setiawan<sup>1</sup>, Husjain Djajaningrat<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: heru@poltekkesjakarta3.ac.id

### Abstract

Soil-transmitted helminths infection is still a serious health problem that mainly occurs in preschool-school-age children. In order to eradicate soil-transmitted helminths infection, we carried out a community service program through public health promotion and a survey on the prevalence of soil-transmitted helminths infection in preschool-aged children in Jatiwarna, Bekasi City. Implementation of health promotion through the method of lectures, discussions, and distribution of soil-transmitted helminths infection pamphlets. In addition, questionnaires were distributed to measure the level of knowledge, attitudes and healthy living behavior in the community. There were 37 respondents who filled out the questionnaire. The prevalence survey was carried out by means of direct slide microscopic examination of the faecal samples of 30 preschool-school children. Questionnaire data showed that the majority (59.9 percent) of respondents had moderate knowledge about soil-transmitted helminths infection. Most of the respondents had a healthy attitude and behavior in the good category with a percentage of 45.9 percent and 89.2 percent, respectively. Meanwhile, the results of microscopic examination showed that the prevalence of soil-transmitted helminths infection in preschool-school-age children was 10 percent. It is necessary to administer mass anthelmintic drugs to children and promote health in the community on a regular basis and further research is needed to determine the prevalence and risk factors for soil-transmitted helminths infection in a wider population.

Keywords: infection; soil-transmitted helminths; health promotion; survey; prevalence

### Abstrak

Infeksi *soil-transmitted helminths* masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan serius yang terutama terjadi pada anak usia prasekolah – sekolah. Dalam rangka penanggulangan infeksi *soil-transmitted helminths*, kami melaksanakan program pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan kepada masyarakat dan survei prevalensi infeksi *soil-transmitted helminths* pada anak usia prasekolah-sekolah di Jatiwarna, Kota Bekasi. Promosi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan penyebaran famflet tentang infeksi *soil-transmitted helminths*. Selain itu, kami menyebarkan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada masyarakat. Terdapat 37 responden yang mengisi kuesioner. Survei prevalensi dilakukan melalui pemeriksaan mikroskopis metode *direct slide* terhadap sampel feses 30 anak usia prasekolah – sekolah. Data hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar (59,9 persen) responden memiliki pengetahuan kategori sedang mengenai infeksi *soil-transmitted helminths*. Sebagian besar responden memiliki sikap dan perilaku hidup sehat kategori baik dengan persentase masing-masing sebesar 45,9 persen dan 89,2 persen. Sementara itu, hasil pemeriksaan mikroskopis menunjukkan bahwa prevalensi infeksi *soil-transmitted helminths* pada anak usia prasekolah – sekolah sebesar 10 persen. Diperlukan pemberian obat anthelmintik massal pada anak dan promosi kesehatan pada masyarakat secara teratur dan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui prevalensi dan faktor risiko infeksi *soil-transmitted helminths* pada populasi yang lebih luas.

Katakunci: infeksi; soil-transmitted helminths; promosi kesehatan; survei; prevalensi

## **Pendahuluan**

Infeksi *soil-transmitted helminths* STH masih menjadi masalah kesehatan global, salah satu infeksi dengan penyebaran paling masif dan luas. Sekitar 24 persen populasi dunia—lebih dari 1,5 miliar orang—diperkirakan terinfeksi STH (WHO, 2021). Terdapat tiga populasi yang berisiko tinggi terhadap morbiditas infeksi STH: anak usia prasekolah (1 – 4 tahun), anak usia sekolah (5 – 14 tahun), dan wanita usia reproduksi (15 – 49 tahun) (Gyorkos et al., 2018; Montresor et al., 2020; Mupfasoni et al., 2018; WHO, 2012). Pada 2018, diperkirakan 310 juta anak usia prasekolah, 762 juta anak usia sekolah, dan 688 juta wanita usia reproduksi (termasuk 69 juta wanita hamil) berisiko terinfeksi STH (Montresor et al., 2020).

Salah satu target utama penanggulangan infeksi STH secara global yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) adalah mengeliminasi morbiditas infeksi pada anak-anak (usia prasekolah – sekolah) sehingga tidak menjadi masalah kesehatan masyarakat lagi (Montresor et al., 2020; WHO, 2012). Hal ini karena malnutrisi kronis, gangguan pertumbuhan fisik, dan masalah perkembangan kognitif umumnya paling berdampak besar terhadap kelompok anak usia prasekolah – sekolah (WHO, 2012).

Menurut WHO, strategi penanggulangan infeksi STH perlu dilakukan secara menyeluruh terhadap tiga aspek utama: pemberian obat anthelmintik dalam skala besar secara berkala, menyediakan sanitasi yang layak, serta memberikan pendidikan higiene kepada masyarakat (Montresor et al., 2020; WHO, 2012). Strategi terpadu tersebut terbukti berperan signifikan dalam pengurangan infeksi STH dan efektif sebagai program jangka panjang (Mao et al., 2021).

Pada 2008 – 2018, program pemberian obat anthelmintik secara berkala telah memberikan kontribusi besar dalam pengendalian infeksi STH di negara-negara endemis (Montresor et al., 2020). Namun, efikasi obat anthelmintik yang selama ini digunakan mungkin perlu mendapat perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa walaupun beberapa obat anthelmintik utama (Albendazole, Mebendazole, Levamisole, dan Pyrantel Pamoate) memiliki efikasi yang tinggi terhadap infeksi *Ascaris lumbricoides*, tetapi hanya Albendazole yang memiliki efikasi yang baik terhadap infeksi cacing tambang. Efikasi obat-obat tersebut terhadap infeksi *Trichuris trichiura* juga rendah (Moser, Schindler, & Keiser, 2017). Selain itu, penelitian lain juga membuktikan bahwa pengendalian infeksi STH jangka panjang di daerah yang endemis tidak hanya dapat mengandalkan pemberian obat massal, tetapi memerlukan intervensi spesifik agar masyarakat dapat mengakses fasilitas air dan sanitasi yang layak serta lingkungan yang bersih (Abraham, Kaliappan, Walson, & Ajjampur, 2018; Vaz Nery et al., 2019).

Intervensi lain penanggulangan infeksi STH, misalnya dengan vaksinasi, paling tidak sampai saat ini, belum dapat dilakukan karena kesulitan pengembangan vaksin. Kompleksitas tahap siklus hidup dan genom STH menyulitkan target antigenik vaksin yang efektif. Kesulitan lainnya dalam pengembangan vaksin adalah STH mampu meredam dan mengatur sistem imun inang (Zawawi & Else, 2020).

Indonesia merupakan salah satu dari sepuluh negara endemis infeksi STH dengan populasi besar anak usia prasekolah dan usia sekolah yang membutuhkan intervensi obat (WHO, 2012). Namun, Indonesia merupakan salah satu yang oleh WHO dikategorikan sebagai negara dengan cakupan pemberian obat anthelmintik belum efektif (cakupan belum mencapai 75 persen) (Montresor et al., 2020).

Secara umum, penanggulangan infeksi STH di Indonesia menghadapi sejumlah tantangan. Pertama, letak geografis Indonesia di garis khatulistiwa. Secara alamiah, daerah tropis—dengan kelembaban tinggi, suhu panas, jenis dan sifat partikel tanahnya—merupakan medium yang cocok untuk pertumbuhan dan perkembangan siklus STH (Noviastuti, 2015).

Tantangan kedua adalah akses terhadap fasilitas air bersih, sanitasi, dan lingkungan yang layak belum dapat dinikmati seluruh masyarakat. Pada 2021, persentase rumah tangga yang memiliki akses terhadap layanan sumber air minum dan fasilitas

sanitasi yang layak, masing-masing, sebesar 90,78 persen dan 80,29 persen (Badan Pusat Statistik, 2022b). Sedangkan persentase rumah tangga yang menempati rumah layak huni sebesar 60,90 persen (Badan Pusat Statistik, 2022a). Selain itu, persentase tempat pengolahan pangan yang memenuhi syarat standar higiene sanitasi juga masih rendah, sebesar 52,4 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Padahal, memastikan akses universal terhadap setidaknya sanitasi dan lingkungan yang layak merupakan salah satu target yang harus dicapai agar dapat mengeliminasi infeksi STH (Montresor et al., 2020).

Ketiga, relatif masih besarnya persentase masyarakat Indonesia dengan perilaku hidup yang tidak sehat (Noviastuti, 2015). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase perilaku buang air besar di jamban pada penduduk berusia lebih dari 3 tahun secara nasional sebesar 88,2 persen. Hanya 49,8 persen penduduk berusia 10 tahun ke atas yang mempunyai kebiasaan cuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir. Selain itu, persentase masyarakat yang mempunyai kebiasaan membuang tinja balita ke sembarang tempat mencapai 38,4 persen. Sebagian besar (63,2 persen) masyarakat juga mengelola sampah rumah tangganya secara tidak baik, membakarnya atau membuang sembarangan, ke kali, selokan, atau laut (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Tantangan keempat adalah bahan makanan yang tercemar dengan telur atau larva STH masih beredar di pasaran. Sebuah penelitian di Rawa Lumbu, Kota Bekasi menemukan adanya sayuran (kemangi) di penjual makanan yang terkontaminasi telur *Hookworm* (Anindita, Ihza Arlinda, & Inggraini, 2022). Penelitian di Kota Padang juga menemukan adanya sayuran selada dari sampel di pasar tradisional yang terkontaminasi telur *Ascaris sp*, larva *Trichostrongylus orientalis*, dan telur cacing tambang. Kontaminasi telur *Ascaris sp* juga ditemukan pada sayuran selada dari sampel di pasar modern (Asihka, Nurhayati, & Gayatri, 2014). Penemuan lain juga menemukan kontaminasi STH pada sayuran mentah di warung makan di Lorok Pakjo, Palembang (Faziqin, Dalilah, Handayani, Anwar, & Susilawati, 2021).

