

Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Emi Nurlaela, Diyah Putri Aryati
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jl Raya Amboekembang No: 8 Kedungwuni Pekalongan Indonesia
Telpon : 081391723670 Email :nurlaela_stikespkj@yahoo.co.id

Abstrak

Aktivitas ibu hamil dalam bekerja dapat menimbulkan kelelahan dan resiko trauma fisik sehingga kurangnya kekuatan ibu saat persalinan. Penelitian bertujuan mengetahui gambaran kesehatan ibu hamil berdasarkan aktivitas kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Penelitian terhadap 41 responden ibu hamil trimester II. Desain penelitian diskriptif dan alat pengumpulan data kuesioner. Teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan pekerjaan ibu hamil sebagai ibu rumah tangga 24 (58,5 %), pekerjaan buruh jahit 12 (29,3 %). Terdapat 24 (58,5 %) posisi tubuh baik dalam bekerja dengan criteria adanya perubahan posisi tubuh selama bekerja dari posisi berdiri ke posisi lain. 20 responden (48,8 %) ibu hamil beresiko sedang terjadinya trauma fisik dalam bekerja karena posisi tubuh membungkuk saat bekerja, dan ada 4 (9,7 %) beresiko tinggi trauma fisik dalam bekerja karena posisi membungkuk dalam melakukan pekerjaannya. Ibu hamil beresiko tinggi terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang dalam bekerja sejumlah 2 (4,9 %), dan 21 (51, 2%) beresiko sedang untuk terjadinya trauma fisik. Terdapat 35 (85,4 %) beresiko kecil terjadinya kelelahan dalam bekerja mengingat adanya waktu istirahat yang ditentukan dalam satu hari kerja, 1 responden (2,4 %) tidak adanya waktu istirahat dalam satu hari kerja. Terdapat 7 responden (17,1 %) waktu kerja dalam satu hari lebih dari dua belas jam yang beresiko tinggi terjadinya kelelahan dan 21 responden (51, 2 %) beresiko kecil terjadinya kelelahan mengingat waktu kerja dalam satu hari kurang dari tujuh jam. Saran bagi petugas kesehatan agar memberikan penyuluhan kesehatan mengenai aktivitas kerja & kebutuhan istirahat.

Kata kunci : Aktifitas Kerja, Resiko Trauma, Resiko Kelelahan

Abstract

The activity of pregnant women in bekerja can cause fatigue and the risk of physical trauma so that the lack of strength of the mother during labor. The study aimed to find out the health picture of pregnant women based on work activities at the Buaran Health Center in Pekalongan Regency. Research on 41 respondents of second trimester pregnant women. Descriptive research design and questionnaire data collection tools. Accidental Sampling sampling technique. The results of the study showed that the work of pregnant women as 24 housewives (58.5%), sewing work jobs 12 (29.3%). There were 24 (58.5%) body positions both in working with criteria for changes in body position during work from a standing position to another position. 20 respondents (48.8%) pregnant women are at risk of having physical trauma at work because of their bending body position at work, and 4 (9.7%) are at high risk

of physical trauma at work because of their bending position in doing their work. Pregnant women are at high risk for physical trauma due to 2 items (4.9%) in work, and 21 (51, 2%) are at risk for physical trauma. There were 35 (85.4%) at a small risk of fatigue in working because of the specified rest period in one working day, 1 respondent (2.4%) did not have a rest period in one working day. There were 7 respondents (17.1%) working time in one day more than twelve hours at high risk of fatigue and 21 respondents (51, 2%) were at small risk of fatigue, remembering the working time in one day was less than seven hours. Suggestions for health workers to provide health counseling regarding work activities & resting needs.

Keywords: Work Activities, Trauma Risk, Fatigue Risk

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan melakukan aktivitas. Kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas tersebut juga dibutuhkan oleh seorang wanita hamil. Selama kehamilan wanita didorong untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari, kecuali jika aktivitas tersebut tidak kondusif bagi kesehatan dan kesejahteraan janinnya (Reeder, 2011). Seorang wanita hamil harus melakukan aktivitas memenuhi kebutuhan dasar lainnya agar kesehatan wanita hamil tersebut serta bayinya dapat tercapai. Aktivitas fisik menimbulkan perasaan sehat pada wanita hamil. Aktivitas meningkatkan sirkulasi, membantu relaksasi dan istirahat, serta melawan kebosanan. Selain melakukan aktivitas, wanita hamil juga diharapkan melakukan latihan-latihan. Latihan-latihan yang dilakukan dapat membantu

mengurangi nyeri punggung bawah yang sering kali meningkat selama trimester kedua karena peningkatan berat badan janin (Lowdermilk, 2013).

