

Pelatihan mekanika tubuh selama kehamilan sebagai upaya persiapan fisik pada ibu hamil di kelas Antenatal.

Mariah Ulfah,
Ita Apriliyani,
Hana Yusri Fatimah
Universitas Harapan Bangsa
mariahulfah@uhb.ac.id

Info Artikel

Masuk: 04-26-2021
Revisi: 04-30-2020
Diterima: 05-08-2021
Terbit: 01-04-2022

Keywords:

pregnancy, Training
Body Mechanic,
Phisic Change

Kata kunci:

Kehamilan, pelatihan
mekanika tubuh, perubahan
fisik

P-ISSN: 2598-2273
E-ISSN: 2598-2281
DOI : 10.33061

Abstract

This community service activity is an effort to provide knowledge that aims to increase knowledge of pregnant women regarding physical preparation, especially relating to body mechanics. Body mechanics is given because it is an important aspect to maintain the stability of skeletal muscles that are increasingly stretched due to pregnancy. To find out the success of the service implementation, the team measured it through pretest, demonstration and posttest. The results of the evaluation showed that the knowledge of pregnant women increased as seen from the value obtained from 69.1 to 80 percent.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk memberikan pengetahuan yang bertujuan agar terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan fisik, terutama berkaitan dengan mekanika tubuh. Mekanika tubuh diberikan karena merupakan aspek penting untuk menjaga kestabilan otot rangka yang semakin teregang akibat kehamilan. Untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian, tim mengukur melalui pretest, demonstrasi dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan pengetahuan ibu hamil meningkat dilihat dari nilai yang didapatkan yaitu dari 69,1% menjadi 80%.

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada saat kehamilan yaitu peningkatan massa tubuh, dimensi tubuh termasuk perubahan

postur (Glinkowski et al., 2016). Kehamilan secara fisiologis menjadikan pertumbuhan Rahim yang semakin membesar, pembesaran rahim yang semakin meningkat menyebabkan terjadinya teregangnya ligament dan otot, akibatnya akan terjadi spasme yang menyebabkan nyeri (Rahmadona & Batubara, 2021), salah satu aspek penting untuk mempertahankan agar tidak mengalami kerusakan pada otot adalah dengan mekanika tubuh. tujuan utama mekanika tubuh adalah memfasilitasi penggunaan kelompok otot yang tepat secara efisien dan aman untuk mempertahankan keseimbangan, mengurangi energi yang dibutuhkan, mengurangi kelelahan dan menurunkan resiko cedera (Rahayu et al., 2020). Disamping itu mekanika tubuh yang baik sebagai perubahan fisiologis normal pada kesejajaran tubuh akibat pertumbuhan dan perkembangan, mengidentifikasi penyimpangan kesejajaran tubuh yang disebabkan postur tubuh yang buruk, mengidentifikasi trauma, kerusakan otot atau disfungsi saraf dan memperoleh informasi mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejajaran tubuh yang buruk, seperti kelelahan, malnutrisi dan masalah psikologis (Ninla Elmawati Falabiba, 2019) dengan body mekanik yang baik dapat menurunkan angka morbiditas salah satunya adalah mengurangi nyeri ibu hamil (Ulfah & Wirakhmi, 2017)

Elemen mekanika tubuh pada umumnya terdapat 3 hal yaitu; body alignment (postur tubuh), keseimbangan, dan pergerakan tubuh. Salah satu factor yang mempengaruhi mekanika tubuh adalah pengetahuan dan gaya hidup (Fitriana & Widyantara, 2020). Dengan pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk melakukan mekanika tubuh yang baik, begitu juga dengan gaya hidup (Ninla Elmawati Falabiba, 2019), gaya hidup yang kurang baik akan menimbulkan kecerobohan dalam beraktivitas sehingga dapat mengganggu koordinasi antara sistem musculoskeletal (otot) dan neuron (syaraf) yang berisiko meningkatnya angka morbiditas dan mengganggu stabilitas otot dan syaraf tersebut (Herawati & Santoso, 2017).