Sejalan dengan relatif masih besarnya persentase masyarakat yang mempunyai perilaku yang tidak sehat, promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai infeksi STH dan perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditingkatkan dan dilakukan berkesinambungan. Selain itu, survei prevalensi juga diperlukan agar dapat mengidentifikasi area penyebaran infeksi STH yang membutuhkan intervensi penanganan spesifik. Kedua kegiatan tersebut dilakukan sebagai bagian dari program penanggulangan infeksi STH yang lebih luas (Kementerian Kesehatan, 2017).

Sejauh ini, penelitian untuk mengetahui prevalensi infeksi STH telah banyak dilakukan di Indonesia. Misalnya, penelitian untuk mengetahui prevalensi infeksi STH pada anak di Aceh Besar (Rahmayanti, Razali, & Mudatsir, 2014), Surabaya (Amalia & Prasetya, 2017), Lombok Barat (Murti et al., 2016), Gianyar (Nuryanti & Subrata, 2018), dan Jakarta Utara (Sari, Nathasaria, Majawati, & Pangaribuan, 2020). Beberapa penelitian lain juga telah dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan orang tua dan kaitannya dengan infeksi STH (Marlina & Junus, 2012; Murti et al., 2016).

Namun, sepengetahuan kami, kegiatan promosi kesehatan atau survei untuk mengetahui prevalensi infeksi STH di Kota Bekasi—setidaknya yang dipublikasikan—masih terbatas. Padahal, berdasarkan hasil Riskesdas 2018, masih terdapat bagian masyarakat di Kota Bekasi dengan perilaku tidak sehat walaupun persentasenya lebih rendah dibandingkan nasional. Walaupun persentase masyarakat Kota Bekasi dengan perilaku buang air besar di jamban mencapai 90,89 persen dan sebagian besar (87,89 persen) masyarakat sudah mempunyai kualitas pengelolaan sampah rumah tangga yang baik, tetapi persentase masyarakat yang mempunyai kebiasaan mencuci tangan dengan benar hanya 63,79 persen. Selain itu, masih terdapat 26,69 persen masyarakat yang

membuang tinja balita sembarangan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Oleh karena itu, dalam rangka penanggulangan infeksi STH, kami menyusun program pengabdian masyarakat. Program ini dilaksanakan dengan dua kegiatan: promosi kesehatan kepada masyarakat dan survei prevalensi infeksi STH pada anak usia prasekolah – sekolah di Jatiwarna, Kota Bekasi.

### **Tinjauan Pustaka**

Infeksi *soil-transmitted helminths* (STH) atau *soil-transmitted helminthiasis* di Indonesia disebut juga dengan istilah “cacingan” (Kementerian Kesehatan, 2017), merupakan suatu infeksi yang disebabkan oleh kelompok cacing yang proses utama penyebarannya melalui medium tanah (CDC, 2022; Kementerian Kesehatan, 2017; WHO, 2012). Termasuk cacing utama dalam kelompok ini adalah *Ascaris lumbricoides*, *Trichuris trichiura*, cacing tambang (*Ancylostoma duodenale* dan *Necator americanus*), dan *Strongyloide stercoralis* (CDC, 2022; Noviasuti, 2015; WHO, 2012, 2021). Walaupun masing-masing spesies tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, tetapi dapat dipandang sebagai satu kelompok karena kesamaan media penyebaran dan upaya penanggulangan yang diperlukan (Montresor et al., 2020).

*Soil-transmitted helminths* (STH) dapat hidup bertahun-tahun dan bertahan lama dalam saluran pencernaan manusia sehingga menyebabkan masalah kesehatan kronis. Dampak terpentingnya adalah gangguan tumbuh kembang dan malnutrisi. Dalam jangka panjang, infeksi STH mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan produktifitas (CDC, 2022; Noviasuti, 2015; WHO, 2012, 2021).

Perilaku tidak sehat seperti kebiasaan tidak mencuci tangan dengan sabun atau tidak adanya ketersediaan jamban terbukti merupakan fakto-faktor yang berkaitan erat dengan penyebaran infeksi STH (Konstantin, Tantular, Athiyah, & Rosyanti, 2021; Nuryanti & Subrata, 2018; Suryantari, Satyarsa, Hartawan, Parastuta, & Sudarmaja, 2019). Apalagi pada anak rentang usia prasekolah dan usia sekolah yang mempunyai kecenderungan tinggi untuk bermain di tempat terbuka dan kontak langsung dengan tanah sehingga meningkatkan risiko paparan telur atau larva STH (Marlina & Junus, 2012).

### **Metode**

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW 09 Kelurahan Jatiwarna, Pondok Melati, Kota Bekasi, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan dengan mengikuti protokol penanggulangan Covid-19.

Promosi kesehatan dilaksanakan pada April-Juni 2022. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, dan penyebaran pamflet yang berisi informasi mengenai infeksi STH. Materi yang disampaikan meliputi pengetahuan mengenai siklus hidup STH, gejala dan tanda, dampak dan komplikasi, penanganan, dan pencegahan infeksi STH. Selain itu, kami juga menyebarkan kuesioner agar dapat mengetahui tingkat pengetahuan mengenai infeksi STH, sikap, dan perilaku hidup sehat pada masyarakat. Terdapat 37 responden yang mengisi kuesioner. Pengisian kuesioner dilaksanakan pada Oktober 2022. Responden merupakan para orang tua yang memiliki anak usia prasekolah – sekolah dasar. Data hasil kuesioner diolah menggunakan komputer.

Kuesioner bagian pertama berisi 20 pertanyaan mengenai pengetahuan seputar infeksi STH. Masing-masing pertanyaan terdiri dari dua pilihan jawaban: “ya” atau “tidak”. Jawaban yang benar mendapat skor “1” dan jawaban salah mendapat skor “0”. Skor pengetahuan mengenai infeksi STH (PSTH) ditentukan menurut rumus: “Skor PSTH = [jumlah skor : 20] x 100”. Kuesioner bagian kedua berisi 10 pertanyaan tentang sikap hidup sehat dengan masing-masing tiga pilihan jawaban: “tidak setuju”, “ragu-ragu”, atau “setuju”. Jawaban dari setiap pertanyaan, sesuai konteksnya, diberi skor: “0”, “0,5”, atau

“1”. Skor sikap hidup sehat (SHS) ditentukan menurut rumus: “Skor SHS = [jumlah skor : 10] x 100”. Sedangkan kuesioner bagian ketiga berisi 12 pertanyaan mengenai perilaku hidup sehat, masing-masing dengan 2 pilihan jawaban: “tidak” atau “iya”. Skor masing-masing jawaban dari setiap pertanyaan yaitu “0” atau “1”. Skor perilaku hidup sehat (PHS) ditentukan menurut rumus: “Skor PHS = [jumlah skor : 12] x 100”. Penentuan kategori ketiga skor tersebut masing-masing dilakukan terpisah dengan ketentuan berikut. Skor lebih dari 80 dikategorikan “baik”. Skor 60 – 80 dikategorikan “sedang”. Sedangkan skor kurang dari 60 dikategorikan “kurang” (Fashli, 2020). Kategorisasi tersebut kami lakukan agar dapat mengetahui gambaran atau profil tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup masyarakat dalam pencegahan infeksi STH. Kami juga melakukan uji normalitas data dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk serta menampilkan distribusi frekuensi (mean, standar deviasi, median, skor minimal, dan skor maksimal) agar dapat mengetahui sebaran dan profil data secara umum (Dahlan, 2020).

Survei prevalensi infeksi STH dilaksanakan melalui pemeriksaan sampel feses 30 orang anak usia prasekolah – sekolah. Pengambilan dan pemeriksaan sampel spesimen dilakukan pada Oktober 2022. Pemeriksaan mikroskopis terhadap spesimen dilakukan dengan metode *direct slide* dan pewarnaan eosin/lugol 2%. Metode *direct slide* dipilih karena pengerjaannya yang cepat dan murah (Ngwese et al., 2020).

**Hasil**

Secara umum, masyarakat memberikan respon yang cukup antusias terhadap promosi kesehatan tersebut. Masyarakat terlibat diskusi cukup aktif mengenai sikap dan perilaku hidup sehat agar dapat mencegah infeksi STH.

Data hasil pengisian kuesioner ditampilkan pada Tabel 1 – 3. Hasil uji normalitas data mengenai skor pengetahuan tentang infeksi STH, sikap hidup sehat, dan perilaku hidup sehat disampaikan dalam Tabel 1. Terlihat bahwa berdasarkan uji Shapiro-Wilk, *nilai p* kurang dari 0,05 pada skor pengetahuan tentang infeksi STH; *nilai p* kurang dari 0,05 dari uji Kolmogorov-Smirnov terhadap data skor sikap hidup sehat; serta *nilai p* kurang dari 0,05 baik uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk terhadap data skor perilaku hidup sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa data skor ketiga variabel tersebut masing-masing terdistribusi tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Uji Normalitas	Pengetahuan Tentang Infeksi STH	Sikap Hidup Sehat	Perilaku Hidup Sehat
	<i>nilai p</i>	<i>nilai p</i>	<i>nilai p</i>
Kolmogorov-Smirnov	0,053	0,028	0,0001
Shapiro-Wilk	0,003	0,061	0,0001

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Hidup Sehat

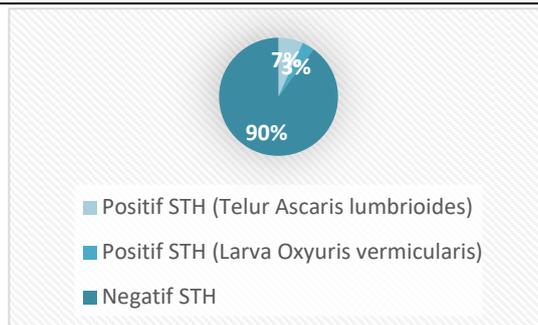
Variabel	Mean	Standar Deviasi	Median (Terendah-Tertinggi)
Pengetahuan tentang Infeksi STH (PSTH)	77,80	13,10	80 (30-100)
Sikap Hidup Sehat (SHS)	76,22	17,34	80 (40-100)
Perilaku Hidup Sehat (PHS)	92,34	7,70	91,67 (75-100)

Median skor pengetahuan tentang infeksi STH sebesar 80, dengan skor tertinggi mencapai skor maksimal, yaitu 100. Namun, skor terendahnya jauh di bawah, sebesar 30. Hal yang mirip juga ditunjukkan oleh hasil skor mengenai sikap hidup sehat. Mediannya adalah 80, dengan skor terendah sebesar 40 dan skor tertinggi yaitu 100.