Latihan dengan intensitas sedang selama kehamilan memberikan sejumlah keuntungan, diantaranya meningkatkan tonus otot, dapat memperpendek proses persalinan dan meningkatkan kesehatan. Jika tidak terdapat masalah medis atau kebidanan yang harus melakukan aktivitas fisik, wanita hamil harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit setiap hari atau paling tidak beberapa hari dalam seminggu (Lowdermilk, 2013).

Dalam melakukan aktivitas seorang wanita hamil harus memperhatikan banyak hal diantaranya body mekanik, resiko cedera, resiko kelelahan akibat kerja. Perhatian diantaranya ditujukan

agar tidak terjadi nyeri pinggang ataupun nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah ataupun nyeri pinggang merupakan salah satu kondisi ketidaknyamanan yang terjadi pada wanita hamil. Borg (2005 dalam Irianti dkk, 2014) berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 710 ibu hamil di Norwegia bahwa selama kehamilan banyak wanita mengalami keluhan pada system tulang, sebagian wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah, dan intensitasnya meningkat seiring kemajuan kehamilan.

Nyeri otot pada ibu hamil yang sebelumnya tanpa keluhan sebesar 69 % dan akan diperburuk pada dua pertiga wanita hamil yang sebelumnya mempunyai keluhan yaitu 31 %. Perubahan beban dan penurunan kapasitas beban kerja meningkatkan resiko keluhan musculoskeletal. Perubahan ini dapat menyebabkan perubahan dalam situasi kerja, pola aktivitas, dan karakteristik postural dan mungkin mengakibatkan perubahan dalam beban kerja (Irianti, 2014).

Indriyani (2013) selama kehamilan postur tubuh ibu akan berubah. Hal ini disebabkan penyesuaian terhadap beban

yang berhubungan dengan perkembangan janin. Peningkatan distensi abdomen membuat panggul miring ke depan, tonus otot abdomen menurun dan berat badan meningkat sehingga membutuhkan penyesuaian ulang (*realignment*). Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Reeder (2011) karena pengaruh uterus pada kehamilan aterm dan isinya dapat mencapai 6 kg, wanita hamil sering kali menyandarkan punggungnya untuk mempertahankan keseimbangan tubuh (*equilibrium*). Kemiringan batang tubuh tulang belakang ini merupakan karakteristik kehamilan dan menyebabkan ketegangan pada otot dan ligament punggung dan paha. Kondisi ini menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang cukup banyak dan sering dirasakan di akhir kehamilan. Peningkatan kadar progesterone juga turut menimbulkan relaksasi ligament yang menopang sendi. Seiring dengan penambahan usia kehamilan, relaksasi sendi sakroiliaka dan simfisis pubis turut menciptakan instabilitas pelvis dalam kadar tertentu. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketegangan tambahan pada otot punggung dan paha. Perubahan ini

menyebabkan gaya berjalan seperti bebek (*waddling gait*) dengan postur tubuh seperti lordosis yang sering terlihat pada akhir kehamilan dan awal periode pasca partum (Reeder, 2011).

Pusat gravitasi bergeser ke depan, kurve lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan daerah servikodorsal harus terbentuk kurvatura (fleksi anterior kepala berlebihan) untuk mempertahankan keseimbangan. Pergerakan menjadi sulit, ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat. Perubahan ini serta perubahan lain membuat kondisi tidak nyaman pada musculoskeletal (Indriyani, 2013).

American Heart Association (2009, dalam Lowdermilk, 2013) merekomendasikan olah raga 30 hingga 60 menit dari aktivitas sedang hingga berat pada sebagian besar hari dalam seminggu. Aktivitas menguntungkan terutama bila dilakukan secara teratur. Aktivitas tidak perlu terlalu berat untuk memberikan benefit terhadap kesehatan. Aktivitas yang dilakukan secara rutin merupakan hal yang terpenting untuk menjaga kesehatan (Lowdermilk, 2013).

Pada ibu hamil tubuh berubah secara bertahap dan penambahan berat badan wanita hamil menyebabkan perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban membutuhkan penyusunan ulang kurvatura tulang belakang di akhir kehamilan. Pusat gravitasi seorang wanita akan bergeser ke depan. Akan terjadinya peningkatan kurva lumbosakral normal (lordosis) dan kurvatura kompesasi pada daerah servikodorsal (fleksi anterior kepala yang berlebihan) untuk membantu keseimbangan. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas. Struktur ligament dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stress yang berat. Kondisi tersebut seringkali menyebabkan ketidnyamanan rasa nyaman pada musculoskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua dengan masalah pada punggung dan perasaan keseimbangan. Kondisi lordosis dorsolumbar dapat menyebabkan rasa nyeri karena traksi

saraf atau kompresi saraf. (Lodermilk, 2013).