Kelas ibu hamil sebagai sarana untuk meningkatkan akses pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, termasuk aspek fisik dan psikologis (Basuki, 2019). Desa purbadana memiliki kelas ibu hamil dengan 3 grup, dimana di kelas ibu hamil tersebut belum diajarkan mengenai bagaimana melakukan persiapan fisik dalam kehamilan termasuk tentang mekanika tubuh selama kehamilan. Melihat kondisi tersebut, maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan *mekanika tubuh* sebagai upaya persiapan fisik pada ibu hamil di kelas Antenatal

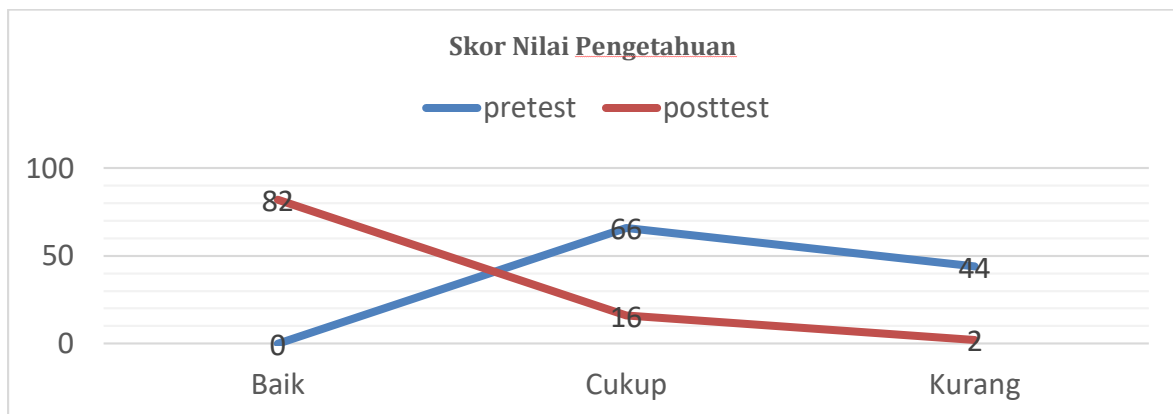
METODE PELAKSANAAN

Metode dan tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Mengurus perijinan dan koordinasi dengan kaprodi S1 Keperawatan
 - b. Mempersiapkan instrument untuk pre test dan post test tentang peran menjadi orang tua
 - c. Mempersiapkan kegiatan pelatihan body mechanic pada saat kehamilan
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Memberikan pretest sebelum kegiatan
 - b. Melakukan pelatihan body mechanic pada saat kehamilan
 - c. Ceramah, diskusi dan praktik tentang senam otak dan body alignment dengan cara:
 - Pre test
 - Evaluasi pengetahuan awal ibu
 - Penyuluhan dan Praktik
 - Post test

Pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di kelas ibu hamil Desa Purbadana, diawali dengan sambutan kepala Desa kemudian dilanjutkan dengan pretest untuk mengukur pengetahuan, kemudian praktik dengan demonstrasi dari salah seorang peserta untuk mempraktikkan mekanika tubuh. Para peserta dalam pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari ibu hamil baik kehamilan trimester 1, 2 dan 3 pelaksanaan berlangsung secara antusias terbukti dengan antusiasnya peserta dalam diskusi dan dalam mempraktikkan tentang mekanika tubuh.

Gambar 1. hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan



Berdasarkan hasil pretest pengetahuan, terlihat dalam gambar 2 bahwa pengetahuan ibu meningkat dimana nilai baik sebelum penyuluhan 0% naik menjadi 82% nilai yang didapatkan. Sedangkan dari praktik mekanika tubuh, terlihat di gambar 2, salah satu ibu hamil mencotohkan salah satu kegiatan mekanika tubuh, ternyata 100% ibu hamil yang ada masih salah dalam mempraktikkan ketika mengambil barang, hal ini terbukti bahwa pelatihan ini sangat diperlukan agar ibu hamil dapat mempraktikkan body mekanik yang benar sehingga tidak terjadi kerusakan pada tulang belakang akibat hiperlordosis yang berkepanjangan akan merusak otot rangka tubuh ibu hamil, yang bisa menyebabkan nyeri punggung serta menjadikan kerusakan di masa yang akan mendatang (Dewi et al., 2017)