Sedikit berbeda mengenai skor perilaku hidup sehat. Skor terendahnya sebesar 75 dan skor tertinggi 100, dengan nilai tengah 91,67 (Tabel 2).

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Hidup Sehat

Kategori	Pengetahuan tentang Infeksi STH		Sikap Hidup Sehat		Perilaku Hidup Sehat	
	jumlah	%	jumlah	%	jumlah	%
Baik	14	37,84	17	45,95	33	89,19
Sedang	22	59,46	14	37,84	4	10,81
Rendah	1	2,70	6	16,21	0	0
jumlah	37	100	37	100	37	100



Gambar 1 Prevalensi STH

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup masyarakat. Sebagian besar (59,46 persen) merupakan responden dengan pengetahuan tentang infeksi STH dalam kategori sedang. Persentase responden dengan pengetahuan baik relatif besar, yaitu sebesar 37,84 persen. Namun, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan infeksi STH kategori rendah. Responden dengan tingkat sikap hidup sehat kategori baik merupakan persentase terbesar, mencapai 45,9 persen. Namun, dibandingkan dengan pengetahuan tentang infeksi STH, persentase responden dengan sikap hidup sehat kategori rendah tampak lebih besar, mencapai 16,2 persen.

Hal yang menarik adalah temuan bahwa tidak ada responden dengan perilaku hidup sehat kategori rendah. Responden dengan perilaku hidup sehat kategori baik mendominasi, mencapai 89,2 persen.

Gambar 1 menunjukkan hasil pemeriksaan mikroskopis terhadap sampel feses dari 30 orang anak. Sebagian besar (90 persen) menunjukkan hasil negatif infeksi STH. Terdapat 10 persen sampel yang positif infeksi STH: 7 persen positif telur *Ascaris lumbricoides* dan 3 persen positif larva *Oxyuris vermicularis*.

### Pembahasan

Melalui program ini, kami menemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu para orang tua anak usia prasekolah dan usia sekolah memiliki pengetahuan mengenai infeksi STH dengan kategori sedang. Sebagian besar responden telah memiliki sikap dan perilaku hidup sehat kategori baik. Hasil ini mirip dengan temuan sebuah penelitian di Lombok Barat, NTB bahwa tingkat pengetahuan responden (ibu) tentang cacangan sebagian besar cukup baik (60,6 persen). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa persentase responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik hanya 16,4 persen sedangkan kategori kurang mencapai 23 persen (Murti et al., 2016). Hasil penelitian lain di Luwu Timur, Sulawesi Selatan melaporkan bahwa sebagian besar (87,7 persen) orang tua memiliki pengetahuan baik mengenai infeksi STH, sikap yang baik (95,3 persen), dan tindakan pencegahan yang baik (97,2 persen) (Ephilia, 2021).

Kami menemukan bahwa prevalensi infeksi STH pada anak usia prasekolah dan usia sekolah di Jatiwarna, Kota Bekasi sebesar 10 persen. Merujuk pada klasifikasi WHO,

prevalensi infeksi STH pada anak usia sekolah kurang dari 20 persen termasuk kategori daerah berisiko rendah (WHO, 2012). Namun, merujuk Kementerian Kesehatan, hasil tersebut masih belum memenuhi target program penurunan prevalensi infeksi STH, yaitu di bawah 10 persen di setiap daerah kabupaten/kota (Kementerian Kesehatan, 2017).

Prevalensi infeksi STH pada anak di Jatiwarna, Kota Bekasi menurut temuan ini lebih besar dibandingkan dengan hasil sebuah penelitian di Bantar Gebang, Kota Bekasi, Jawa Barat yang melaporkan bahwa prevalensi infeksi STH pada anak sebesar 1,9 persen (Rosmalia & Pramitaningrum, 2019), atau di Kota Depok, Jawa Barat dengan prevalensi 0,32 persen (Rosalina, 2021). Penelitian lain dengan subyek siswa SD di Jakarta Utara melaporkan prevalensi sebesar 7,3 persen (Sari et al., 2020). Hasil ini berbeda dengan sebuah penelitian yang tidak menemukan adanya siswa SD yang terinfeksi STH di Bantargebang, Kota Bekasi; Cikedokan, Kabupaten Bekasi; serta Duren Sawit dan Tanah Tinggi, Jakarta. Namun, penelitian yang sama menemukan adanya infeksi STH pada siswa SD di Cakung, Serang, Banten dengan prevalensi mencapai 16,4 persen (Hardjanti et al., 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi infeksi STH pada anak usia sekolah setingkat taman kanak-kanak atau sekolah dasar di Kabupaten Bogor, Jawa Barat sebesar 3,2 persen dan di Jakarta Barat sebesar 1 persen (Wahdini, Bellarosa, & Sungkar, 2022).

Terdapat beberapa penelitian lain di berbagai daerah di Indonesia yang melaporkan prevalensi infeksi STH di bawah 10 persen. Prevalensi infeksi STH pada pelajar di dataran rendah Gianyar, Bali, menurut laporan sebuah penelitian sebesar 1,96 persen (Nuryanti & Subrata, 2018). Sebuah penelitian pada anak TK dan SD di Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat melaporkan prevalensi sebesar 4,9 persen (Nugraha, Semiarty, & Irawati, 2019).

Beberapa penelitian juga melaporkan prevalensi infeksi STH 10 – 20 persen. Sebuah penelitian di Karang Asem, Bali pada subyek siswa usia rentang 6-13 tahun melaporkan prevalensi sebesar 10,1 persen (Suryantari et al., 2019). Sementara itu, penelitian di Surabaya, Jawa Timur melaporkan prevalensi infeksi STH pada anak sebesar 13,04 persen (Amalia & Prasetya, 2017). Di Kecamatan Seluma Timur, Seluma, Bengkulu, prevalensinya lebih besar, yaitu 16,7 persen (Marlina & Junus, 2012).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan prevalensi infeksi STH pada anak lebih dari 20 persen. Misalnya, hasil penelitian di Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat melaporkan prevalensi sebesar 24,2 persen (Murti et al., 2016), di Deli Serdang, Sumatera Utara sebesar 25,6 persen (Darlan et al., 2019), Penelitian di Gianyar, Bali melaporkan prevalensi STH pada pelajar di dataran tinggi sebesar 28,31 persen (Nuryanti & Subrata, 2018), di Semarang, Jawa Tengah sebesar 31,3 persen (Kurscheid et al., 2020), di Ingin Jaya, Aceh Besar, Aceh sebesar 33,68 persen (Rahmayanti et al., 2014). Penelitian lain pada anak usia prasekolah di Karo, Sumatera Utara melaporkan prevalensi sebesar 34,4 persen (Novianty, Dimiyati, Pasaribu, & Pasaribu, 2018). Merujuk pada klasifikasi WHO, hasil tersebut menunjukkan adanya daerah-daerah dengan risiko sedang (prevalensi  $\geq 20\%$  dan  $< 50\%$ ) yang membutuhkan intervensi dengan pemberian obat cacing massal paling tidak setahun sekali (WHO, 2012).

Terdapat juga penelitian yang melaporkan adanya daerah-daerah berisiko tinggi, yaitu daerah dengan prevalensi infeksi STH sebesar 50 persen atau lebih (WHO, 2012). Penelitian pada anak usia 5 – 14 tahun di Tenganan, Karangasem, Bali melaporkan prevalensi infeksi STH 56,5 persen (Brahmantya et al., 2020), di Karo, Sumatera Utara sebesar 57,24 persen (Pasaribu, Alam, Sembiring, Pasaribu, & Setiabudi, 2019), dan di Ende, Nusa Tenggara Timur pada anak usia prasekolah sebesar 58,8 persen (Djuardi et al., 2021). Prevalensi infeksi STH di Mandailing Natal, Sumatera Utara pada anak di Singkuand dan Sikapas dilaporkan masing-masing sebesar 76,8 persen dan 87,2 persen (Nasution, Nasution, Lubis, & Lubis, 2019). Pada daerah-daerah berisiko tinggi tersebut, WHO merekomendasikan intervensi pemberian obat dua kali per tahun (WHO, 2012). Berdasarkan temuan ini dan berbagai hasil penelitian yang telah disebutkan di atas, dapat

disimpulkan bahwa prevalensi infeksi STH pada anak di berbagai daerah di Indonesia sangat bervariasi: 0 – 87,2 persen.

Kami juga menemukan bahwa jenis cacing STH yang paling banyak menginfeksi anak di Jatiwarna, Kota Bekasi adalah *Ascaris lumbricoides*. Temuan serupa juga dilaporkan penelitian di Jakarta Utara (Sari et al., 2020), Kabupaten Bogor dan Jakarta Barat (Wahdini et al., 2022), Kota Tengah, Kota Padang (Nugraha et al., 2019), Surabaya (Amalia & Prasetya, 2017), Seluma Timur, Seluma (Marlina & Junus, 2012), Lombok Barat (Murti et al., 2016), Karo (Novianty et al., 2018; Pasaribu et al., 2019), Semarang (Kurscheid et al., 2020), Ende (Djuardi et al., 2021), dan di Singkuad, Mandailing Natal (Nasution et al., 2019). Sementara itu, penelitian di Karang Asem (Suryantari et al., 2019), Deli Serdang (Darlan et al., 2019), Tenganan, Karangasem (Brahmantya et al., 2020), Sikapas, Mandailing Natal (Nasution et al., 2019), dan di Cakung, Serang (Hardjanti et al., 2018) melaporkan bahwa infeksi STH pada anak didominasi oleh jenis cacing *Trichuris trichiura*.

