

**PENGARUH BUKU SAKU BODY MEKANIK DENGAN TEKNIK FAMILY CENTERED MATERNITY CARE (FCMC) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENERAPAN BODY MEKANIK PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS**

**GIRIMARTO WONOGIRI**

**Isri Choiriyah<sup>1</sup>, Wijayanti<sup>2</sup>, Desy Widyastutik<sup>3</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada**

**<sup>2,3</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada**

**Email Korespondensi : [isrichoiriyah@gmail.com](mailto:isrichoiriyah@gmail.com)**

**Abstrak**

Peningkatan pengetahuan mengenai body mekanik kehamilan yang dilaksanakan oleh ibu hamil diperlukan peran dari ibu hamil dan keluarga dalam menyampaikan informasi ini menggunakan media buku saku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh buku saku body mekanik dengan teknik FCMC terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku penerapan body mekanik pada ibu hamil. Jenis penelitian ini *eksperimental* dengan desain *pre experimental* menggunakan pendekatan *Pretest Posttest One Group Design*. Variabel yang diamati : pengaruh buku saku body mekanik dengan teknik FCMC terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku body mekanik pada ibu hamil. Populasi sejumlah 35 responden dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Girimarto Wonogiri. Instrumen penelitian menggunakan Buku saku, kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon test*. Hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan buku saku dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 20 (57,1%) sedangkan setelah diberikan buku saku tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik sebanyak 15 (42,9%). perilaku ibu hamil sebelum diberikan buku saku dengan perilaku negatif sebanyak 19 (54,3%) sedangkan setelah diberikan buku saku perilaku positif responden sebanyak 22 (62,9%). Uji statistika *p value* 0,001 dan 0,014 (<0,05). Adanya buku saku body mekanik dapat membantu keluarga dalam mengawasi ibu hamil melakukan aktivitas sehari-hari.

Kata kunci : FCMC, Buku Saku, Body Mekanik.

## ABSTRACT

*The role of pregnant women and their families is needed in conveying this information using pocket book media. This study aims to determine effect of the body mechanic pocket book with FCMC technique on the level of knowledge and behavior of the application of body mechanics in pregnant women. This research is experimental with a pre-experimental using the Pretest Posttest One Group Design. Variables observed: the effect of body mechanics pocket book with FCMC technique on the level of knowledge and behavior of body mechanics in pregnant women. The population of 35 respondents with accidental sampling technique. This research was conducted at the Girimarto Wonogiri Health Center. The research instrument used pocket book, questionnaire. Analysis of the data using the Wilcoxon test statistical test. The results showed that the level of knowledge before being given a pocket book with a lack of knowledge was 20 (57.1%) while after being given a pocket book the level of knowledge of respondents in the good category was 15 (42.9%). pocket books with negative behavior as many as 19 (54.3%) while after being given a pocket book with positive behavior as many as 22 (62.9%). Statistical test p value 0.001 and 0.014 (<0.05). The existence of a body mechanic pocket book can help families in supervising pregnant women in carrying out daily activities.*

*Keywords: FCMC, Pocket Book, Body Mechanics*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah anugrah yang diberikan Tuhan kepada seorang wanita. Proses kehamilan seperti mata rantai yang saling berhubungan diantaranya mulai dari proses ovulasi, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai dengan masa aterm (Manuaba, 2012).

Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama terjadi ketika usia kehamilan 1-3 bulan, trimester kedua saat kehamilan berusia 4-6 bulan, dan trimester ketiga saat usia kehamilan berusia 7-9 bulan (Pudiastuti, 2012). Ketika seorang menjalani proses kehamilan, akan terjadi perubahan-perubahan pada diri wanita hamil tersebut. Perubahan itu meliputi fisik, mental dan sosial. Kebutuhan secara fisik perlu dipenuhi agar ibu menjalani kehamilannya dengan nyaman tanpa adanya khawatir, terutama bagi ibu yang pertama kali hamil.