Gambar 2: Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan serta demonstrasi mekanika tubuh pada ibu hamil

PEMBAHASAN

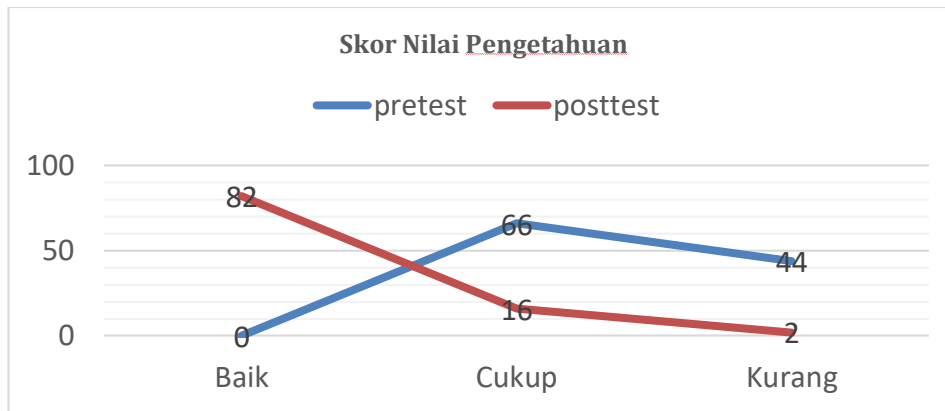
Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil yang diperoleh dari sebuah kegiatan. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan pelatihan selesai.

1. Evaluasi kehadiran

Pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di kelas ibu hamil Desa Purbadana, diawali dengan sambutan kepala Desa kemudian dilanjutkan dengan pretest untuk mengukur pengetahuan, kemudian praktik dengan demonstrasi dari salah seorang peserta untuk mempraktikkan mekanika tubuh. Para peserta dalam pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari ibu hamil baik kehamilan trimester 1, 2 dan 3 pelaksanaan berlangsung secara antusias terbukti dengan antusiasnya peserta dalam diskusi dan dalam mempraktikkan tentang mekanika tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Selasa, 29 Juni 2021, pukul 08.00-11.30 WIB. Pelaksanaan dimulai dengan sambutan bapak kepala desa dan bu bidan desa.

2. Evaluasi akhir kegiatan

Dalam kegiatan pelatihan mekanika tubuh, peserta diberikan soal dan waktu untuk mengerjakan soal *pre-test* sebelum memulai kegiatan dan soal *post-test* setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Berdasarkan dari hasil soal *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil yang signifikan. Sebelum mengikuti pelatihan, peserta belum memahami tentang mekanika yang baik pada saat hamil. Setelah mengikuti pelatihan, hasil *post-test* peserta terdapat peningkatan kemampuan pengetahuan dan keterampilan praktek yang tertera di Gambar 2 menunjukkan peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* dari peserta pelatihan.

