



## Peningkatan Pengetahuan Penanganan Morning Sickness Pada Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan dan Penerapan Latihan Yoga

Nina Setiawati\*, Lutfatul Latifah, Aprilia Kartikasari, Mekar Dwi Anggraeni

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Email: [nina.setiawati@unsoed.ac.id](mailto:nina.setiawati@unsoed.ac.id)

### Abstrak

**Latar belakang:** Mual muntah dalam kehamilan atau disebut sebagai *morning sickness* merupakan keluhan yang umum terjadi pada trimester pertama. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah nutrisi ringan sampai sedang, akan tetapi juga dapat menjadi sumber ketidaknyamanan yang sangat mengganggu bagi ibu hamil, samai dengan menimbulkan efek fisik, sosial maupun psikososial bagi ibu yang mengalaminya. Pranayama dan postur restoratif yoga terpilih terbukti efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada kehamilan. **Tujuan:** Penelitian ini mendeskripsikan pengaruh program penyuluhan dan penerapan latihan yoga pada kader kesehatan untuk menangani *morning sickness* dengan meningkatkan pengetahuan tentang *morning sickness* dan konsep yoga pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan teknik *one group pre-test and post-test design*, dengan jumlah sampel 32 responden. Intervensi berupa pemberian edukasi dengan metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi. **Hasil:** Rata-rata kader kesehatan merupakan IRT (93,8%) yang berusia 40-49 tahun (43,8%) dengan pendidikan terakhir SMA (53,1%). Rata-rata pengetahuan awal peserta sebelum kegiatan pengabdian dilakukan adalah 41,56, kemudian setelah kegiatan pengabdian selesai dilakukan pengetahuan kader meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 83,13. Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap peningkatan skor pengetahuan responden ( $p < 0,001$ ). **Kesimpulan:** Peningkatan rata-rata pengetahuan kader yang sangat signifikan menandakan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tersampaikan dengan baik. Dengan meningkatnya pengetahuan Kader, diharapkan setelah ini Kader dapat mengimplementasikan pranayama dan postur restoratif yoga terpilih di wilayah tempat tinggalnya untuk mencegah dan mengurangi keparahan *morning sickness* pada ibu hamil.

**Keyword:** *morning sickness*; yoga; ibu hamil; pranayama

### Abstract

Background: Nausea and vomiting in pregnancy or referred to as morning sickness is a common complaint in the first trimester. This condition can cause mild to moderate

nutritional problems, but can also be a source of discomfort that is very disturbing for pregnant women, as well as causing physical, social and psychosocial effects for mothers who experience it. Pranayama and selected restorative yoga postures have been shown to be effective in dealing with morning sickness in pregnancy. Objective: This study describes the effect of counseling programs and the application of yoga practice on health cadres to deal with morning sickness by increasing knowledge about morning sickness and the concept of yoga in pregnant women. Methods: This study uses a one group pre-test and post-test design technique, with a sample of 32 respondents. The intervention was in the form of providing education using lecture, demonstration, and discussion methods. Results: On average, health cadres are household members (93.8%) aged 40-49 years (43.8%) with a high school education (53.1%). The average initial knowledge of participants before the service activities were carried out was 41.56, then after the service activities were completed, the knowledge of the cadres increased with an average value of 83.13. The results of data analysis using Wilcoxon showed that there was an effect of education on increasing respondents' knowledge scores ( $p < 0.001$ ). Conclusion: A very significant increase in the average knowledge of cadres indicates that the implementation of this service activity is well conveyed. With the increased knowledge of cadres, it is hoped that after this the cadres can implement pranayama and selected restorative yoga postures in their areas of residence to prevent and reduce the severity of morning sickness in pregnant women.

Keywords: morning sickness; yoga; pregnant mother; pranayama

## **Pendahuluan**

Mual dan atau muntah yang biasanya disebut sebagai morning sickness kerap dialami oleh ibu hamil. Sebesar 70 - 80% morning sickness terjadi dari seluruh kehamilan (McKinney, E.S., James, Murray, & Ashwil, 2013). Lowdermilk, Perry, & Cashion (2016) mengatakan bahwa mual dan muntah selama kehamilan biasanya terjadi pada minggu ke 4 – 6 hingga akhir bulan ketiga atau trimester pertama. Mual dan muntah juga dapat terjadi pada trimester kedua, Latifah, Setiawati, & Dwi (2017) menemukan 40% ibu yang mengalami mual muntah berada pada usia kehamilan 13-24 minggu. Mual dan muntah biasanya hanya menimbulkan masalah nutrisi ringan sampai sedang, akan tetapi dapat menjadi sumber ketidaknyamanan yang sangat mengganggu bagi ibu hamil, dan dapat menimbulkan efek fisik, sosial maupun psikososial bagi ibu yang mengalaminya (Lowdermilk et al., 2016; Matthews, Haas, O'Mathúna, & Dowswell, 2015), sehingga perlu ditangani.