Kebutuhan dasar kaitannya dengan kebutuhan fisik diantaranya oksigenasi, nutrisi, personal hygiene, pakaian, eliminasi, seksual, mobilisasi/body mekanik, dan istirahat/tidur. Kebutuhan dasar selama kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun bayi dalam kandungannya. Tidak terpenuhi kebutuhan dasar selama kehamilan, akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayinya secara langsung akan mempengaruhi proses persalinannya kelak (Kuswanti, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil keinginan seseorang untuk tahu melalui proses sensoris yang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan ke arah suatu objek. Pengetahuan adalah komponen penting dalam pembentukan perilaku terbuka yang dipengaruhi oleh pemberian informasi baik secara formal maupun non formal, pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut juga dipengaruhi tingkat perhatian serta persepsi seseorang terhadap

objek. Peningkatan pengetahuan mengenai body mekanik kehamilan yang dilaksanakan oleh ibu hamil diperlukan peran dari ibu hamil dan keluarga dalam menyampaikan informasi ini menggunakan media buku saku. Buku saku merupakan salah satu media cetak pendidikan yang memiliki kelebihan diantaranya tahan lama, dapat dibawa kemana-mana, biaya minimalis, mempermudah pemahaman, meningkatkan semangat untuk belajar dan mudah dijangkau. Buku saku pada penelitian ini berisi materi atau informasi mengenai body mekanik kehamilan. buku saku ini mampu meningkatkan pengetahuan yang dapat membentuk perilaku yang baik.

Buku saku ini berisi Ibu hamil boleh melakukan mobilisasi (aktifitas fisik) biasa selama tidak melelahkan. Mobilisasi selama hamil bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, menambah nafsu makan, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak. Sedangkan body mekanik adalah sikap tubuh yang baik pada ibu hamil. Contohnya seperti berdiri tegak dengan paha, bahu dan telinga sejajar, bahu agak ditarik kebelakang dan pantat agak diangkat (Hutahaen, 2013).

Perilaku ibu hamil haruslah bersifat baik, untuk menunjang baiknyaperilaku ibu harus didukung dengan tingginya tingkat pengetahuan, serta sikap dan tindakan ibu yang harus selalu positif sehingga dapat menjaga kehamilannya dengan baik dan melahirkan bayi yang sehat. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil

sepertipendidikan, umur, pekerjaan dan paritas ibu. Sikap ibu merupakan adanya kepercayaan atau keyakinan dirinya tentang kehamilannya, sikap ibu dipengaruhi oleh sosial budaya, emosional serta pengalaman ibu sendiri. Pengetahuan ibu hamil juga mempengaruhi perilakunya dalam beraktifitas sehari-hari terutama dalam menerapkan body mekanik, tindakan ini didukung oleh adanya fasilitas kesehatan dan dukungan (*support*) dari suami, keluarga maupun tenaga kesehatan. Pengetahuan seorang ibu hamil akan sangat mempengaruhi pada keputusan dan perilakunya. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pemenuhan kebutuhan dasar kehamilan, maka ia akan memiliki kesadaran dan memiliki sikap yang baik dalam menjalani kehamilannya (Putih dan Nuraeni, 2017)

Pada penelitian yang dilakukan Wahyu Ersila, Nina Zuhana, Suparni, (2019) terdapat pengaruh sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu mengenai kebutuhan dasar pada ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan pengetahuan baik 30% meningkat menjadi 63,3%.

Hasil penelitian Goni, (2012) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan status gizi selama tersebut harus banyak penyuluhan dan informasi pada ibu hamil untuk pengetahuan pemenuhan status gizi kehamilan. Hasil penelitian Khairi (2013) menyampaikan bahwa pengambilan keputusan, baik oleh suami atau diri sendiri yang gagal memenuhi kebutuhan

nutrisi dipengaruhi oleh beberapa factor. Hasil penelitian menyarankan agar petugas kesehatan meningkatkan edukasi secara lebih intensif terkait nutrisi dan anemia dalam kehamilan, melibatkan partisipasi suami dan keluarga dalam edukasi dengan tetap memperhatikan aspek sosial budaya.