Hasil program ini membantu mengetahui gambaran mengenai infeksi STH di Jatiwarna, Kota Bekasi. Selain itu, kita juga dapat mengetahui gambaran mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada masyarakat yang menjadi subyek penelitian. Namun, kami mengakui sejumlah keterbatasan dalam program ini. *Pertama*, survei prevalensi yang kami lakukan tidak menjangkau populasi anak usia prasekolah dan usia sekolah di area yang lebih luas di Kota Bekasi. *Kedua*, kami tidak dapat menguji seberapa efektif kegiatan promosi kesehatan ini karena tidak adanya pengisian kuesioner sebelum kegiatan promosi kesehatan. Hasil ini hanya dapat menggambarkan kondisi setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan. *Ketiga*, kemungkinan adanya *underdiagnosis* karena metode *direct microscopy* memiliki sensitivitas terendah dalam mendeteksi STH dibandingkan metode lain seperti Kato-Katz, *Formol-ether concentration* (FEC), *Flotation techniques* (FLOTAC), Mini-FLOTAC, atau McMaster (Nikolay, Brooker, & Pullan, 2014). Oleh karena itu, diperlukan penggunaan metode diagnostik yang lebih spesifik dan sensitif agar dapat mendiagnosis infeksi STH terutama di daerah-daerah yang diduga prevalensinya rendah (Dunn, Turner, Tun, & Anderson, 2016).

### **Kesimpulan dan Saran**

Hasil survei ini menunjukkan bahwa masih terdapat infeksi STH pada anak di Jatiwarna, Kota Bekasi. Masih terdapat sebagian orang tua yang memiliki tingkat pengetahuan mengenai infeksi STH dan sikap hidup sehat dengan kategori rendah walaupun persentasenya relatif kecil. Oleh karena itu, kami merekomendasikan kepada puskesmas dan dinas kesehatan setempat agar melakukan surveilan lanjutan, pemberian obat anthelmintik massal, dan promosi kesehatan mengenai infeksi STH secara teratur dan berkesinambungan. Selain itu, diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui prevalensi infeksi STH dengan pengambilan sampel yang dapat mewakili populasi pada area yang lebih luas (tingkat kota). Penelitian diperlukan selain untuk mengetahui prevalensi infeksi STH pada anak dan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat masyarakat pada area yang lebih luas, juga untuk menguji kaitan kedua hal tersebut dan mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan infeksi STH. Hasil penelitian lanjutan akan membantu perumusan kebijakan penanggulangan STH oleh dinas kesehatan/instansi pemerintah.

### **Daftar Pustaka**

- Abraham, D., Kaliappan, S. P., Walson, J. L., & Ajjampur, S. S. R. (2018). Intervention strategies to reduce the burden of soil-transmitted helminths in India. *Indian Journal of Medical Research*, 147(6), 533–544. [https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR\\_881\\_18](https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_881_18)
- Amalia, A. N., & Prasetya, H. (2017). Study of Soil-Transmitted Helminthiasis Prevalence in School Children in Surabaya. *Journal of Vocasional Health Studies*, 01(01), 23–26. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V1.I1.2017.23-26>

- Anindita, R. A., Ihza Arlinda, R., & Inggraini, M. (2022). Identifikasi Telur Soil Transmitted Helminth (STH) Pada Kubis (*Brassica oleracea*) dan Kemangi (*Ocimum basilicum*) di Penjual Makanan Sepanjang Jalan Dasa Darma Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi. *Jurnal Bioshell*, 11(1), 25–31. <https://doi.org/10.56013/bio.v11i1.1352>
- Asihka, V., Nurhayati, N., & Gayatri, G. (2014). Distribusi Frekuensi Soil Transmitted Helminth pada Sayuran Selada (*Lactuca sativa*) yang Dijual di Pasar Tradisional dan Pasar Modern di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 480–485. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.183>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik. (2022a). Persentase Rumah Tangga yang Memiliki Akses Terhadap Hunian Yang Layak Dan Terjangkau Menurut Daerah Tempat Tinggal (Persen). Diambil 17 November 2022, dari <https://bps.go.id/indicator/29/1242/1/persentase-rumah-tangga-yang-memiliki-akses-terhadap-hunian-yang-layak-dan-terjangkau-menurut-daerah-tempat-tinggal.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022b). *Statistik Indonesia 2022*. Diambil dari <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbfveve=MGEyYWZlYTRmYWl3MmE1ZDA1MmNiMzE1&xzmn=aHR0cHM6Ly93d3cuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzlwMjIvMDIvMjUvMGEyYWZlYTRmYWl3MmE1ZDA1MmNiMzE1L3N0YXRpc3Rpay1pbmRvbmVzaWEtMjAyMi5odG1s&twoadfnarfeauf=MjAyMi0xMS0>
- Brahmantya, I. B. Y., Iqra, H. H. P., Hartawan, I. G. N. B. R. M., Anjani, I. A. W., Sudarmaja, I. M., & Ryalino, C. (2020). Risk factors and prevalence of soil-transmitted helminth infections. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8, 521–524. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4440>
- CDC. (2022). Parasites - Soil-transmitted helminths. Diambil 8 November 2022, dari <https://www.cdc.gov/parasites/sth/index.html>
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan; deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi menggunakan SPSS* (6 ed.). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Darlan, D. M., Winna, M., Simorangkir, H. A. H., Rozi, M. F., Arrasyid, N. K., & Panggabean, M. (2019). Soil-transmitted helminth and its associated risk factors among school-aged children. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 305(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/305/1/012066>
- Djuardi, Y., Lazarus, G., Stefanie, D., Fahmida, U., Ariawan, I., & Supali, T. (2021). Soil-transmitted helminth infection, anemia, and malnutrition among preschool-age children in nangapanda subdistrict, indonesia. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 15(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0009506>
- Dunn, J. C., Turner, H. C., Tun, A., & Anderson, R. M. (2016). Epidemiological surveys of, and research on, soil-transmitted helminths in Southeast Asia: A systematic review. *Parasites and Vectors*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13071-016-1310-2>
- Ephilia, W. C. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Orang Tua terhadap Tindakan Pencegahan Kecacingan di SDN 238 Mallaulu Kabupaten Luwu Timur, Sulawesi Selatan [skripsi]* (Universitas Kristen Duta Wacana). Diambil dari [https://katalog.ukdw.ac.id/6135/1/41150003\\_bab1\\_bab5\\_daftar\\_pustaka.pdf](https://katalog.ukdw.ac.id/6135/1/41150003_bab1_bab5_daftar_pustaka.pdf)
- Faziqin, L. M., Dalilah, Handayani, D., Anwar, C., & Susilawati. (2021). Contamination of Soil Transmitted Helminths (STH) Eggs in Raw Vegetables at Street Food Stalls and Restaurant in Lorok Pakjo Village, Palembang. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research*, 5(6), 599–607. <https://doi.org/10.32539/bsm.v5i6.397>
- Gyorkos, T. W., Montresor, A., Belizario, V., Biggs, B.-A., Bradley, M., Brooker, S. J., ... Vercruyse, J. (2018). The right to deworming: The case for girls and women of

- reproductive age. *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 12(11), e0006740. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0006740>
- Hardjanti, A., Rachmawati, P., Cresnaulan Desiyanti, T., Fauzi Rahman, R., Wahyudi, Y., & Intan Farellina, Y. (2018). Prevalensi dan Tingkat Infeksi Soil Transmitted Helminths Dihubungkan dengan Golongan Usia dan Jenis Kelamin pada 5 Sekolah Dasar. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 9(2), 086. <https://doi.org/10.33476/mkp.v9i2.680>
- Kementerian Kesehatan. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2017 Tentang Penanggulangan Cacingan.*, (2017).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Diambil dari <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Konstantin, T., Tantular, I. S., Athiyyah, A. F., & Rossyanti, L. (2021). the Correlation Between Water, Sanitation, and Hygiene With Soil-Transmitted Helminths Infection Among Elementary School Children of Aru Islands District, Maluku. *The Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 273–284. <https://doi.org/10.20473/ijph.v16i2.2021.273-284>
- Kurscheid, J., Laksono, B., Park, M. J., Clements, A. C. A., Sadler, R., McCarthy, J. S., ... Gray, D. J. (2020). Epidemiology of soil-transmitted helminth infections in Semarang, Central Java, Indonesia. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 14(12), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0008907>
- Mao, F. Z., Chen, Y. Y., Xu, X. Z., Ni, B. X., Jin, X. L., Dai, Y., & Cao, J. (2021). Multi-intervention integrated deworming strategy for sustained control of soil-transmitted helminths infections: a case study in Jiangsu Province, China. *Infectious Diseases of Poverty*, 10(116), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40249-021-00903-7>
- Marlina, L., & Junus. (2012). Hubungan Pendidikan Formal, Pengetahuan Ibu dan Sosial Ekonomi Terhadap Infeksi Soil Transmitted Helminths Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Seluma Timur Kabupaten Seluma Bengkulu. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 11(1), 33–39. Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/79753-ID-hubungan-pendidikan-formal-pengetahuan-i.pdf>
- Montresor, A., Mupfasoni, D., Mikhailov, A., Mwinzi, P., Lucianez, A., Jamsheed, M., ... Gyorkos, T. W. (2020). The global progress of soil-transmitted helminthiasis control in 2020 and World Health Organization targets for 2030. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 14(8), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0008505>
- Moser, W., Schindler, C., & Keiser, J. (2017). Efficacy of recommended drugs against soil transmitted helminths: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ (Online)*, 358, 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmj.j4307>
- Mupfasoni, D., Mikhailov, A., Mbabazi, P., King, J., Gyorkos, T. W., & Montresor, A. (2018). Estimation of the number of women of reproductive age in need of preventive chemotherapy for soil-transmitted helminth infections. *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 12(2), e0006269. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0006269>
- Murti et al. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Angka Kejadian Kecacangan pada Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 25–30. Diambil dari <http://jku.unram.ac.id/article/download/191/134/>
- Nasution, R. K. A., Nasution, B. B., Lubis, M., & Lubis, I. N. D. (2019). Prevalence and knowledge of soil-transmitted helminth infections in Mandailing Natal, North Sumatera, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3443–3446. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.441>
- Ngwese, M. M., Manouana, G. P., Moure, P. A. N., Ramharter, M., Esen, M., & Adégnika, A. A. (2020). Diagnostic techniques of soil-transmitted helminths: Impact on control measures. *Tropical Medicine and Infectious Disease*, 5(2). <https://doi.org/10.3390/tropicalmed5020093>
- Novianty, S., Dimiyati, Y., Pasaribu, S., & Pasaribu, A. P. (2018). Risk Factors for Soil-