Penelitian tentang intervensi untuk menangani morning sickness sudah banyak dilakukan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Matthews et al. (2015) melaporkan bahwa intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi morning sickness antara lain akupresur, akupunktur, jahe, chamomile, minyak lemon, minyak mint, vitamin B6 dan beberapa obat anti emetik. Intervensi lain yang terbukti dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah hipnoterapi (Pitriani, Patimah, & Kurnia, 2019) dan self-management module (Latifah et al., 2017). Sindu (2014) mengatakan bahwa ketidaknyamanan pada trimester pertama kehamilan seperti morning sickness dapat diringankan menggunakan postur restoratif yoga dan teknik pernapasan yoga atau pranayama untuk meredakan rasa mual.

Yoga merupakan latihan yang terdiri atas teknik pernapasan, olah tubuh atau pose/postur dan meditasi. Yoga terbukti dapat digunakan untuk relaksasi, memperoleh kesehatan yang lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup. Yoga dapat meningkatkan kualitas hidup dan hubungan interpersonal selama kehamilan (Rakhshani, Maharana, Raghuram, Nagendra, & Venkatram, 2010), serta mengurangi stress dan kecemasan pada ibu

hamil serta efektif sebagai teknik manajemen nyeri selama kehamilan dan persalinan (Chuntharapat, Petpichetchian, & Hatthakit, 2008; Jahdi et al., 2017). Latihan nafas atau pranayama pada yoga dapat menjadi teknik yang sangat membantu dalam manajemen stress selama persalinan (Bonura, 2014).

Angka kelahiran di Kecamatan Kembaran terus meningkat. Pernyataan tersebut bersumber pada data Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas dimana angka kelahiran hidup meningkat mencapai 1280 pada tahun 2018 dibandingkan pada tahun 2015 sebanyak 1106 (BPS Kabupaten Banyumas, 2015; DKK Banyumas, 2019). Semakin meningkatnya angka kelahiran hidup berbanding lurus dengan semakin banyaknya wanita hamil di Kecamatan Kembaran yang berarti sekitar 70-80% ibu hamil mengalami mual muntah seperti yang dinyatakan dalam McKinney, E.S. et al. (2013).

Semakin meningkatnya angka kelahiran hidup di Kecamatan Kembaran diikuti juga dengan semakin padatnya tingkat kepadatan penduduk akan memengaruhi status kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Hal tersebut akan berdampak pada peningkatan anggaran pemerintah untuk dana kesehatan khususnya pada ibu hamil yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Morning sickness merupakan permasalahan yang fisiologis terjadi pada ibu hamil, namun apabila tidak diatasi sejak dini akan menimbulkan masalah yang menyebabkan tingginya angka morbiditas pada ibu hamil. Kader adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kader merupakan sosok terdekat yang berada di masyarakat untuk membantu mengatasi masalah kesehatan yang bersifat fisiologis seperti morning sickness.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah, Kartikasari, Setiawati, & Kusmiarti (2018) menunjukkan bahwa pranayama dan postur restoratif yoga terpilih terbukti efektif untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil. Namun karena kurangnya pengetahuan kader terkait morning sickness yang seharusnya kader juga bisa menjadi sumber informasi bagi ibu hamil menyebabkan ibu hamil tidak mengetahui bagaimana mengatasi morning sickness yang dialaminya dan memutuskan untuk pergi ke pelayanan kesehatan terdekat. Dengan demikian peran kader menjadi kurang optimal dalam membantu tenaga kesehatan memberikan pelayanan kesehatan. Tingginya beban kerja petugas kesehatan menjadikan kader kesehatan kurang mendapatkan pelatihan dan update perkembangan ilmu pengetahuan terkait berbagai macam pelayanan kesehatan yang bisa dilakukan secara mandiri oleh kader kesehatan seperti memberikan edukasi kesehatan pada masyarakat sekitar. Hal tersebut menjadikan kurang variatifnya kegiatan kader kesehatan yang hanya terbatas pada kegiatan-kegiatan posyandu seperti penimbangan BB baik pada ibu hamil maupun bayi dan balita. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan kader kesehatan masyarakat diperlukan melalui berbagai intervensi yang dapat dilakukan.

