



Hubungan Keletihan Ibu Nifas Dengan Motivasi Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat

Meily Siburian¹, Joiseva Pardosi², Dorma Silaban³, Askinah⁴,
Lasria Simamora⁵

¹⁻⁵ STIKes Mitra Husada Medan

Korespondensi Penulis : lasriasimamora@gmail.com

Abstract Behavior about clean and healthy living in educational institutions is an effort to empower students, teachers and the community in the school environment to know, want to do and be able to practice a set of behaviors on the basis of awareness as learning outcomes, so that they are independently able to prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. Behavior regarding clean and healthy living is an indicator of achievement in improving health in the 2015-2030 Sustainable Development Goals (SDGs) program. In the SDGs, behavior regarding clean and healthy living is one of the prevention strategies with short-term impacts for improving health in regional settings, namely schools, families and communities. During the COVID-19 pandemic, school-age children and adolescents were at risk of contracting COVID-19 due to their high activity and tendency to group. However, due to their good immune system, often COVID-19 in this group shows no symptoms or only mild symptoms, so they are often ignored and have the potential to spread to people around them. The impact of COVID-19 on school-age children and adolescents can affect their physical and mental health. Based on the description above, the authors conducted research on the effect of implementing UKS activities on Clean and Healthy Behavior. This research is a quantitative research with a correlation study design with the type of research used is Analytical Observational. The research was conducted at Middle School 2 Kualuh Leidong, North Labuhan Batu Regency, North Sumatra Province in March -May 2022 with a sample size of 70 respondents. Sampling in this study used a probability sampling technique with proportional stratified sampling. Data analysis in this study includes Univariate and Bivariate Analysis with the provision that if $p \leq \alpha 0.05$ then there is an influence or relationship between the two variables. The results of the study obtained a p value of 0.000 which means that there is an influence of the School Health Business program on Clean and Healthy Behavior. It is hoped that the puskesmas staff will socialize the school health program and activity plan, complete facilities that support clean and healthy behavior and further increase school involvement and collaboration with parties related to the implementation of activity programs or clean and healthy living in the working area of the Tanjung Leidong community health center.

Keywords: Fatigue, Postpartum, Breastfeeding Motivation, Community Health Center

Abstrak Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di institusi pendidikan merupakan upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah agar mengetahui, mau melakukan dan mampu mempraktekkan sekumpulan perilaku atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. PHBS merupakan salah satu indikator capaian peningkatan kesehatan dalam program Sustainable Development Goals (SDGs) 2015-2030. Pada SDGs, PHBS merupakan salah satu strategi pencegahan dengan dampak jangka pendek bagi peningkatan kesehatan dalam tatanan wilayah yaitu sekolah, keluarga dan masyarakat. Pada masa pandemi COVID-19, anak usia sekolah dan remaja memiliki risiko tertular COVID-19 karena aktivitasnya yang tinggi dan kecenderungan berkelompok. Namun, karena daya tahan tubuh yang baik seringkali COVID-19 pada kelompok tersebut tidak memperlihatkan gejala atau hanya gejala ringan sehingga sering diabaikan dan berpotensi menular kepada orang sekitar. Dampak COVID-19 terhadap anak usia sekolah dan remaja dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa mereka. Berdasarkan uraian di atas penulis melakukan penelitian tentang pengaruh dari pelaksanaan kegiatan UKS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain studi korelasi dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional Analitik*. Penelitian dilakukan di SMPN 2 Kualuh Leidong Kabupaten Labuhan Batu Utara, Provinsi Sumatera Utara pada bulan Maret -Mei 2022 dengan besar sampel 70 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportional stratified sampling*. Analisa data dalam penelitian ini meliputi Analisa Univariat dan Bivariat dengan ketentuan jika $p \leq \alpha 0,05$ maka ada pengaruh atau hubungan dua variabel. Hasil penelitian didapatkan nilai p value 0,000 yang bermakna ada pengaruh program Usaha Kesehatan Sekolah dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Diharapkan petugas puskesmas mensosialisasikan program dan rencana kegiatan UKS, melengkapi fasilitas yang menunjang PHBS dan lebih meningkatkan keterlibatan dan kerjasama sekolah dengan

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 2, 2023; Accepted September 14, 2023

* Meily Siburian, lasriasimamora@gmail.com

pihak-pihak terkait pelaksanaan program kegiatan UKS atau hidup bersih dan sehat Di wilayah kerja puskesmas tanjung Leidong.

Kata kunci: Keletihan, Nifas, Motivasi Menyusui, Puskesmas

LATAR BELAKANG

Upaya kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Oleh sebab itu Ibu dan anak merupakan anggota keluarga yang perlu mendapatkan prioritas dalam penyelenggaraan upaya kesehatan, karena ibu dan anak merupakan kelompok yang rentan. Hal ini terkait dengan fase kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dan fase tumbuh kembang pada anak (Kemenkes 2019).

Masa nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya yang berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan. Pada masa nifas, ibu banyak mengalami kejadian yang penting, salah satunya adalah adaptasi atau perubahan secara fisiologi dan psikologis menghadapi keluarga baru dengan kehadiran buah hati yang sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang (Rahayu, 2016).

Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu untuk memenuhi tanggung jawab dan peran barunya sebagai seorang ibu sehingga menyebabkan perubahan hormonal pada ibu (Kumala dan Rini, 2016). Perubahan hormonal terutama pada kortisol menyebabkan ibu nifas mengalami kelelahan dan gangguan kualitas tidur (Hughes *et al.*, 2017).

Keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif harus didukung dengan manajemen laktasi yang efektif. Dalam proses menyusui, diperlukan manajemen diri ibu yang kuat dengan fokus pada ibu dan anak, serta kekuatan untuk mencapai tujuan yaitu kesejahteraan diri, anak, dan keluarga (IDAI, 2013b). Manajemen diri dimulai dari kesadaran diri sendiri tentang keunggulan ASI hingga keunggulan dirinya dalam memberikan ASI eksklusif. Manajemen laktasi seorang ibu nifas menentukan cakupan ASI eksklusif yang dicapai (Wattimena and Dwi, 2015).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata-rata nasional. Gorontalo tercatat sebagai provinsi dengan persentase terendah yakni hanya 52,75%. Diikuti Kalimantan Tengah dan Sumatera Utara sebesar 55,98% dan

57,83% (Badan Pusat Statistik,2021). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Tahun 2019 dari 186.460 bayi usia <6 bulan, dilaporkan hanya 75.820 bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif (40,66%), capaian ini masih jauh dari target yang ditentukan di Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 yaitu sebesar 53%. Sedangkan 5 Kabupaten/Kota terendah adalah Nias Barat (11,96%), Serdang Bedagai (16,20%), Nias (17,62%), Toba Samosir (20,28%) dan Langkat (20,51%) (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019).

ASI merupakan zat nutrisi yang sangat penting dibutuhkan oleh bayi. Adanya faktor protektif dan nutrien yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun (Kemenkes RI, 2014). Dampak bayi yang tidak ASI Eksklusif dapat terserang muntah dan diare, sehingga kematian akibat muntah meningkat 23,5 kali dan pada diare 17 kali lebih banyak pada bayi yang diberikan susu formula, bahkan salah satu faktor penyebab *stunting* diantaranya yaitu rendahnya asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan, yakni sejak janin hingga bayi umur dua tahun (P2PTM Kemenkes RI. 2018).

Cakupan ASI tidak eksklusif diakibatkan beberapa faktor, antara lain faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat/pendukung (Kreuter, Green and W., 1992). Selain ketiga faktor tersebut faktor demografi atau karakteristik dari ibu diduga akan mempengaruhi seorang ibu akan memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya atau tidak. Faktor dari pihak ibu salah satunya kelelahan ibu nifas yang mengakibatkan ibu kesulitan untuk menyusui bayinya (Ramadani and Hadi, 2010). Kesulitan pada awal menyusui anak pertama mempengaruhi keputusan ibu untuk melanjutkan menyusui atau tetap menyusui pada anak selanjutnya, maka dari itu diperlukan motivasi dalam menyusui (Andrew and Harvey, 2011).

Ketika ibu mempunyai motivasi yang baik akan meningkatkan peran ibu dalam memberikan ASI untuk bayinya sehingga pemenuhan nutrisi bayi dapat optimal (Andrew and Harvey, 2011). Selain itu, rasa khawatir terhadap perawatan bayi, menyusui, hubungan keluarga dan transisi kembali bekerja juga sangat penting untuk diperhatikan (Yesilcinar *et al.*, 2017). Hung (2011) mengembangkan skala stress nifas dan menunjukkan bahwa stress utama adalah kelelahan, kurangnya waktu dan pemberian makan bayi, kurangnya dukungan sosial dan perubahan peran (Yesilcinar *et al.*, 2017). Gejala yang sering dilaporkan ibu nifas yang baru pertama kali menyusui bayinya adalah kelelahan (Johanson *et al.*, 2000). Dalam studi Taylor dan Johnson (2010), tingkat kelelahan ibu nifas pada 6, 12 dan 24 minggu dan didapatkan tingkat kelelahan perempuan ditemukan lebih tinggi pada 6 minggu dikarenakan ibu sudah mulai bekerja kembali (Taylor and Johnson, 2010).

Keletihan yang dirasakan ibu selama menyusui menurunkan produksi ASI selama bulan pertama (Manurung *et al.*, 2011). Keletihan yang terjadi pada ibu nifas disebabkan karena adanya peningkatan kadar kortisol didalam tubuh. Keletihan yang berlebih meningkatkan gangguan pada pelepasan oksitosin dari neurohipofise sehingga epinefrin menurun. Epinefrin yang menurun ini dapat menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga terjadi hormone oksitosin tidak mampu mencapai mioepitelium. Gangguan yang terjadi pada hormone oksitosin mengakibatkan terjadi penumpukan air susu di alveoli sehingga payudara membesar dan timbul rasa sakit di payudara yang abses. Oleh karena itu, motivasi beberapa ibu nifas menurun untuk memberikan ASI eksklusif secara rutin.

Berdasarkan uraian diatas penulis meneliti hubungan keletihan dengan motivasi menyusui di wilayah kerja puskesmas Gebang tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian Korelasional dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisa hubungan keletihan ibu nifas dengan motivasi menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2022 yang dilakukan pada bulan Maret -Juni 2022. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sebanyak 34 orang.

Metode Analisis Data yang digunakan adalah Analisa Univariat dan analisa Bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk menyatakan analisis terhadap dua variabel, yakni satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sastroasmoro, 2016). Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho Correlation* dengan taraf signifikansi 5% (taraf kepercayaan 95%).

HASIL

Tabel 1 distribusi frekuensi Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong tahun 2022

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)		
Kurang	0	0
Cukup	19	21,8
Baik	68	78,2
Total	87	100
Perilaku hidup bersih dan sehat		
Kurang	0	0
Cukup	15	17,2
	72	82,8
Total	87	100

Tabel diatas menunjukkan pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong adalah dengan kategori baik yaitu ada 68 orang (78,2%). Kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah dengan kategori baik sebanyak 72 orang (82,8%)

Tabel 2. Pengaruh Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong tahun 2022

Variabel 1	Variabel 2	R	P-value	Keterangan
Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	0,865	0,000	Pengaruh Positif Moderat

Tabel diatas menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh yang bermakna dari pelaksanaan program Usaha Kesehatan kerja puskesmas Tanjung Leidong dengan kekuatan pengaruh kuat dan arah pengaruh positif moderat. Hasil tersebut menyatakan bahwa semakin bagus pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maka semakin bagus juga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maka akan semakin buruk pula Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong sehingga Ha pada riset ini diterima yaitu ditemukan pengaruh pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong.

PEMBAHASAN

Menurut KEMDIKBUD (2012) UKS adalah upaya yang dilakukan untuk membina serta mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dilaksanakan secara terpadu melalui program pendidikan dan pelayanan kesehatan di sekolah. UKS adalah bagian dari usaha kesehatan pokok yang menjadi beban tugas puskesmas yang ditujukan kepada sekolah-sekolah. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis, jenjang pendidikan (TK,SD,SMP, SMA, SMK,SLB) yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis, efisien dan optimal pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Alvian (2020) membuktikan: 1) pengaruh pelaksanaan usaha kesehatan

sekolah (UKS) terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Alian Tahun 2018 sebesar 52.8%. 2) Kondisi UKS dari 12 sekolah yang menjadi sampel seluruhnya berada pada kategori baik. 3) Perilaku hidup bersih dan sehat siswa dari 336 sampel yang diambil, 305 siswa berada pada kategori baik, 30 siswa kategori sedang dan 1 siswa pada kategori buruk. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah program usaha kesehatan sekolah berpengaruh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Alian tahun 2018.

Demikian juga penelitian oleh Tangkudung, (2018) yang dilakukan terdapat hubungan antara Pendidikan Kesehatan dengan PHBS, Pelayana Sekolah Sehat dengan PHBS dengan nilai $p=0.000$ ($\alpha<0.05$, terdapat hubungan antara lingkungan sekolah sehat dengan PHBS).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis didapatkan hasil uji statistik dengan nilai p value 0,000 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong. Hasil tersebut menyatakan bahwa semakin bagus pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maka semakin bagus juga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maka akan semakin buruk pula Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja di wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dianalisis diperoleh korelasi yang bermakna dengan arah positif antara kedua variabel dengan hasil (r) 0,865 dengan tingkat signifikan (p) 0,000 kurang dari 0,05 artinya semakin baik pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada remaja wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong maka semakin baik pula Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)-nya, begitu juga sebaliknya, apabila pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada wilayah kerja puskesmas Tanjung Leidong buruk maka dapat berpengaruh pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)-nya. Berkenaan dengan hal tersebut, diharapkan petugas puskesmas mensosialisasikan program dan rencana kegiatan UKS, melengkapi fasilitas-fasilitas yang menunjang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan lebih meningkatkan keterlibatan dan kerjasama sekolah dengan pihak-pihak terkait pelaksanaan program kegiatan UKS atau hidup bersih dan sehat Di wilayah kerja puskesmas tanjung Leidong tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, Maulana Angga. (2020). Indonesian Journal for. *Journal Unnes*, 1(1), 188–196.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2021). *Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi 2021*. 24.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)*. Sekretariat Negara.
- Kurnia Hidayat, A. (2020). Peran Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Sebagai Proses Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Peserta Didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627–639.
- Nurhasanah. (2012). *Usaha Kesehatan Sekolah*. PT.Delta Pamungkas.
- Pemerintah Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara.
- Rahmawati, E. Atikah P. (2017). *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Nuamedika.
- Tangkudung, A. (2018). Hubungan Antara Trias Uks Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sd Gmim 53 Mapanget Barat. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–9.