- Transmitted Helminthiasis in Preschool Children Living in Farmland, North Sumatera, Indonesia. *Journal of Tropical Medicine*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6706413>
- Noviastuti, A. R. (2015). Infeksi Soil Transmitted Helminths. *Majority*, 4(8), 107–116. Diambil dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1483/1322>
- Nuryanti, N. M., & Subrata, I. M. (2018). Soil Transmitted Helminths Infection in Elementary School Students in Highland and Lowland Areas of Gianyar Regency. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 323–330. <https://doi.org/10.15294/kemas.v13i3.6507>
- Pasaribu, A. P., Alam, A., Sembiring, K., Pasaribu, S., & Setiabudi, D. (2019). Prevalence and risk factors of soil-transmitted helminthiasis among school children living in an agricultural area of North Sumatera, Indonesia. *BMC Public Health*, 19(1), 1066. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7397-6>
- Rosalina, W. M. (2021). Epidemiology of Soil Transmitted Helminthiasis in Depok , West Java. *Epidemiology of Soil Transmitted Helminthiasis in Depok, West Java*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.20884/1.iphj.2021.2.2.5334>
- Rosmalia, L., & Pramitaningrum, I. K. (2019). Identifikasi Telur Ascaris Lumbricoides pada Feses Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 di Yayasan Dinamika Indonesia, Bantar Gebang. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 2(1), 41–44. <https://doi.org/10.47522/jmk.v2i1.28>
- Sari, M. P., Nathasaria, T., Majawati, E. S., & Pangaribuan, H. U. (2020). Soil-Transmitted Helminth Infections, Anemia, and Undernutrition Among School-Children in An Elementary School in North Jakarta, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(4). <https://doi.org/10.15395/mkb.v52n4.2137>
- Suryantari, S. A. A., Satyarsa, A. B. S., Hartawan, I. G. N. B. R. M., Parastuta, I. K. Y., & Sudarmaja, I. M. (2019). Prevalence, intensity and risk factors of soil transmitted helminths infections among elementary school students in Ngis village, Karangasem district, Bali. *Indonesian Journal of Tropical and Infectious Disease*, 7(6), 137–143. <https://doi.org/10.20473/ijtid.v7i6.9952>
- Vaz Nery, S., Pickering, A. J., Abate, E., Asmare, A., Barrett, L., Benjamin-Chung, J., ... Brooker, S. J. (2019). The role of water, sanitation and hygiene interventions in reducing soil-transmitted helminths: Interpreting the evidence and identifying next steps. *Parasites and Vectors*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13071-019-3532-6>
- Wahdini, S., Bellarosa, D., & Sungkar, S. (2022). Prevalensi Infeksi Cacing Usus di Kawasan Pedesaan dan Perkotaan: Studi Berbasis Sekolah. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 9(3), 187–191. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.59.187-91>
- WHO. (2012). *Soil-transmitted helminthiasis: eliminating soil-transmitted helminthiasis as a public health problem in children: progress report 2001-2010 and strategic plan 2011-2020*. Diambil dari [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44804/9789241503129\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44804/9789241503129_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- WHO. (2021). Soil-transmitted helminth infections. Diambil 21 Juli 2021, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/soil-transmitted-helminth-infections>
- Zawawi, A., & Else, K. J. (2020). Soil-Transmitted Helminth Vaccines: Are We Getting Closer? *Frontiers in Immunology*, 11(September), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.576748>

## **Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Tindakan Pemakaian Masker dalam Upaya Pencegahan Covid 19 pada Mahasiswa Semester III Prodi Sarjana Terapan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III Tahun 2022**

**Erna Sariana<sup>1</sup>, Cornelis Novianus<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Jakarta III

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. HAMKA

E-mail: [ernasariana.es@gmail.com](mailto:ernasariana.es@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Background : WHO has designated COVID-19 as a Public Health Emergency of International Concern (PHEIC), since January 30 2020. The first COVID-19 was reported in Indonesia in Depok City, West Java, on March 2 2020. The wide spread of COVID-19 in Indonesia has resulted in various prevention efforts being encouraged, one of which is adherence to wearing masks, which is based on high knowledge about it. Based on the problems above, it is necessary to carry out counseling about the importance of efforts to prevent Covid-19 disease through the act of wearing masks. Objective: Increasing knowledge through counseling on the act of wearing masks in an effort to prevent Covid-19 disease in semester III students of the Bachelor of Applied Physiotherapy Study Program, Poltekkes Kemenkes Jakarta III in 2022. Methods: In this program several activities were carried out including: Preliminary interviews, Identification of personnel, facilities and infrastructure. Results: The counseling activity was attended by 46 students, lasted 90 minutes in the form of providing material on the act of wearing masks in an effort to prevent Covid-19 disease and participants were also given the opportunity to conduct questions and answers and discuss. Conclusion: community service activities in the form of counseling about the act of wearing masks are carried out well.

Keywords : Knowledge, Use of Masks, Prevention of Covid 19

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) / Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD), sejak 30 Januari 2020. Pada 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan Coronavirus Disease (COVID-19), dan tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemic. COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia tepatnya di Kota Depok Jawa Barat pada 02 Maret 2020. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia mengakibatkan berbagai upaya pencegahan digalakkan, salah satunya adalah kepatuhan dalam pemakaian masker. Tujuan: pemberian Pendidikan kesehatan tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 pada mahasiswa semester III Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III tahun 2022. Metode: Wawancara pendahuluan, Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana, Kegiatan penyuluhan Hasil: Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 46 orang mahasiswa, berlangsung selama 90 menit berupa pemberian materi tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 dan juga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi. Kesimpulan: kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Tindakan pemakaian masker terlaksana dengan baik.

Kata kunci: Pengetahuan, Penggunaan Masker, Pencegahan Covid 19

## Pendahuluan

Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) pada 31 Desember 2019 menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan terjadi importasi di luar China. Pada 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan Coronavirus Disease (COVID-19). Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemic (BNPB, 2020).

Di Indonesia COVID-19 pertama dilaporkan di Kota Depok Jawa Barat pada tanggal 02 Maret 2020, yaitu sebanyak 2 kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo, dkk, 2020). Meluasnya penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Indonesia mengakibatkan berbagai upaya pencegahan digalakkan. Fokus dari upaya pencegahan adalah untuk memutus mata rantai dari penyebaran virus COVID-19. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan yakni *social distancing*, isolasi mandiri, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Meskipun saat ini kasus Covid 19 cenderung menurun, namun tetap menjadi masalah Kesehatan, karena tingkat penularannya dan juga munculnya berbagai varian penyebab penyakit yang berkembang biak, sehingga masih meresahkan masyarakat khususnya di Indonesia. Perlindungan bagi masyarakat terutama anak-anak dan fasilitas-fasilitas umum dinilai sangatlah penting. Diperlukan kewaspadaan untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 khususnya di sekolah ataupun institusi pendidikan. Oleh sebab itu, diperlukan penanaman pemahaman kepada para anak didik terkait penyakit Covid-19 agar dapat menerapkan upaya-upaya pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu untuk memberikan Pendidikan kesehatan tentang pentingnya melakukan upaya pencegahan penyakit Covid-19 khususnya terkait dengan perilaku penggunaan masker pada mahasiswa program studi Sarjana Terapan Fisioterapi Semester III di Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

## Metode

Ada 4 tahapan kegiatan pengabmas, yaitu identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, yaitu program ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada mahasiswa terkait Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan covid-19. Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi : Wawancara pendahuluan untuk mendapatkan data tindakan penggunaan masker dalam pencegahan Covid-19 kepada beberapa orang mahasiswa dan juga dosen sebagai informan. Selain itu, dilakukan pula Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana di lingkungan Poltekkes Jakarta III yang dapat mendukung kegiatan. Pada tahapan ini dilakukan komitmen dengan Jurusan Fisioterapi dan mahasiswa terutama terhadap jadwal pelaksanaan program pengabmas, yang antara lain adalah : (1) Memfasilitasi perijinan, dan (2) Bersama-sama dengan tim pengabmas menyusun jadwal kegiatan. Pada tahap persiapan Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan program penyuluhan kepada mahasiswa adalah : (1) Menyusun proposal program

pengabmas, (2) Mengajukan surat permohonan ke Direktur Poltekkes Jakarta III untuk perijinan, (3) Melaksanakan koordinasi/sosialisasi dengan Ketua Jurusan Fisioterapi, (4) Mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabmas, dan (5) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

Tahap implementasi, secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas: (1) Analisis Situasi, bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pemakaian masker dalam pencegahan Covid 19. (2) Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan, dirancang materi penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang penggunaan masker dalam pencegahan Covid 19.

Tahap Evaluasi dalam bentuk: Monitoring proses kegiatan, dan Evaluasi hasil kegiatan.

### **Hasil**

Kegiatan pemberian Pendidikan kesehatan tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19, telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 September 2022 melalui online, yaitu dalam bentuk penyuluhan atau Pendidikan kesehatan menggunakan media zoom meeting. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah para mahasiswa semester III program studi Sarjana Terapan Fisioterapi Kelas Reguler di Poltekkes Kemenkes Jakarta III, dan yang hadir adalah sebanyak 46 orang.

### **Pembahasan**

Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk memberikan pendidikan kesehatan mahasiswa melalui penyuluhan tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19, meliputi:

#### **a. Persiapan**

- 1) Permohonan dari mahasiswa terkait narasumber kepada Ketua Jurusan Fisioterapi
- 2) Persiapan pelaksanaan kegiatan berupa koordinasi bersama mahasiswa (sebagai tim yang membantu pelaksanaan kegiatan).
- 3) Mempersiapkan link yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan
- 4) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

#### **b. Pelaksanaan**

Kegiatan pemberian Pendidikan kesehatan tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 terhadap mahasiswa semester III program studi Sarjana Terapan Fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang dilaksanakan secara online berjalan dengan lancar. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan mahasiswa mengenai Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan melalui daring via zoom meeting.