## **Metode**

Penelitian eksperimen ini menggunakan one group pretest and posttest design, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang terdiri dari kader kesehatan masyarakat Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas pada tanggal 26 Agustus 2020. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini berbasis program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Adapun kegiatan terdiri dari evaluasi untuk menilai pengetahuan awal dari kader kesehatan, dilanjutkan penyuluhan serta pelatihan, kemudian diakhiri dengan evaluasi pengetahuan akhir setelah penyuluhan dan pelatihan. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

## Hasil

Hasil analisis data pengabdian ini menunjukkan gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan. Mayoritas peserta berusia sekitar 40 sampai dengan 49 tahun (43,8%), sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA (34,4%) dan mayoritas adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja (93,8%). Diantara semua responden, sebelum diberikan edukasi tidak ada stupun yang memiliki pengetahuan yang baik tentang morning sickness dan yoga pada ibu hamil.

Tabel 1 Karakteristik peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
30-39	9	28.1
40-49	14	43.8
50-59	9	21.8
Pendidikan		
SD	3	9.4
SMP	11	34.4
SMA	17	53.1
PT	1	3.1
Pekerjaan		
Bekerja	30	93.8
Tidak bekerja	2	6.4
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	22	68.8
Cukup	10	31.2
Baik	0	0

Uji normalitas data menggunakan Saphiro Wilk menunjukkan skor pretest dan skor posttest tidak terdistribusi normal ( $p < 0.05$ ). Perbedaan skor pretest dan posttest selanjutnya diuji menggunakan Wilcoxon, dan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $p < 0.001$ ).

Tabel 2 Hasil analisis data PPM

Skor	Median (Min-Max)	$p$
Pre-test	40 (10-70)	0,000
Post-test	80 (70-100)	

Hasil penilaian pretest dan posttest pada responden menunjukkan median nilai peserta setelah pendidikan kesehatan lebih besar dibandingkan dengan median sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan peserta sebelum dan setelah pendidikan kesehatan. Hal ini berarti bahwa pemberian edukasi pada kegiatan pengabdian meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian tentang konsep *morning sickness* dan yoga pada ibu hamil.

### **Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Kartikasari et al. (2019) yang mendapati bahwa mayoritas kader kesehatan yaitu sebanyak 55,3% berusia 41-50 tahun. Karakteristik usia ini termasuk dalam kategori dewasa menengah hingga dewasa akhir. Pada kategori ini seseorang akan semakin dewasa baik secara fisik, psikis maupun perilakunya. Semakin tua usia maka tingkat kematangan seseorang akan semakin matang dalam berpikir dan bekerja. Dalam hal kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dibandingkan dengan seseorang yang kurang dewasa (Anggraeni, Punthmatharith, & Petpichetchian, 2015).

Tingkat pendidikan dapat menentukan mudah tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami ilmu yang diperolehnya, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula ilmu yang dimilikinya (Hanifah, 2010). Mayoritas kader kesehatan memiliki tingkat pendidikan SMA. Hal ini mendukung proses penerimaan informasi yang didapatkan melalui edukasi yang diberikan, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi.

Sama halnya dengan Kartikasari et al (2019), hasil dari penelitian ini juga didapatkan bahwa mayoritas kader kesehatan merupakan ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga dinilai memiliki waktu luang yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berstatus bekerja, sehingga tenaga kesehatan masyarakat dengan status ibu rumah tangga diharapkan dapat lebih banyak bersosialisasi dan bermanfaat bagi masyarakat. Menurut penelitian Sihombing et al (2015) kader kesehatan masyarakat sangat berperan dalam mengajak ibu balita datang ke posyandu, kegiatan yasinan, dan silaturahmi ibu. Hal tersebut membuat para ibu yang termotivasi hadir untuk mengikuti kegiatan di masyarakat.

Miri *et al.* (2012) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif terhadap peran kader kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap perempuan di pedesaan, dimana kelompok yang diberikan intervensi rata-rata pengetahuannya meningkat sebesar 7,04 sementara pada kelompok kontrol hanya meningkat 3,28. Pada penilaian pretest dan posttest, rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari skor 10 menjadi 14 setelah diberikan intervensi.

### **Kesimpulan**

Peningkatan rata-rata pengetahuan kader yang sangat signifikan menandakan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tersampaikan dengan baik. Dengan meningkatnya pengetahuan Kader, diharapkan setelah ini Kader dapat mengimplementasikan pranayama dan postur restoratif yoga terpilih di wilayah tempat tinggalnya untuk mencegah dan mengurangi keparahan *morning sickness* pada ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada Universitas Jenderal Soedirman atas dana PKM Batch 1 dan LPPM Universitas Jenderal Soedirman atas bimbingan selama proses pengabdian.

### **Daftar Pustaka**

Anggraeni, M. D., Punthmatharith, B., & Petpichetchian, W. (2015). *A causal model of breastfeeding duration among working Muslim mothers in Central Java Province*,



- Indonesia. Dissertation. Prince of Songkla University. Thailand.
- Bonura, K. B. (2014). Yoga Mind While Expecting: The Psychological Benefit of Prenatal Yoga Practice. *International Journal of Childbirth Education*, 29(4), 49–54.
- BPS Kabupaten Banyumas. (2015). *Jumlah Kelahiran Menurut Kecamatan di Kabupaten Banyumas, 2011-2015*. Purwokerto. Retrieved from <https://banyumaskab.bps.go.id/statictable/2017/03/30/143/jumlah-kelahiran-menurut-kecamatan-di-kabupaten-banyumas-2011-2015.html>
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008). Yoga during pregnancy : Effects on maternal comfort , labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2007.12.007>
- DKK Banyumas. (2019). *Profil Kesehatan 2018*. Purwoketo. Retrieved from [https://static.banyumaskab.go.id/website/file/website\\_2409190854165d8977484b2bb.pdf](https://static.banyumaskab.go.id/website/file/website_2409190854165d8977484b2bb.pdf)
- Hanifah, M., 2010, Hubungan Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Wanita Usia 20-50 tahun tentang Periksa Payudara Sendiri (Sadari), Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- Kartikasari, A., Anggraeni, M.D., Latifah, L., and Setiawati, N. (2019). The Community Health Volunteers description in Exclusive Breastfeeding Promotion and Improved Knowledge Through Training Based on The Concept of "Insufficient Milk Supply". *IOP Conf. Ser.: Earth Environ. Sci.* 255 012026
- Kusumawardani, 2017, Hubungan Sikap Dan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Kader Posyandu, Skripsi: Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Latifah, L., Kartikasari, A., Setiawati, N., & Kusmiarti, E. (2018). *LAPORAN PENELITIAN RISET PENINGKATAN KOMPETENSI: PENGARUH PRANAYAMA DAN POSTUR RESTORATIF YOGA TERPILIH DALAM MENGATASI MORNING SICKNESS PADA KEHAMILAN*. Purwokerto.
- Latifah, L., Setiawati, N., & Dwi, E. H. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness Effectiveness Self Management Module in Overcoming Morning Sickness. *Jkp*, 5(1), 10–18.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2016). *Maternity Nursing* (8th ed.). Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier.
- Matthews, A., Haas, D., O’Mathúna, D., & Dowswell, T. (2015). Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD007575(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007575.pub4>
- McKinney, E.S., James, S. R., Murray, S. S., & Ashwil, J. . (2013). *Maternal-Child Nursing* (4th ed). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Miri, M., Ramazani, A.A., Moodi, M. & Mirkarimi K. (2012). The effects of suburban villages’ health volunteer plan on women’s health knowledge and attitude. *J Edu Health Promot* 1:12.
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Rama Rao Nagendra, H. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.237>
- Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2019. *Jurnal Bidan “ Midwife*

*Journal*, 5(02), 51–60.

Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.

<https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>

Rakhshani, A., Maharana, S., Raghuram, N., Nagendra, H. R., & Venkatram, P. (2010). Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. *Qual Life Res*, 19, 1447–1455. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9709-2>

Sindu, P. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan, Edisi yang Diperkaya, Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Bandung: Qanita.