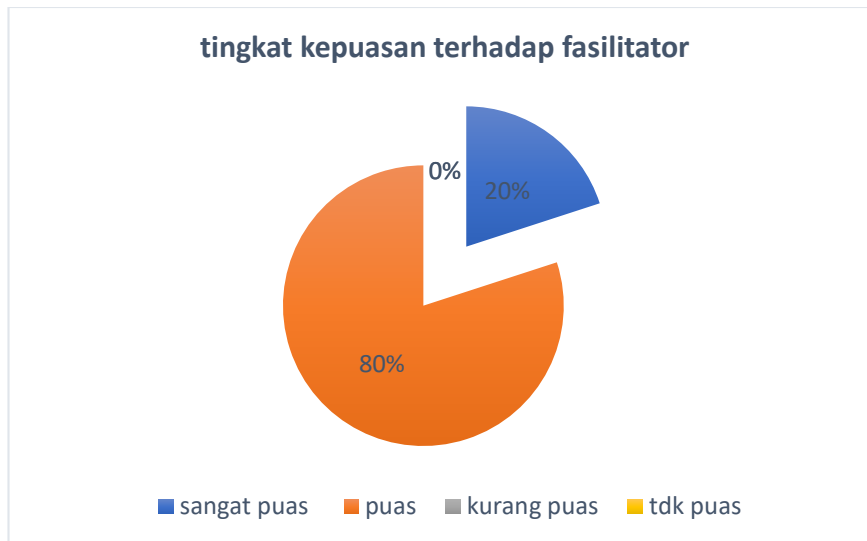


Gambar 3. Nilai *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan hasil pretest pengetahuan, terlihat dalam gambar 2 bahwa pengetahuan ibu meningkat dimana nilai baik sebelum penyuluhan 0% naik menjadi 82% nilai yang didapatkan. Sedangkan dari praktik mekanika tubuh, terlihat di gambar 2, salah satu ibu hamil mencotohkan salah satu kegiatan mekanika tubuh, ternyata 100% ibu hamil yang ada masih salah dalam mempraktikkan ketika mengambil barang, hal ini terbukti bahwa pelatihan ini sangat diperlukan agar ibu hamil dapat mempraktikkan body mekanik yang benar sehingga tidak terjadi kerusakan pada tulang belakang akibat hiperlordosis yang berkepanjangan akan merusak otot rangka tubuh ibu hamil, yang bisa menyebabkan nyeri punggung serta menjadikan kerusakan di masa yang akan mendatang (Dewi et al., 2017) .

3. Evaluasi kepuasan peserta

Dalam mengetahui tingkat kepuasan peserta pelatihan mengisi kuesioner untuk mengetahui kepuasan peserta pelatihan. Peserta mengatakan puas dengan kegiatan ini ditandai dengan 80% peserta mengatakan puas, dan sangat puas 20% terlihat dalam gambar *pie chart* sebagai berikut:



KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dan pelatihan demonstrasi yang diberikan kepada ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan praktik mekanika tubuh sebagai salah satu persiapan fisik selama kehamilan kepada 17 ibu hamil di kelas Antenatal Desa Purbadana berjalan lancar dengan menerapkan protokol Kesehatan covid 19. Kegiatan ini memberikan pengaruh yang positif terhadap pengetahuan dan skill ibu hamil dalam mempraktikkan mekanika tubuh yang baik selama kehamilan.

Adapun saran dari tim [pengabdian kepada ibu hamil yaitu: 1) menerapkan mekanika tubuh yang baik secara konsisten agar tulang punggung dan otot rangka terjaga stabilitasnya; 2) kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan yang rutin dilaksanakan oleh bidan desa, sehingga menjadi salah satu upaya preventif dan promotif mengurangi angka morbiditas akibat perubahan fisiologis selama kehamilan.

DAFTAR RUJUKAN

- Basuki, K. (2019). kelas ibu hamil. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Dewi, H. K., Maryanto, S., Puspita, D., & ... (2017). THE CORECT BODY MECHANIC PRINCIPLE AND LOW BACK PAIN IN THE THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN. *Proceedings of the*
<http://publications.inschool.id/index.php/icash/article/view/161>
- Fitriana, L. B., & Widyantara, I. K. D. (2020). PERILAKU PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 6-24 BULAN DI POSYANDU KELURAHAN *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*
<https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/9>
- Glinkowski, W. M., Tomasik, P., Walesiak, K., Głuszak, M., Krawczak, K., Michoński, J., Czyzewska, A., Zukowska, A., Sitnik, R., & Wielgoś, M. (2016). Posture and low back pain during pregnancy - 3D study. *Ginekologia Polska*, 87(8), 575–580.
<https://doi.org/10.5603/GP.2016.0047>
- Herawati, D., & Santoso, T. B. (2017). *Pengaruh Core Stability Dan William Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kuli Panggul Beras Di Daerah Jati Kurung Kabupaten* eprints.ums.ac.id. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/48445>
- Ninla Elmawati Falabiba. (2019). *nyeri punggung ibu hamil*. 6–24.
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & ... (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*
<http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/article/view/89>
- Rahmadona, R., & Batubara, K. S. D. (2021). Efektifitas Metode William's Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/1657>
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan manfaat sebelum dan sesudah latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *MEDISAINS*.
<http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1644>