

Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik untuk Mendukung Aktivitas Fisik yang Aman dan Nyaman

Deny Eka Widyatuti¹, Ernawati², Dewi Kusumawati³, Innez Karunia M⁴, Megayana Yessy M⁵, Arista Apriani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: denkawidyastuti88@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan mulai dari fisik yang terjadi antara lain seperti berhentinya menstruasi, membesarnya payudara, membesarnya uterus, dan yang sering terjadi ialah rasa mual/muntah (emesis), sering buang air kecil, gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologis yang terjadi antara lain seperti panik, takut, dan cemas perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti dispnea, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, peningkatan kecemasan, serta insomnia. Pada saat kehamilan kebanyakan ibu menghindari olahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan banyak ibu yang berfikir atau ibu mengkhawatirkan dapat mengganggu kehamilan seperti akan merasa kecapean, lalu gangguan BAB/BAK atau gangguan tidur. Pada dasarnya ibu hamil tetap melakukan aktivitas namun tidak dengan aktivitas yang berat. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan terjadi peningkatan pemahaman ibu mengenai body mekanik untuk mendukung aktifitas fisik yang aman dan nyaman. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 kegiatan yang berbeda, yaitu Kegiatan I melakukan pengukuran pemahaman ibu mengenai Body mekanik pada ibu hamil, Kegiatan 2 memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu mengenai Body mekanik pada ibu hamil dan kegiatan 3 melakukan pengukuran pemahaman ibu mengenai body mekanik pada ibu hamil. Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu telah mengetahui mengenai pengertian body mekanik pada ibu hamil, seluruh ibu telah dapat menyebutkan akibat kesalahan dari body mekanik yang kurang tepat pada ibu hamil, seluruh ibu telah dapat mempraktekkan beberapa gerakan body mekanik yang tepat.

Kata kunci: Ibu, Aktivitas fisik, Body Mekanik

ABSTRACT

During pregnancy, women generally experience physical changes that occur, including cessation of menstruation, enlargement of the breasts, enlargement of the uterus, and what often occurs is nausea/vomiting (emesis), frequent urination, sleep disturbances. Meanwhile, psychological changes that occur include panic, fear and anxiety, physical and psychological changes that a mother will experience can cause discomfort, especially in the third trimester, such as dyspnea, frequent urination, pressure and discomfort in the perineum, back pain, constipation, fatigue, leg cramps, ankle edema, and mood changes, increased anxiety, and insomnia. During pregnancy, most mothers avoid exercising or doing physical activity because many mothers think or worry that it could disrupt the pregnancy, such as feeling tired, having defecation or sleep disturbances. Basically, pregnant women still do activities, but not heavy activities. The aim of carrying out this community service activity is expected to increase mothers' understanding of body mechanics to support safe and comfortable physical activities. This activity was carried out in 3 different activities, namely Activity 1 measuring mothers' understanding of body mechanics in pregnant women, Activity 2 providing health education to mothers regarding body mechanics in pregnant women and Activity 3 measuring mothers' understanding of body mechanics in pregnant women. The result of carrying out this community service activity is that all mothers know the meaning of body mechanics in pregnant women, all mothers have been able to state the consequences of errors from inappropriate body mechanics in pregnant women, all mothers have been able to practice several appropriate body mechanic movements.

Keywords: Mother, Physical Activity, Body Mechanic

1. PENDAHULUAN

Kehamilan secara umum merupakan suatu cara untuk mendapatkan keturunan yang terjadi secara alami. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sperma dan sel telur disebut juga dengan pembuahan oleh spermatozoa, sehingga mengalami implantasi pada uterus dan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm sampai dengan proses persalinan (Pratiwi, 2019). Pada masa kehamilan umumnya Wanita akan mengalami perubahan mulai fisik yang terjadi antara lain seperti berhentinya menstruasi, membesarnya payudara, membesarnya uterus, dan yang sering terjadi ialah rasa mual/muntah (emesis), sering buang air kecil, gangguan tidur (Mardjan, 2016).

Perubahan fisiologis juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil, antara lain; rasa mual dan muntah di awal kehamilan, gusi berdarah hingga sakit gigi, peningkatan pigmen yang mengakibatkan terjadinya chloasma, dan perubahan postur tubuh secara bertahap seiring bertambahnya usia kehamilan dapat mengakibatkan nyeri pinggang. Nyeri pinggang, dalam masa kehamilan merupakan salah satu problem yang banyak dikeluhkan oleh ibu (Puspitasari & Ernawati, 2020). Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil yaitu nyeri punggung bawah, Perubahan pada sistem muskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan termasuk perubahan dalam postur tulang belakang serta sebagai penguluran dari otot perut. Nyeri pinggang merupakan salah satu masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh banyak wanita hamil mengalami nyeri pinggang bawah (AGUSTIN, 2019).