Dari study pendahuluan di Puskesmas Girimarto Wonogiripada bulan oktober 2021 terdapat 10 ibu hamil dengan metode wawancara dan observasi ditemukan 7 ibu memiliki pengetahuan yang kurang dan perilaku yang salah dalam menerapkan body mekanik selama hamil, sedangkan 3 ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan mampu menerapkan body mekanik yang benar, ketika dikaji pada 7 ibu hamil yang salah menerapkan body mekanik terdapat keluhan nyeri punggung sedangkan pada 3 ibu hamil yang mampu menerapkan body mekanik dengan benar hanya satu yang merasakan nyeri punggung, ketika peneliti mengkaji apakah ada peran keluarga dalam mengontrol aktivitas ibu hamil sehari dalam menerapkan body mekanik yang benar peneliti mendapatkan jawaban bahwa tidak ada responden yang mendapatkan dukungan keluarga tentang body mekanik, Berdasarkan fakta ini menunjukkan bahwa belum ada ibu yang mampu melakukan body mekanik secara benar dan kondisi ini dipengaruhi kurangnya pengetahuan ibu hamil dan kurangnya pengetahuan dan dukungan dari keluarga.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Buku Saku Body Mekanik

Dengan Teknik Family Centered Materity Care (FCMC) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Penerapan Body Mekanik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Girimarto Wonogiri”

## **METODOLOGI**

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *pretest posttest one group design* pada satu kelompok (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini penyampelan menggunakan teknik *Acidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang kebetulan ada atau tidak tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Sugoyono, 2013), dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei yang bertempat di Puskesmas Girimarto Wonogiri. Instrumen yang digunakan yaitu buku saku dan kuesioner. Teknik pengumpulan data yaitu melakukan kunjungan rumah ibu hamil untuk pendekatan, kunjungan kedua melakukan edukasi dengan buku saku, kunjungan ketiga melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan dengan metode FCMC dengan memberikan kuesioner untuk diisi responden.

Teknik analisis data menggunakan analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan yaitu uji wilcoxon test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Karakteristik responden

No.	Karakteristik responden	N	%
1.	<b>Usia</b>		
	< 20 tahun	4	11,4
	20-35 tahun	24	68,6
	>35 tahun	7	20
2.	<b>Pendidikan</b>		
	SD	6	17,1
	SMP	9	25,7
	SMA	19	54,3
	Perguruan Tinggi	1	2,9
3.	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	22	62,9
	Swasta/wiraswasta	12	34,3
	PNS	1	2,9
5.	<b>Sumber Informasi</b>		
	Tenaga kesehatan	12	34,3
	Internet	5	14,3
	Keluarga	9	25,7
	Teman	9	25,7

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden berusia antara 20 tahun sampai 35 tahun yaitu sebanyak 24 orang (68,6%), tingkat pendidikan SMA sebanyak 19 orang (54,3%), mayoritas pekerjaan responden IRT sebanyak 22 (62,9%), dan sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 12 (34,3%).

Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan buku saku

Pengetahuan	Buku saku Pre		Buku saku Post	
	F	%	F	%
Kurang	20	57,1	7	20
Cukup	11	31,4	13	37,1
Baik	4	11,4	15	42,9
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan buku saku dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 20 (57,1%) sedangkan setelah diberikan buku saku tingkat pengetahuan responden dalam

kategori bai sebanyak 15 (42,9%).

Perilaku sebelum dan sesudah diberikan buku saku

Perilaku	Buku saku Pre		Buku saku Post	
	F	%	F	%
Positif	16	45,7	22	62,9
Negative	19	54,3	13	37,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa perilaku ibu hamil sebelum diberikan buku saku dengan perilaku negatif sebanyak 19 (54,3%) sedangkan setelah diberikan buku saku perilaku positif responden sebanyak 22 (62,9%).

### Analisa Bivariat

Tabulasi Silang Buku Saku Body Mekanik Dengan Teknik Family Centered Materity Care (FCMC) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Penerapan Body Mekanik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Girimarto

		Pengetahuan						Uji wilcoxon
		Kurang		Cukup		Baik		
		F	%	F	%	F	%	
Buku saku	Ya	7	20	1	37,1	1	42,9	0.001
	Tidak	2	57,1	1	31,4	4	42,9	

		Perilaku				Uji wilcoxon
		Positif		Negative		
		F	%	F	%	
Buku saku	Ya	22	62,9	13	37,1	0.014
	Tidak	16	45,7	19	54,3	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai tingkat pengetahuan dan perilaku p value 0,001 dan 0,014 (<0,05) yang artinya ada pengaruh pemberian Buku Saku Body

Mekanik Dengan Teknik Family Centered Maternity Care (FCMC) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Penerapan Body Mekanik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Girimarto.