Kegiatan berlangsung selama 90 menit berupa pemberian materi tentang Tindakan pemakaian masker dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 dan juga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi.

## Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian Pendidikan kesehatan tentang Tindakan pemakaian masker terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 46 orang mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Alodokter, 2020. *Virus Corona (Covid-19)*. www.google.com. Akses tanggal 28 Mei 2020.
- Effendi, 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Pada Siswa Di SD Negeri 08 Lubuk Linggau*. *Journal of Nursing and Public Health*. JNPH. Volume 7 No. 2 (Oktober 2019). Hal 62-71.
- Friedman, M.M, Bowden, O & Jones, M. 2010. *Buku ajar keperawatan keluarga: riset, teori, & praktik*; alih bahasa, Achir Yani S. Hamid...[et al.]; editor edisi bahasa Indonesia, Estu Tiar, Ed. 5. EGC. Jakarta:
- Green, W. Lawrence. 1980. *Health Education Planning. A Diagnostic Approach*. Mafield Publishing Company, Palo Arto. California
- Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar : Riskesdas 2018*. Balitbangkes. Jakarta.
- Notoatmodjo, S, 2012. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Komisi Kesehatan Nasional RRC, 2020. *Panduan Menghadapi Penyakit Virus Corona 2019 Model RRC. Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis, dan Manajemen*. Alih Bahasa Oleh Forum Akademia NTT.
- Lestari, 2019. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian*. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* Vol. 7 No. 1 (2019) 1-11. doi: 10.20473/jpk.V7.I1.2019.1-11
- Susilo, dkk, 2020. *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* Vol. 7, No. 1 edisi Maret 2020. Hal 45 – 67.
- Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- Zahrotunnimah, 2020. *Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia*. SALAM; *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* Vol. 7 No. 3 (2020), pp.247-260, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i3.15103.



## UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF GANGGUAN POSTUR PADA ANAK USIA 11 – 13 TAHUN DI SD NEGERI MUSTIKASARI IV KOTA BEKASI TAHUN 2022

Nur Archirda<sup>1</sup>, Nur Amelza Wahyu Aqilah<sup>2</sup>, Nurul Sukma Khatimah<sup>3</sup>, Yanuar Adi Sanjaya<sup>4</sup>, Hani Putri Mawardyana<sup>5</sup>, Adzro Nabilah Qothrunnada<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [zahwahumairoh2021@gmail.com](mailto:zahwahumairoh2021@gmail.com)

### Abstract

The lack of literacy regarding body mass index (BMI), good posture, and how to maintain healthy posture at SDN Mustikasari IV Bekasi city, has encouraged us to carry out promotive and preventive events against posture disorders. This events carried out in 4 stages, including interviews, observation, examination and measurement, as well as intervention. The subjects of this events were 12 boys and 15 girls. The results of this activity are observations of sitting and table equipment, BMI data (height and weight), posture screening data using Reedco's posture score, and images of the soles of the feet. This events module can be used as a guide in conducting ideal body posture screening activities, educating various groups such as physiotherapists, teachers, parents, even children individually.

### Abstrak

Kurangnya literasi mengenai indeks masa tubuh (IMT), postur tubuh yang baik, dan bagaimana cara memelihara kesehatan postur di SDN Mustikasari IV kota Bekasi, mendorong kami untuk melakukan kegiatan promotive dan preventif terhadap gangguan postur. Kegiatan dilakukan dalam 4 tahap yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan dan pengukuran, serta intervensi. Subyek dari kegiatan ini adalah 12 anak laki-laki dan 15 anak perempuan. Hasil dari kegiatan ini adalah pengamatan terhadap peralatan duduk dan meja, data IMT (tinggi dan berat badan), data skrining postur menggunakan Reedco's posture score, dan gambaran telapak kaki. Modul hasil kegiatan ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan kegiatan skrining postur ideal, mengedukasi berbagai macam kalangan seperti Fisioterapis, Guru, Orang Tua, bahkan anak-anak secara individu.

Katakunci: Promotif, Preventif, Skrining Postur, IMT, *Promotive, Preventive, Posture Screening, BMI*

---

### Pendahuluan

Anak adalah aset bangsa dan generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa yang akan menentukan masa depan bangsa dan negara kita. Edukasi mengenai postur tubuh yang ideal sangat penting diajarkan kepada anak-anak agar mereka menyadari bahwa pentingnya memelihara postur yang baik sehingga terhindar dari penyakit akibat postur buruk. Kurangnya literasi mengenai indeks masa tubuh (IMT), postur tubuh yang baik, dan bagaimana cara memelihara kesehatan postur di SDN Mustikasari IV kota Bekasi, mendorong kami untuk melakukan kegiatan promotive dan preventif terhadap gangguan postur. Tujuannya adalah untuk memberikan skrining IMT dan postur anak akan potensi gangguan postur tubuh, mengedukasi anak dan guru mengenai bagaimana tubuh ideal, postur yang baik ketika sedang duduk maupun berdiri, serta melakukan aktivitas Latihan untuk memelihara postur dan mencegah gangguan postur. Kegiatan ini dapat bermanfaat bagi anak-anak, guru, orang tua, tenaga Kesehatan terutama Fisioterapi dalam upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak dari segi postur tubuh yang ideal.

**Metode**

Kegiatan dilakukan dalam 4 tahapan yaitu (1). Identifikasi masalah melalui komunikasi langsung dengan kepala dan salah satu guru di SDN Mustikasari IV kota Bekasi. (2) Observasi dan komunikasi secara langsung dengan anak-anak di SDN Mustikasari IV kota Bekasi. (3) Pemeriksaan IMT dan Skrining Postur dengan mengukur tinggi badan, berat badan, inspeksi postur dengan panduan Reedco’s posture score, dan flat feet dengan mengecap telapak kaki di kertas. (4) Penyuluhan Postur Ideal dan program aktivitas pemeliharaan dan pencegahan gangguan postur.

**Hasil**

Hasil Identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi :

1. Ditemukan kurangnya pengetahuan mengenai postur tubuh ideal baik guru maupun murid.
2. Penggunaan alat bantu kursi dan meja yang sama antar semua murid

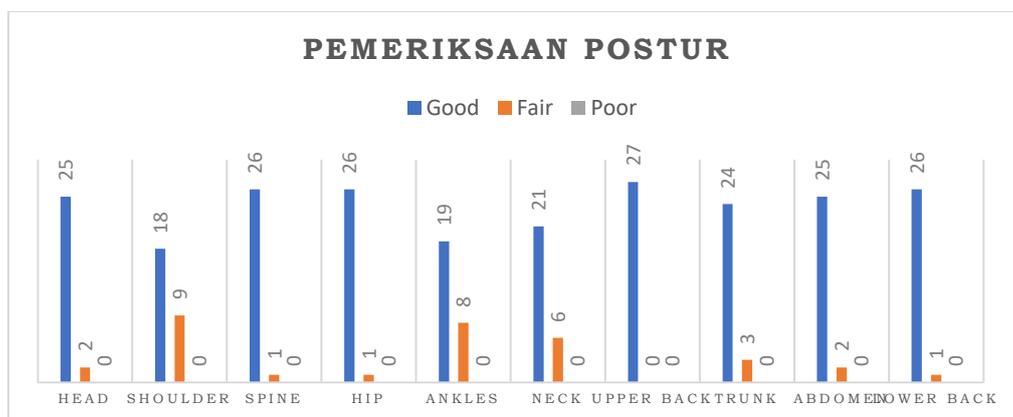
Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	12	44,4
Perempuan	15	55,6
<b>Usia</b>		
11	16	59,3
12	9	33,3
13	2	7,4

Tabel. 1 karakteristik responden

Menurut kriteria WHO, pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa di temukan antara lain:

1. Pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa di temukan 14 siswa mengalami IMT kurus
2. 1 siswa mengalami Obesitas 1
3. 4 siswa dalam kriteria gemuk atau overweight dan 8 lainnya memiliki IMT Normal.

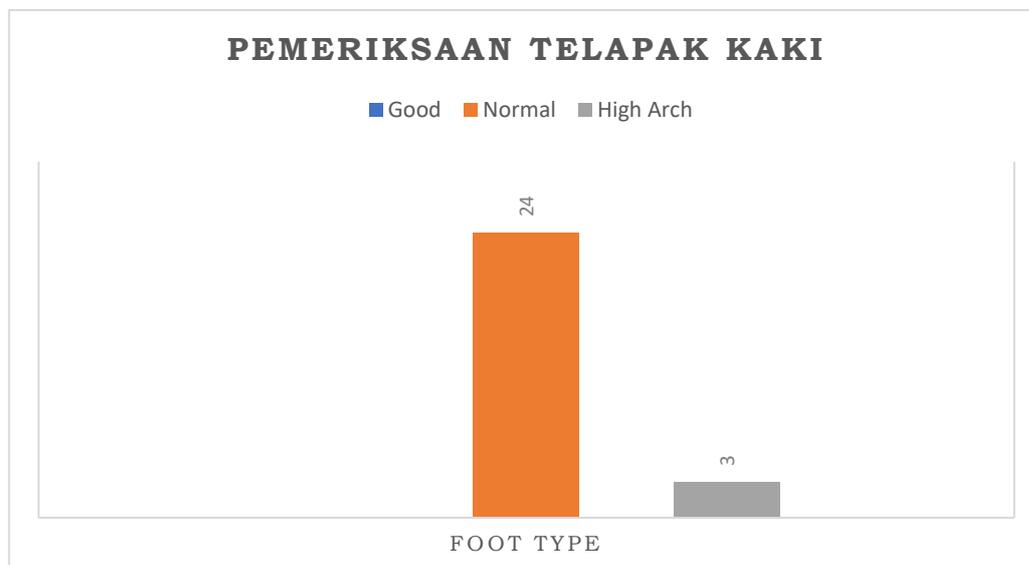
Pemeriksaan postural pada siswa/i SDN Mustikasari IV Kota Bekasi



Gambar 1. Pemeriksaan Postur

1. Dari pemeriksaan *head* di temukan 2 dari 27 siswa mengalami *slightly one side* dan 25 siswa lainnya normal

2. Dari pemeriksaan *shoulder* di temukan 9 dari 27 siswa mengalami *asimetris* pada *shoulder* dan 18 siswa lainnya normal
3. Dari pemeriksaan *spine* di temukan 1 dari 27 siswa di temukan *abnormal* pada *spine* dan 26 siswa lainnya normal
4. Dari pemeriksaan *hips* di temukan 1 dari 27 siswa mengalami *asimetris* pada *pelvis* dan 26 siswa lainnya normal
5. Dari pemeriksaan *ankle* di temukan 8 dari 27 siswa mengalami *pronation* dan 19 siswa lainnya normal
6. Dari pemeriksaan *neck* di temukan 6 dari 27 siswa mengalami *slightly forward* dan 21 siswa lainnya normal
7. Dari pemeriksaan *upper back* di temukan 2 dari 27 siswa mengalami perubahan postur yang agak membungkuk dan 25 siswa lainnya normal
8. Dari pemeriksaan *trunk* di temukan 3 dari 27 siswa nampak sedikit perubahan cenderung ke belakang dan 24 siswa lainnya normal
9. Dari pemeriksaan *abdomen* di temukan 2 dari 27 siswa mengalami perut menonjol dan 25 siswa lainnya *flat*.
10. Dari pemeriksaan *lower back* ditemukan 1 dari 27 siswa mengalami perubahan postur yang agak *flat lower back* dan 26 lainnya normal.
11. Menurut klasifikasi Reedco, dari 27 siswa termasuk dalam kategori good postur atau tidak terdapat disfungsi postural.
12. Dari pemeriksaan *foot type* di temukan 3 dari 27 siswa mengalami *flat foot* dan 24 siswa lainnya normal



Gambar 2. Pemeriksaan telapak kaki

### Pembahasan

Menurut kriteria WHO, pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa ditemukan antara lain:14 siswa mengalami IMT kurus, 1 siswa mengalami Obesitas 1,4 siswa dalam kriteria gemuk atau overweight 8 lainnya memiliki IMT Normal Dari data yang diajikan bahwa dari 3 anak yang mengalami flat foot, mereka mengalami gangguan alignment postur. Kegiatan Fisioterapi komunitas dalam upaya promotive dan preventif dalam bentuk skrining IMT dan pengamatan postur, penyuluhan mengenai pentingnya postur ideal, ergonomi ketika beraktivitas duduk atau berdiri, serta menerapkan kebiasaan stretching dan

senam dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri terhadap postur agar terhindar dari berbagai macam gangguan dikemudian hari ketika anak menjadi dewasa.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan Fisioterapi komunitas dalam upaya promotive dan preventif dalam bentuk skrining IMT dan pengamatan postur, penyuluhan mengenai pentingnya postur ideal, ergonomi ketika beraktivitas duduk atau berdiri, serta menerapkan kebiasaan stretching dan senam dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri terhadap postur agar terhindar dari berbagai macam gangguan dikemudian hari ketika anak menjadi dewasa.

Kami merekomendasikan materi kegiatan ini dapat menjadi panduan dalam menskrining kondisi postur ideal pada anak. Hasil yang ditemukan dalam pengukuran kegiatan ini tidak dapat digeneralisasi untuk umum karena sampel hanya di satu kelas di sebuah SD. Kegiatan berikutnya dapat dicari apa penyebab dari gangguan postur anak bila ditemukan hasil skrining menyatakan anak tersebut mengalami gangguan. Bila dalam skrining ditemukan kemungkinan besar anak mengalami gangguan postur, anak tersebut dapat dibawa ke tenaga kesehatan Fisioterapi untuk pemeriksaan lebih menyeluruh dan spesifik.

### **Daftar Pustaka**

- Adhitya Pradana. 2014. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Viseral. *Jurnal Media Medika Muda*. Fakultas Kedokteran, universitas Diponegoro.
- Adriani, Meryana., dan Wirjatmada, Bambang. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asrar, M., H. Hadi, dan Boediman, 2009. Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi, dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Nuaulu di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 6. No. 2.
- Association of Paediatric Chartered Physiotherapists. (2018). Flat Feet in Young Children. *The Chartered Society of Physiotherapy*, (October). Retrieved from <https://apcp.csp.org.uk>
- Atik, A. (2014). Flexible flatfootness. *Northern Clinics of Istanbul*, 1(1), 57–63. <https://doi.org/10.14744/nci.2014.29292>
- Azadinia, F. (2015). Flatfoot in School-Age Children Prevalence and Associated Factors. *Foot and Ankle Specialist*, 8(3), 186–193. <https://doi.org/10.1177/1938640015578520>.
- Braunschweig, Carol, Gomez, Sandra, Sheean, & M, P. 2000. Impact of Declines in Nutritional Status on outcomes in Adult Patients Hospitalized for more than 7 Days. *Journal of the American Dietetic Association*, 100:136, 22.
- Bustan, MN et al., 2018, 'Derajat kesehatan jasmani dan postur siswa sekolah di makassar the physical health status and posture of student in makassar', 14(1), pp. 93–99.
- Chang, C. H et., al (2014). Flatfoot diagnosis by a unique bimodal distribution of footprint index in children. *PLoS ONE*, 9(12), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115808>

- Churgay, et., al (2004). Diagnosis and treatment of pediatric foot deformities. *American Family Physician*, 47(4), 883–889. <https://doi.org/10.1053/j.jfas.2004.09.013>
- Deokju, K et al., 2015, 'Effect of an exercise program for posture correction on musculoskeletal pain', pp. 3–6.
- Depkes RI. 2006. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS). Jakarta. Depkes RI. 2008. Pedoman Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar
- Dhara S dan Chatterjee K. 2015. A Study of VO2 Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student. *Research Journal of Physical Education Science*. 3 (6) : 2320-9011
- Donadio, M. V. F. (2015). Physical Exercise Recommendations Improve Postural Changes Found in Children and Adolescents with Cystic Fibrosis: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Pediatrics*, 166(3), 710–716.e2. doi:10.1016/j.jpeds.2014.12.001
- Galletta, G. 2005. Obesity: Obesity Cause. University of Massachusetts.
- Gill, S. V et., al(2016). The relationship between foot arch measurements and walking parameters in children. *BMC Pediatrics*, 16(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0554-5>
- Giovanni, C. D., & Greisberg, J. (2007). *Foot & Ankle*. USA: Elsevier.
- Gizi (Kadarzi). Jakarta: Depkes RI.
- Halabchi. (2013). Pediatric Flexible Flatfoot Clinical Aspects\_2013, 1(3), 247–260.
- Irianto, K. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yrama Widya.
- IOTF, WHO. 2000. Klasifikasi Berat Badan berdasarkan BMI pada Penduduk Asia-Dewasa.
- Kratěnová, J, et al., 2007, 'Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic', *Journal of School Health*, 77(3), pp. 131– 137. doi: 10.1111/j.1746-1561.2007.00182.x.
- Kumar, B 2016 'Poor posture and its causes', *International Journal of Physical Education, Sports and Health IJPESH*, 17769(31), pp. 177–178. Available at: [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com).
- Lendra, Made & Santoso, totok. (2009). Beda Pengaruh Kondisi Kaki Datar dan Kaki Dengan Arkus Normal Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak Usia 8-12 Tahun Di Kelurahan Karangasem Surakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 9(2), 49–58.
- Lubkowska, W & Mroczek, B 2017 'Assessment of body posture of boys aged 7- 15 in relation to the body mass index -bmi Wioletta Lubkowska1 , Bożena Mroczek2', 7(3), pp. 371–380. doi: 10.5281/zenodo.344520.
- Mitchell, UH, Johnson, AW, Adamson, B 2015 'Relationship between functional movement screen scores, core strength, posture, and body mass index in school children in moldova', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), pp. 1172–1179. doi: 10.1519/JSC.0000000000000722.
- Nissa, V., Fadillah, M., Mayasari, W., & Chaidir, M. R. (2016). Gambaran Faktor Risiko Flat Foot pada Anak Umur 6-10 Tahun di Kecamatan Sukajadi Overview of Flat Foot Risk Factors in Children Aged Six to Ten in Sukajadi District, 3, 97–102.
- Nurchahyo, F. 2011. Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011*: 87 – 96.

- Patton, KT & Thibodeau, GA 2016, *Anatomy and Physiology*. 9th edn. Jeff Patterson.
- Pfeiffer, M., Kotz, R., Ledl, T., Hauser, G dan Sluga, M. 2006. Prevalence of Flat Foot in Preschool-Aged Children. *Journal of The American Academy of Pediatrics: Illinois*.
- Rithanya, P., Babu, K. Y., & Mohanraj, K. G. (2018). Assessment of flat foot by plantar arch index using footprint in aged population, 10(11), 2142–2145.
- Rosario, JL 2017, 'What is posture? a review of the literature in search of a definition', 3, pp. 111–133.
- Rosenheck, R., 2008. *Fast Food Consumption and Increased Calori Intake: A Systematic Review of A Trajectory Towards Weight Gain and Obesity Risk*. Harvard School of Public Health.
- Sahli, M 2006, 'Hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa sekolah dasar negeri kelas v dan vi (usia 10 – 12 tahun) di kecamatan kedungwuni kabupaten pekalongan tahun 2005/2006.'
- Setiawan, A 2015, 'Hubungan postur tubuh terhadap keterbelajaran gerak pada siswa kelas v dan vi', *Statewide Agricultural Land Use Baseline 2015*, 1. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Siwi, Nabila Permata., Dan Paskarini, Indriati. 2018. Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Protein, Dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal Public Health*, Vol 13, No. 1 July 2018: 1-12.
- Trew, M., & Everett, T. (2005). *Human Movement*. China: Elsevier Science.
- Umam, MK, Soegiyanto, Sutardji 2012, 'Hubungan postur tubuh dan keterbelajaran gerak', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1).
- Wardanie, S. (2013). *Prevalensi Kelainan Bentuk Kaki (Flat Foot) Pada Anak Usia 6 - 12 Tahun Di Kota Surakarta*. Skripsi, 1–22.
- Yoga, HA, Umiyarni, D, Kusnandar 2014, 'Hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik dan status gizi dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar', *Jurnal Kesmasindo*, 7(1), pp. 31–39.



## **PENGETAHUAN DAN CARA MENGATASI MASALAH MESNTRUASI PADA SISWI SMAN 16 BEKASI**

**Nina Primasari<sup>1</sup>, Juli Oktalia<sup>2</sup>, Jujun Dwiastuti<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: [ninaprimasari@gmail.com](mailto:ninaprimasari@gmail.com)

### **Abstract**

Menstruation is periodic and cyclical bleeding from the uterus accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. Every woman has menstruation with a different cycle. Information about menstruation should be socialized as early as possible so that adolescents have good mental readiness in facing their periods and can carry out good self-care during menstruation. Objective : Increase knowledge and understanding of students of SMAN 16 Bekasi about Preparation, Management and How to Overcome Menstrual Problems. Method : The stages of implementation include preliminary survey, identification of facilities and infrastructure, implementation and evaluation. The activity will be held on Monday, October 17, 2022 offline using pocketbook media. Result : The activity was attended by 30 students from class X and class XI, lasting for 90 minutes. Activities include providing material on the concept of menstruation and how to overcome problems in menstruation. Participants were also given the opportunity to ask questions and answers. Conclusion : The activity went well and smoothly. It is hoped that young women can apply the knowledge received and can provide education also to their peers as a source of information about menstruation.

Keywords : Knowledge, How to Cope, Menstruation

### **Abstrak**

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Setiap wanita mengalami menstruasi dengan siklus yang berbeda. Informasi mengenai menstruasi harus disosialisasikan sedini mungkin agar remaja memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi periodenya dan dapat melakukan perawatan diri dengan baik pada saat menstruasi. Tujuan : Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMAN 16 Bekasi tentang Persiapan, Penatalaksanaan dan Cara Mengatasi Masalah Menstruasi. Metode : Tahapan pelaksanaan meliputi survey pendahuluan, identifikasi sarana dan prasarana, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 17 Oktober 2022 secara luring dengan menggunakan media buku saku Hasil : Kegiatan dihadiri oleh 30 siswi dari kelas X dan kelas XI, berlangsung selama 90 menit. Kegiatan meliputi pemberian materi tentang konsep menstruasi dan cara mengatasi permasalahan pada menstruasi. Peserta juga diberikan kesempatan untuk tanya jawab dan berdiskusi. Kesimpulan : Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dan dapat memberikan pendidikan juga kepada teman sebayanya sebagai sumber informasi tentang menstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Cara Mengatasi, Menstruasi

### **Pendahuluan**

Masa remaja adalah masa yang diawali dengan adanya tanda-tanda pubertas yang berujung pada tingkat tercapainya kematangan organ reproduksi. Pubertas dalam hal ini yaitu perubahan fisik yang menonjol, perubahan pola pikir yang awalnya takut menjadi berani dan juga perubahan hormon pada sel kelamin (Triyanto, 2010). Hormon merupakan zat kimia yang diproduksi oleh sistem endokrin dalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh seperti pertumbuhan, metabolisme dan sistem reproduksi.

Remaja putri, masa pubertas ditandai dengan peristiwa menstruasi. Menstruasi biasanya diawali pada umur minimal 10 tahun. Akan tetapi, pada masa milenial sekarang ini tidak menutup kemungkinan menstruasi terjadi sejak dini yaitu di bawah umur 10 tahun. Dikutip dari berita liputan 6 yang memberitakan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami menstruasi pertama (menarche) di bawah umur 10 tahun semakin meningkat. Dan berdasarkan research di luar negeri, sekitar 15 dari 100 ribu anak yang menstruasi cepat (di bawah umur 10 tahun) semakin banyak (Desideria, 2017). Perbedaan umur saat menarche ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Frida Susanti (2017) Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dalam berita liputan 6 mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi anak mengalami masa menstruasi pada umur tertentu yaitu polusi udara, penggunaan botol air minum dalam kemasan yang terlalu sering dan hormon dalam otak yang aktif terlalu dini. Semakin meningkatnya angka remaja putri yang mengalami menarche pada usia dini, seharusnya juga harus diimbangi dengan pengetahuan menstruasi sejak dini pula. Agar mereka dapat mempersiapkan diri secara emosi dan psikologi ketika masa menstruasi terjadi. Berdasarkan hasil penelitian Pujiasti dkk (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang telah mengalami menarche pada usia dini mengalami kecemasan hebat dan rasa takut ketika mengalami menstruasi (Pujiati, dkk, 2017). Kecemasan tersebut timbul karena mereka belum memiliki pengetahuan tentang menstruasi. Akibatnya, segala macam aspek yang meliputi psikologi, mental dan emosi siswa belum siap menerimaperubahan yang terjadi dalam tubuhnya. Hal ini menjadi penting bagi remaja untuk mengetahui kondisi tubuhnya sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kepada siswi SMAN 16 Bekasi dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswi SMAN 16 Bekasi dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2022. Metode yang digunakan antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu memaparkan materi yang telah disusun oleh tim dosen bekerjasama dengan mahasiswa program studi profesi.
2. Metode tanya jawab, yaitu memberikan kesempatan kepada siswi kelas 10 dan kelas 11 untuk bertanya hal-hal yang kurang dimengerti dan tim akan menjawab secara bergantian. Secara bergantian tim dosen dan mahasiswa akan memberikan pertanyaan kepada siswi untuk dijawab sebagai bahan evaluasi keberhasilan penyampaian materi.
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melaksanakan komunikasi dua arah guna membahas permasalahan yang pernah dirasakan atau saling bercerita terkait pengalaman masing-masing.

Kegiatan di SMAN 16 Bekasi ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMA tentang menstruasi dan cara mengatasi permasalahannya. Sehingga diharapkan para siswi menjadi lebih mandiri dalam menghadapi perubahan fisiologis dalam perkembangan fisiknya. Beberapa faktor pendukung kegiatan ini adalah :

1. Sarana dan prasarana difasilitasi oleh SMAN 16 Bekasi.
2. Dukungan sosialisasi oleh tim Guru, Staf dan Manajemen SMAN 16 Bekasi.

### Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswi SMAN 16 Bekasi melalui tiga proses kegiatan, yaitu *pre test*, penyampaian materi dan *post test*. Langkah pertama dilakukan kegiatan tes secara tertulis untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Setelah tes tertulis dilanjutkan langkah kedua yaitu penyampaian materi yang telah disusun oleh tim. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, yaitu ceramah yang dapat diselingi juga dengan tanya jawab, *small group discusstion* yang dilakukan oleh tim pengabmas. Sedangkan media yang dipakai untuk penyampaian materi adalah LCD dan slide.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi

Selain itu tim pemateri juga menggunakan media buku saku serta *leaflet*. Media ini sangat memudahkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang menstruasi beserta cara mengatasi permasalahannya. Dan langkah ketiga adalah pelaksanaan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswi.



Gambar 2. Buku saku

Sebagai penutup kegiatan adalah penyampaian buku saku kepada pihak sekolah SMAN 16 Bekasi agar dapat dimanfaatkan sebagai salah satu referensi terkait kesehatan reproduksi remaja. Buku ini selanjutnya ditempatkan di perpustakaan sekolah.



Gambar 3. Kegiatan penutup

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 16 Bekasi berjalan dengan lancar. Diharapkan selanjutnya dapat terbentuk kelompok peduli kesehatan remaja di lingkungan SMAN 16 Bekasi. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi SMA ini akan menjadi motivasi untuk lebih peduli terhadap kesehatan reproduksinya khususnya masalah kebersihan pribadi saat menstruasi. Selanjutnya siswi yang telah mengikuti kegiatan ini akan dapat menyampaikan ilmu yang didapat kepada teman sebayanya.

### **Daftar Pustaka**

- Adinew YM, Worku AG, Mengesha ZB. 2013. Knowledge of reproductive and sexual rights among University students in Ethiopia:institution-based cross-sectional. BMC International Health & Human Rights
- Ashebir W, Tadesse M, Yimer B. 2019. Knowledge and attitude towards Sexual and Reproductive Health Rights and Associated Factors among High School Students in Machakel District, Northwest Ethiopia. Research Square Preprint
- Aswan Yulinda, Nurhayati. 2011. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Hak-Hak Reproduksi. SCIENTIA JOURNAL. VOL. 8, NO. 1
- Wawan, Dewi. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ayalew M, Nigatu D, Sitotaw G, Debie A. 2019. Knowledge and attitude towards sexual and reproductive health rights and associated factors among Adet Tana Haik College students, Northwest Ethiopia: a cross-sectional study. BMC Research Notes
- Gebresilassie KY, Boke MM, Yenit MK, Baraki AG. 2019. Knowledge level and associated factors about sexual and reproductive health rights among University of Gondar students, Gondar Ethiopia. Int J Sex Reprod Health Care
- Kesehatan Keluarga. 2017. Upaya Pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi Melalui Pelayanan Kesehatan Reproduksi Terpadu (PKRT). Available from: <http://kesga.kemkes.go.id/berita-lengkap.php?id=35> diakses 30 Januari 2020).
- Lestary, H. dan Sugiharti. 2011. Perilaku beresiko remaja di Indonesia menurut survey kesehatan reproduksi remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007. jurnal kesehatan reproduksi. 1(3): 136-144.
- Naimah. 2015. Perlindungan Hukum Terhadap Hak Kesehatan Reproduksi Perempuan dari Kekerasan Berbasis Gender. EGALITA. Vol. 10, No.1
- Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmansyah MI,dkk. 2012. Peran Keluarga, Masyarakat dan Media Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi Pada Mahasiswa. 3:16-23
- Prijatni I, dan Sri Rahayu. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*.
- Sihotang HM, dkk. 2018. Implementasi Program Kesehatan Reproduksi Remaja di Kota Pekanbaru. Jurnal Edurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol. 3, No. 2.