Pada saat kehamilan kebanyakan ibu menghindari olahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan banyak ibu yang berfikir atau ibu mengkhawatirkan dapat mengganggu kehamilan seperti akan merasa kecapean, lalu gangguan BAB/BAK atau gangguan tidur (Purba, A, Sirait, A & Sinaga, 2021). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang kita ketahui adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil yaitu olahraga yang ringan seperti melakukan jalan – jalan pada pagi hari, melakukan senam hamil (yoga) atau aktivitas ringan pekerjaan rumah seperti bersih – bersih, cuci piring, mencuci pakaian.

Beberapa permasalahan yang muncul pada kehamilan trimester III antara lain nyeri punggung bawah karena meningkatnya beban berat ibu, jumlah jam tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (insomnia), lebih sedikit waktu untuk tidur nyenyak, lebih sering terbangun di malam hari, sulit menemukan posisi yang nyaman, sering buang air kecil, hal ini sejalan dengan penelitian (Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, 2014). Keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur. Ibu hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan (Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, 2013).

Aktifitas fisik yang dilakukan dengan cara yang kurang tepat dapat berakibat fatal pada ibu hamil sehingga pemberian informasi mengenai cara body mekanik yang tepat sangat dibutuhkan oleh ibu hamil agar dapat dihindari hal-hal yang tidak diinginkan. Selama ini belum ada pendidikan atau penyampaian informasi yang dikhususkan mengenai body mekanik yang tepat ini jadi sangat dibutuhkan pemberian informasi atau pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai body mekanik yang baik ini, agar ibu hamil dapat melakukan aktifitas fisiknya dengan aman dan nyaman.

2. PERMASALAHAN MITRA

Banyaknya keluhan ibu hamil mengenai nyeri punggung dikarenakan masih minimalnya pengetahuan ibu tentang body mekanik yang tepat dan benar.

3. METODE PELAKSANAAN

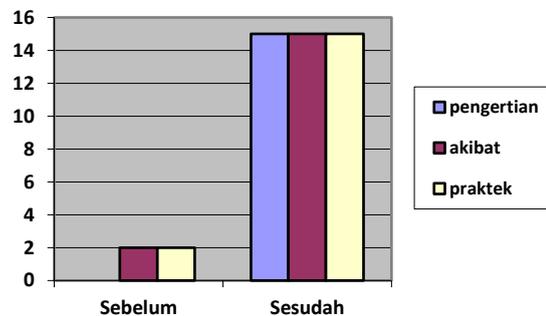
Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik Untuk Mendukung Aktivitas Fisik Yang Aman Dan Nyaman dilaksanakan di Puskesmas Gambirsari, Surakarta. Adapun untuk waktu pelaksanaan adalah pada bulan September 2022 sampai dengan Mei 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu hamil.

Metode kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian yang berjudul Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik Untuk Mendukung Aktivitas Fisik Yang Aman Dan Nyaman terdiri dari beberapa tahap, yaitu melakukan pengukuran tingkat pemahaman ibu mengenai body mekanik pada ibu hamil dengan menggunakan kuesioner, melakukan peningkatan pengetahuan tentang body mekanik pada ibu hamil dengan menggunakan video. Penggunaan alat dan bahan pada pengabdian ini adalah video edukasi dan kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman ibu mengenai body mekanik.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan mengadakan koordinasi dengan bidan terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menggali informasi terkait dengan kondisi atau masalah yang terjadi di Puskesmas Gambirsari, Surakarta. Lalu melakukan koordinasi dengan mahasiswa terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat. Dan dilanjutkan dengan persiapan alat, tempat, materi, dan pengecekan persiapan pengabdian masyarakat. Lalu dilanjutkan dengan acara inti yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan ibu post test kembali mengenai pengetahuannya dan praktek pelaksanaan body mekanik yang tepat, setelah evaluasi selesai seluruh peserta diminta untuk menyampaikan masukan dan kritik mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, selain itu dari kader dan bidan pendamping juga diminta menyampaikan masukan kritik mengenai kegiatan ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik Untuk Mendukung Aktivitas Fisik Yang Aman Dan Nyaman ini diikuti oleh seluruh ibu hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari, Surakarta. Kegiatan ini dimulai dengan pelaksanaan pengukuran pemahaman ibu mengenai body mekanik pada ibu hamil kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan video kepada seluruh ibu hamil kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan terakhir dilakukan pengukuran kembali pemahaman ibu mengenai body mekanik yang aman dan nyaman dalam kehamilan. Pada hari berikutnya dilakukan monitoring pada ibu hamil sejauh mana ibu telah memahami mengenai body mekanik yang aman dan nyaman bagi ibu hamil dengan menggunakan media *whatsapp*. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu telah mengetahui mengenai pengertian body mekanik pada ibu hamil, seluruh ibu telah dapat menyebutkan akibat kesalahan dari body mekanik pada ibu hamil, seluruh ibu telah dapat mempraktekkan beberapa gerakan body mekanik yang tepat. Selama kegiatan, tim penyuluh bekerja sesuai dengan peran masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dan tujuan penyuluhan telah tercapai.