Pengetahuan yang baik terhadap penggunaan mekanika tubuh akan mendorong seseorang untuk mempergunakannya dengan benar, sehingga mengurangi tenaga yang dikeluarkan. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang memadai dalam penggunaan mekanika tubuh akan menjadikan seseorang beresiko mengalami gangguan koordinasi sistem neurologi dan muskulusletal.

Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu rasa, raba, penglihatan, dan penciuman. Untuk membentuk jenis respon atau perilaku diciptakan adanya suatu kondisi tertentu yang disebut "*operant conditioning*" (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan. Pengetahuan yang di cakup dalam daerah kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu tahu (*know*), memahami (*compreheension*), aplikasi (*aplication*), analisi (*analysis*), sintesis(*syntesis*) dan evaluasi(*evaluation*) (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku merupakan segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak hingga yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak

dirasakan (Okviana, 2015).

Sejalan dengan penelitian Mayasari (2019) FCMC dengan melibatkan anggota keluarga merupakan strategi yang efektif karena keluarga sebagai social support terutama pada ibu hamil melalui metode edukasi ini dapat menambah pengetahuan dan meminimalkan terjadinya masalah atau komplikasi yang terjadi selama kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Asmuji & Diyan (2016) yang berjudul "Model Family Centered Maternity Care sebagai optimalisasi Complement Mothering" bahwa hasil penelitian yang dilakukan telah berhasil merumuskan model edukasi postnatal melalui pendekatan FCMC sebagai strategi optimalisasi dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Terdapat pengaruh model edukasi postnatal dengan pendekatan FCMC keluarga menjadi optimal dalam memenuhi tugas perkembangan keluarga dengan ibu nifas dlam melakukan perawatan diri.

Buku saku memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Mekanika Tubuh adalah suatu usaha mengkoordinasikan sistem muskuloskeletal dan sistem syaraf dalam mempertahankan keseimbangan, postur dan kesejajaran tubuh selama mengangkat, membungkuk, bergerak, dan melakukan aktivitas sehari-hari (Potter & Perry, 2005).

Pendidikan yang dimiliki oleh ibu berhubungan dengan banyaknya pengetahuan dan luasnya wawasan yang dimiliki oleh ibu. Pengetahuan tersebut diperoleh dari

pendidikan formal yang dijalaninya. Ibu dengan pendidikan menengah diartikan telah mempunyai kemampuan menyerap berbagai informasi yang masuk padanya.

Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Hal ini akan membentuk perilaku yang positif pada ibu terutama perilaku dalam pemanfaatan buku saku. Begitupula pendidikan yang rendah juga akan menghambat perkembangan seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Wawam dan dewi, 2010).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Buku Saku Body Mekanik Dengan Teknik Family Centered Maternity Care (FCMC) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Penerapan Body Mekanik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Girimarto.

## **SARAN**

Bagi Tenaga kesehatan hendaknya memberikan pengetahuan mengenai Body Mekanik lebih intens lagi untuk meningkatkan perilaku yang benar bagi Ibu hamil, Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan informasi pengetahuan, menjadi bahan referensi di perpustakaan universitas kusuma husada surakarta serta sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, mengamalkan body mekanik yang sudah diajarkan melalui buku saku body mekanik yang sudah diberikan, ini juga berguna

untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku menjadi lebih baik daripada sebelumnya, peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih lanjut lagi mengenai body mekanik dengan menggunakan referensi dari penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Manuaba. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Pudiastuti, Wahyuni. (2012). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Patologi*. Jakarta.:EGC.
- Kuswanti, Ina . (2014). *Asuhan Kebidanan*. Jogjakarta : Pustaka Pelajar.
- Hutahaean, Serri. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono . 2011 . *Ilmu Kebidanan* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono . 2011 . *Ilmu Kebidanan* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ersila, W., & Zuhana, N. (n.d.). ( *PENYULUHAN , PEMERIKSAAN DAN SENAM ) COMPLIANCE OF BASIC NEEDS OF PREGNANT WOMEN THROUGH “ PEPES ” ( COUNSELING , EXAMINATION AND PREGNANT EXERCISE )* Prodi Sarjana Fisioterapi , Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Prodi DIII Kebidanan , Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. 001, 17–21.
- Romauli, S.(2015). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo.(2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam.(2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salema Medika.

Arikunto,S.(2013).*Riset Keperawatan dan*

Sugiyono. (2012). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta