PENGARUH EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU WANITA USIA SUBUR DALAM MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN SEHAT

Tri Apriliana [1)], Megayana Yessy Maretta, SST., M.Keb*
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Kondisi kesehatan pada masa prakonsepsi awal kehamilan akan mempengaruhi kesehatan kehamilan serta kondisi calon janin yang masih di dalam rahim, sehingga selama masa prakonsepsi disarankan agar calon ibu dapat menjaga pola hidup sehat. Gaya hidup merupakan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan seorang individu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap sikap dan perilaku Wanita usia Subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Maret di Puskesmas Kaliwiro, Wonosobo. Metode yang digunakan dalam Desain penelitian:True Experimental Design, dengan rancangan Pretest Posttest Control Group. Populasi penelitian: semua WUS yang periksa di Puskesmas Kaliwiro sejumlah 57. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden masing-masing kelompok terdapat 20 responden dengan teknik pengambilan sample secara *Simple Random Sampling.* Variabel Dependent yaitu edukasi gaya hidup sehat. Variabel independen yaitu sikap dan perilaku WUS. Pengumpulan data menggunakan kesioner sikap dan perilaku. Teknik pengolahan data uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Withney Test.*

Hasil penelitian ini yaitu terdapat peningkatan sikap dan perilaku WUS dalam mempersiapkan kehamilan sehat sesudah diberikan edukasi tentang gaya hidup sehat, dengan hasil uji *Mann Whitney Test* nilai *p Value* posttest *sikap* = 0.000 (*p value* <0,05) sedangkan nilai *p value* posttest perilaku =0.000 (*p value*< 0,05), sehingga H1 diterima dan H0 ditolak.

Kata Kunci: Edukasi Gaya Hidup Sehat, Sikap dan Perilaku, Wanita Usia Subur (WUS)
Daftar Pustaka: 67 (2011-2022)

ABSTRACT

Health conditions during the early preconception period will affect the health of the pregnancy as well as the condition of the prospective fetus that is still in the womb, so during the preconception period it is recommended that the prospective mother can maintain a healthy lifestyle. Lifestyle are certain factors that can affect the health of an individual.

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of healthy lifestyle education on the attitudes and behavior of women of childbearing age in preparing for a healthy pregnancy. This research was conducted in February-March at the Kaliwiro Health Center, Wonosobo. The method used in the research design: True Experimental Design, with a Pretest Posttest Control Group design. Research population: all WUS who checked at Kaliwiro Public Health Center were 57. The sample of this research was 40 respondents, each group consisted of 20 respondents with simple random sampling technique. The dependent variable is education on a healthy lifestyle. The independent variable is the attitude and behavior of WUS. Collecting data using attitude and behavior questionnaires. The statistical test data processing technique used the Wilcoxon and Mann Withney Test.

The results of this study are that there is an increase in the attitudes and behavior of WUS in preparing for a healthy pregnancy after being given education about a healthy lifestyle, with the results of the Mann Whitney Test, the p value of the attitude posttest = 0.000 (p value <0.05) while the p value of the behavioral posttest = 0.000 (p value < 0.05), so H1 is accepted and H0 is rejected.

Keywords : Healthy Lifestyle Education, Attitudes and Behaviors, Women of Childbearing Age (WUS).

Bibliography :67(2011-2022)

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan, biasanya kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan 7 hari (Suarayasa, 2020). Kehamilan yang sehat perlu dipersiapkan sebelum terjadi kehamilan yaitu pada masa prakonsepsi. Wanita Usia Subur (WUS) merupakan sasaran yang strategis dalam peningkatan kesehatan pada masa prakonsepsi. Kondisi kesehatan pada masa prakonsepsi awal kehamilan akan mempengaruhi kesehatan kehamilan serta kondisi calon janin yang masih di dalam rahim, sehingga selama masa prakonsepsi disarankan agar calon ibu dapat menjaga pola hidup sehat (Johnson, 2016). Gaya hidup merupakan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan seorang individu (Rohaemiah, 2014).

Kebanyakan gaya hidup remaja saat ini merupakan gaya hidup yang tidak sehat yaitu pola hidup serba instan, mudah dan praktik sehingga mengakibatkan jarang melakukan aktivitas fisik sedangkang pola makan semakin modern yaitu dengan mengomsumsi makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan tidak terdapat kandungan serat yang cukup. Gaya hidup tidak sehat pada saat remaja ini jika tidak diperbaiki maka akan berlanjut sampai usia reproduksi dan akan mengalami sejumlah masalah kesehatan tidak menular yang serius (Rina, dkk. 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup tidak sehat pada seorang individu antara lain pengetahuan, tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, dan faktor keterpaparan Informasi (Herizasyam, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hutasoit (2020), gaya hidup atau perilaku yang tidak baik pada masa prakonsepsi dapat mempengaruhi kesehatan seorang individu sehingga dapat menyebabkan kehamilan berisiko.

Gaya hidup seseorang dapat diperbaiki salah satunya dengan memberikan edukasi . Edukasi merupakan proses belajar dari individu ataupun kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pola pikir, pengetahuan dan sarana pengembangan potensi. Edukasi dapat menambah pengetahuan seseorang, pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku, sehingga dapat dikatakan bahwa dengan pengetahuan

yang cukup dapat membenuk sikap dan perilaku seorang individu (Notoatmodjo, 2014).

2. METODELOGI

Penelitian ini menggunakan metode True Experimental Design, dengan(Setia, R,2014). Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan Pretest Posttest Control Group (Notoatmodjo, 2018). baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dibandingkan, dua kelompok yang ada diberikan pre test, kemudian diberikan intervensi pada kelompok perlakuan berupa edukasi gaya hidup sehat dengan media booklet sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, dan terakhir diberikan posttes.

Terdapat 40 responden masing-masing kelompok terdapat 20 responden dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling.*

Analisa yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxzon* dan *Mann Whitney Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2022 di wilayah kerja Puskesmas kaliwiro, Wonosobo. Berdasarkan pengambilan sampel diperoleh 40 WUS. Karakteristik data pada penelitian pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap sikap dan perilaku Wanita usia Subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tabel karakteristik Umur

Umur	Kolompok		Total	*P*
	Intervensi	Kontrol		
20-25 tahun	8 40%	5 25%	13 32,5 %	0,142
26-30 tahun	9 45%	12 60%	21 52,5 %	
31-35 tahun	3 15%	3 15%	6 15%	
Total (N)	20 100%	20 100%	40 100%	

Berdasarkan data penelitian pada tabel 1 menunjukan bahwa rata-rata umur dari 40 responden yaitu 26-30 tahun sebanyak 21 (52,5%) responden.

Tabel 2. Tabel Karakteristik pendidikan

Pendidikan	**Kelompok Intervensi**	**Kontrol**	**Total**	***P***
SMP	6 30%	7 35%	13 32,5%	0,780
SMA	12 60%	13 65%	25 62,5%	
Sarjana	2 10%	0 0	2 5%	
Total	20 100%	20 100%	40 100%	

Pada tabel 2 di atas, dari 40 responden dengan pendidikan terakhir SMP sebanyak 13932%) responden, SMA sebanyak 25 (62,5%) responden dan Sarjana sebanyak 2(5%) responden.

Tabel 3. Tabel Karakteristik Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok Intervensi	Kontrol	Total	*P*
IRT	9 45%	12 60%	21 52,5%	0,183
Swasta	8 40%	3 15%	11 27,5%	
Wiraswasta	3 15%	5 25%	8 2 %	
Total	20 100%	20 100%	40 100%	

pada tabel 3 dari 40 responde yang tidak bekerja atau IRT sebanyak 21(52,5%) resonden, Swasta sebanyak 11(27,5%) responden, dan Wiraswasta sebanyak 8(2%) responden.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik

Variabel	Kelompok	*Z*	*P value*
Perilaku	Perlakuan *Booklet*	-- 5.376	0.000
	Kontrol		
Sikap	Perlakuan *Booklet*	- 4.371	0.000
	Kontrol		

Berdasakan tabel diatas menunjukkan nilai Z pada sikap sebesar 5.376 dan *P Value* 0.000 (*P value* 0.000<0,05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga terdapat perbedaan pengaruh edukasi gaya hidup sehat dengan media booklet pada kelomok perlakuan dan pada kelompok kontrol terhadap sikap Wanita Usia Subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

Sedangkan nilai Z pada perilaku sebesar 4.371 dan *P Value* 0.000 (*P value* 0.000<0,05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga terdapat perbedaan pengaruh edukasi gaya hidup sehat dengan media booklet pada kelomok perlakuan dan pada kelompok kontrol terhadap perilaku Wanita Usia Subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

Gaya hidup seseorang dapat diperbaiki salah satunya dengan memberikan edukasi. Edukasi merupakan proses belajar dari individu ataupun kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pola pikir, pengetahuan dan sarana pengembangan potensi. Edukasi dapat menambah pengetahuan seseorang, pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku, sehingga dapat dikatakan bahwa dengan pengetahuan yang cukup dapat membenuk sikap dan perilaku seorang individu (Notoatmodjo, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggitamara, dkk (2018) yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi dapat meberikan pengaruh positif terhadap sikap dan perilaku seseorang.

4. KESIMPULAN

a. Ada peningkatan sikap WUS dalam mempersiapkan kehamilan sehat sesudah diberikan edukasi gaya hidup sehat. Hal ini dapat diliat setelah diberikan intervensi pada

kelompok perlakuan mayoritas sikap responden masuk dalam kategori sikap positif sebanyak 17 responden (85%), dibandingkan pada kelompok kontrol mayoritas sikap responden masuk kategori sikap negatif sebanyak 17 resonden (85%)

b. Ada peningkatan perilaku WUS dalam mempersiapkan kehamilan sehat sesudah diberikan edukasi gaya hidup sehat. Hal ini dapat diliat setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mayoritas responden masuk kategori baik (>75%-100%) 12 responden (60%), dan ada kleompok konrol mayoritas tingkat perilaku responden masuk kategori kurang (<56%) 14 respondn (70%).

c. Ada pengaruh pemberian edukasi gaya hidup sehat dengan media booklet terhadap sikap dan perilaku Wanita Usia Subur dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Diliat dari hasil menunjukkan menunjukkan bahwa nilai p value posttest = 0.000 (p value < 0.05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadapp sikap dan perilaku wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

5. SARAN

a. Bagi Penelii

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian ini, untuk meneliti variabel yang lain yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan dapat memberikan intervensi lain pada kelompok kontrol.

b. Bagi Resonden

Dari hasil penelitian ini diharapkan responden lebih berpartisipasi aktif dalam pemanfaatan fasilitas dan pelayanan kesehatan yang ada baik di Puskesmas maupun posyandu sehingga dapat menurunkan prevelensi kehamilan berisiko dan masalah kesehatan ibu dan anak dapat selalu dipantau serta teratasi dengan baik.

6. REFERENSI

Herizasyam, Juli. O. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor YangMempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, *3*(2), 147-159.

Hutasoit, Eva, S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada WUS di Wilayah Keja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru 2019. Jomis (Journal Of Midwifery Science) 4(1), 25-33.

Johnson, J. Y. 2016. Keperawatan Maternitas Buku Wajib bagi Praktisi dan Mahasiswa

Keperawatan. Penerjemah: Diana Kurnia S. Yogyakarta: Rapha Pulishing

Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo.2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.*Jakarta: Rineka Cipta

Rina, dkk. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja di SMP Negeri 1 Bergas. Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo.

Rohaeniah. 2014. *Aplikasi Pola hidup Sehat vegetarian Berbasis Android*: Yogyakarta.Amikom Yogyakarta.

Suarayasa,Ketut.2020. *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. Yogyakarta: CV Budi Utama.