Gambar 1 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Ibu Mengenai Body Mekanik Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebelum ibu hamil diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil memahami mengenai body mekanik dan didapatkan hasil sebanyak 13 ibu masing-masing tidak mengetahui mengenai body mekanik tersebut dan hanya 2 ibu yang dapat mempraktekkan sedikit body mekanik kehamilan. Setelah diberikan video edukasi seluruh ibu hamil sudah dapat menjelaskan mengenai pengertian dan akibat dari tidak benarnya body mekanik selama kehamilan dan seluruh ibu juga sudah dapat mempraktekkan body mekanik yang tepat.



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Elemen mekanika tubuh pada umumnya terdapat 3 hal meliputi *body alignment* (postur tubuh), keseimbangan, dan pergerakan tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi mekanika tubuh adalah pengetahuan dan gaya hidup. Dengan pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk melakukan mekanika tubuh yang baik, begitu juga dengan gaya hidup, 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 (Ulfah et al., 2022).

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktivitas fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dapat melakukan pekerjaan seperti menyapu, mengepel, memasak dan mengajar. Semua pekerjaan tersebut harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat. Untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri punggung dan membentuk aktivitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan maka ibu hamil perlu mekanika tubuh yang benar (Azizah Putri Rahayu & Suryani, 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, tubuh akan mengadakan penyesuaian fisik dengan penambahan ukuran janin. Perubahan tubuh yang paling jelas adalah tulang punggung bertambah lordosis karena tumpuan tubuh bergeser lebih ke belakang dibandingkan sikap tubuh ketika tidak hamil. Secara anatomi, ligamen sendi putar dapat meningkatkan pelebaran/ pembesaran rahim pada ruang abdomen. Nyeri pada ligamen ini terjadi karena pelebaran dan tekanan pada ligamen karena adanya pembesaran rahim. Nyeri pada ligamen ini merupakan suatu ketidaknyaman pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah Putri Rahayu & Suryani, 2020) didapatkan kesimpulan bahwa teknik mekanika tubuh berpengaruh secara signifikan mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu ibu memahami dan peduli mengenai body mekanik pada kehamilan. Penjelasan mengenai kecemasan berisi tentang pengertian kecemasan, faktor resiko kecemasan, penyebab kecemasan, gejala kecemasan, pencegahan kecemasan dan akibat kecemasan pada ibu hamil. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (DERTA, 2020) didapatkan hasil pelaksanaan penerapan body mekanik yang baik

dimulai sejak kehamilan 36 minggu 5 hari didapatkan kesimpulan bahwa body mekanik yang baik dapat mencegah terjadinya nyeri punggung pada kehamilan.

5. SIMPULAN

Hasil kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Gambirsari, Surakarta sudah dilakukan dan hasil evaluasinya adalah : 100% ibu hamil menyatakan bahwa mereka mengerti dan paham tentang pengertian body mekanik, akibat dari kesalahan body mekanik dan dapat melakukan atau menerapkan body mekanik pada kehamilan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Dengan adanya kegiatan masyarakat ini diharapkan kedepannya pendidikan kesehatan mengenai body mekanik yang tepat bagi ibu hamil dapat disampaikan dalam materi kelas ibu hamil dengan menggunakan media video yang telah dibuat oleh tim kegiatan ini diharapkan dapat dimanfaatkan baik oleh bidan desa maupun oleh kader dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai body mekanik yang nyaman dan aman pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dan juga kami mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Gambirsari dan Kader Kesehatan, seluruh ibu hamil di kelas ibu hamil dan mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sudah membantu dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik Untuk Mendukung Aktivitas Fisik Yang Aman Dan Nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- AGUSTIN, E. (2019). *Studi Kasus Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. A Dengan Penatalaksanaan Senam Hamil Dan Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Di Pmb Annisak Meisuri, S.St Lampung Selatan Tahun 2019*.
- Azizah Putri Rahayu, N., & Suryani, L. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139–146. <https://doi.org/10.33860/JBC.V2I3.89>
- DERTA, D. E. (2020). *Teknik Pencegahannya Nyeri Punggung Pada Kehamilandengan Edukasi Body Mekanik Pada Ny.S G2p1a0 Di Pmb Annisak Meisuri, S.ST*.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). *NonPharmacological Intervention For Sleep Quqlity And Insomnia During Pregnancy: A sistematic review*. 57(3).
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*. Abrori Institute.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, J. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. 01(1).
- Pratiwi, W. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Risiko Melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah di Puskesmas Rappang, Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*.
- Purba, A, Sirait, A & Sinaga, T. (2021). Skrining Faktor Risiko Kehamilan dan Pemberdayaan Suami serta Kader di Desa Pantai Labu Serdang Bedagai. *Warta Pengabdian*, 15(1), 37–45.
- Puspitasari, L., & Ernawati, E. (2020). Manfaat Body Mekanik dan Hamstring Exercise terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), 39–45. <https://doi.org/10.37402/JURBIDHIP.VOL7.ISS1.72>
- Ulfah, M., Apriliyani, I., & Fatimah, H. Y. (2022). Pelatihan mekanika tubuh selama kehamilan sebagai upaya persiapan fisik pada ibu hamil di kelas Antenatal. *Adi Widya : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 78–84. <https://doi.org/10.33061/AWPM.V6I1.6680>