Studi pendahuluan terhadap beberapa ibu yang pernah hamil menyatakan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah ataupun nyeri pinggang saat hamil dirasakan seperti pegal-pegal atau nyeri tumpul. Nyeri terasa makin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Ada dua ibu yang menyatakan perbedaan antara kehamilan pertama dengan kehamilan yang kedua, dugaan disampaikan oleh ibu hamil tersebut akibat perbedaan berat badan anak yang dikandungnya. Ada satu ibu yang menyatakan ketidaknyamanan dirasakan dengan criteria sedang, dengan dugaan akibat riwayat cedera fisik pada daerah sekitar panggul dan paha.

Penelitian Zsafira & Rachma (2017), mengenai hubungan aktivitas fisik selama kehamilan dengan kejadian pre eklampsia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas Jawa Tengah, berdasarkan hasil penelitian, terdapat 7 responden (10,9%) yang mengalami pre-eklampsia dan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik selama kehamilan

dengan kejadian pre-eklampsia dengan p value= 0,017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis diskriptif. Pengumpulan data dengan kuesioner. Pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Penelitian bertempat di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Terdapat 41 responden ibu hamil trimester II yang datang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan selama satu minggu penelitian. Pemilihan ibu hamil trimester II dengan alasan pada kehamilan trimester II, seorang ibu hamil telah merasakan adanya gerakan janin dan denyut jantung janin telah dapat didengarkan sehingga diagnose kehamilan pasti telah dapat ditetapkan. Analisa univariate dalam penelitian ini dihasilkan distribusi frekuensi dan prosentase pekerjaan ibu hamil, posisi tubuh ibu dalam melakukan aktivitas kerja, resiko terjadinya trauma akibat posisi membungkuk ibu hamil dalam melakukan aktivitas kerja, resiko terjadinya trauma akibat mengangkat barang pada ibu hamil

dalam melakukan aktivitas kerja, resiko terjadinya kelelahan akibat tidak adanya jam istirahat dalam bekerja dan tidak adanya waktu libur dalam satu minggu kerja.

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “ Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan” telah dilakukan pada 41 responden ibu hamil trimester II yang melakukan pemeriksaan saat penelitian berlangsung selama satu minggu. Penelitian dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada ibu-ibu hamil yang sedang menunggu antrian pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Pada saat penelitian ada tiga ibu hamil yang menolak menjadi responden penelitian dengan berbagai alasan. Tidak adanya calon responden yang peneliti eksklusikan. Adapun hasil penelitian dapat dilihat dari beberapa table dibawah ini :

A. DISTRIBUSI FREKUENSI & PROSENTASE VARIABEL JENIS PEKERJAAN RESPONDEN

Tabel : 5.1 Distribusi Frekuensi & Prosentase Pekerjaan Ibu Hamil Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
Ibu Rumah Tangga	24	58, 5 %
Buruh Jahit	12	29, 3 %
Karyawan	4	9, 8 %
Pendidik	1	2, 4 %
Total	41	100 %

Berdasarkan table tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil di Puskesmas Buaran bekerja sebagai ibu rumah tangga 24 responden (58,5 %). Peringkat terbanyak kedua yaitu buruh jahit sebanyak 12 responden (29,3 %).

B. DISTRIBUSI FREKUENSI & PROSENTASE VARIABEL POSISI TUBUH DALAM BEKERJA

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi & Prosentase Posisi Tubuh Dalam Bekerja Ibu Hamil Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Posisi Tubuh Dalam Bekerja	Frekuensi	Prosentase
Baik (Ada)	24	58,5 %

Perubahan Posisi dari posisi berdiri ke posisi lain)		
Tidak Baik	17	41,5 %
(Tidak Adanya Perubahan)		
Total	41	100 %

Berdasarkan table 5.2. tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 24 responden (58,5 %) dengan posisi tubuh baik dalam bekerja dengan criteria adanya perubahan posisi tubuh selama bekerja dari posisi berdiri ke posisi lain.

C. RESIKO TRAUMA FISIK KARENA POSISI MEMBUNGKUK

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi & Prosentase Resiko Trauma Karena Posisi Membungkuk Dalam Bekerja Ibu Hamil Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Resiko Trauma Fisik Karena Posisi Tubuh Membungkuk	Frekuensi	Prosentase
Resiko Tinggi	4	9,7 %
Resiko Sedang	20	48,8 %
Resiko Ringan	17	41,5 %
Total	41	100 %

Berdasarkan table tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 20 responden (48,8 %) ibu hamil beresiko sedang terjadinya trauma fisik dalam bekerja karena posisi tubuh membungkuk saat bekerja, dan ada 4 responden (9,7 %) beresiko tinggi terjadinya trauma fisik dalam bekerja karena posisi membungkuk dalam melakukan pekerjaannya.

D. RESIKO TRAUMA FISIK KARENA MENGANGKAT BARANG

Table 5.4. Distribusi Frekuensi & Prosentase Resiko Trauma Fisik Karena Mengangkat Barang Dalam Bekerja Ibu Hamil di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Resiko Trauma Fisik Karena Mengangkat Barang	Frekuensi	Prosentase
Resiko Kecil	18	43,9 %
Resiko Sedang	21	51,2 %
Resiko Berat	2	4,9 %
Total	41	100 %

Berdasarkan table tersebut dapat dilihat bahwa ibu hamil yang beresiko berat terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang dalam bekerja hanya sejumlah 2 orang (4,9 %). Namun ada 21

orang (51, 2%) beresiko sedang untuk terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang saat ibu hamil bekerja

E. RESIKO KELELAHAN DILIHAT DARI ADA TIDAKNYA WAKTU ISTIRAHAT DALAM SATU HARI KERJA

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi & Prosentase Variabel Resiko Kelelahan Dilihat Ada Tidaknya Waktu Istirahat Dalam Satu Hari Kerja pada Ibu Hamil di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Resiko Kelelahan	Frekuensi	Prosentase
Resiko Kecil (Adanya waktu istirahat yang ditentukan)	35	85,4 %
Resiko Sedang (Adanya waktu istirahat namun tidak ditentukan)	5	12,2 %
Resiko Berat (Tidak adanya waktu istirahat)	1	2,4 %
Total	41	100 %

Berdasarkan table 5.5. tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil beresiko kecil terjadinya kelelahan dalam

bekerja mengingat adanya waktu istirahat yang ditentukan dalam satu hari kerja 35 responden (85,4 %). Namun adanya 1 responden (2,4 %) yang menyatakan tidak adanya waktu istirahat dalam satu hari kerja yang beresiko menimbulkan kelelahan fisik ibu hamil.

F. RESIKO KELELAHAN DILIHAT DARI ADA TIDAKNYA WAKTU LIBUR KERJA

Table 5.6. Distribusi Frekuensi & Prosentase Variabel Resiko Kelelahan Dilihat Dari ada Tidaknya Waktu Libur Kerja Dalam Satu Minggu Kerja Ibu Hamil Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Resiko Kelelahan	Frekuensi	Prosentase
Resiko Rendah (Adanya waktu libur yang ditentukan dalam satu minggu)	32	78 %
Resiko Sedang (Adanya waktu libur namun tidak ditentukan dalam satu minggu)	5	12,2 %
Resiko Berat (Tidak Adanya waktu libur)	4	9,8 %

Total	41	100%
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan table 5.6 tersebut dapat dilihat bahwa terdapat lebih dari separuh ibu hamil beresiko rendah terjadinya kelelahan fisik dilihat dari ada tidaknya waktu istirahat libur kerja dalam satu minggu yaitu 32 responden (78 %). Namun ada 4 responden (9,8 %) yang menyatakan tidak adanya waktu libur dalam satu minggu kerja yang beresiko berat terjadinya kelelahan fisik ibu hamil.

G. RESIKO KELELAHAN DILIHAT DARI LAMA WAKTU KERJA

Table 5.7. Distribusi Frekuensi & Prosentase Variabel Resiko Kelelahan Dilihat Dari Lama Waktu Kerja Ibu Hamil Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan

Resiko Kelelahan	Frekuensi	Prosentase
Resiko Kecil (kurang dari tujuh jam sehari)	21	51,2 %
Resiko Sedang (antara tujuh jam sampai dua belas jam)	13	31,7 %
Resiko Tinggi (lebih dari dua belas jam)	7	17,1 %

Tinggi (lebih dari dua belas jam)

Total	41	100 %
--------------	-----------	--------------

Berdasarkan table tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 21 responden (51,2 %) beresiko kecil terjadinya kelelahan mengingat waktu kerja dalam satu hari kurang dari tujuh jam, namun ada 7 responden (17,1 %) menyatakan waktu kerja dalam satu hari lebih dari dua belas jam yang beresiko tinggi terjadinya kelelahan ibu hamil

Pembahasan

Bagi seorang wanita hamil dianjurkan melakukan aktivitas fisik. Menurut Indriyani (2013) penelitian merekomendasikan seorang wanita hamil melakukan latihan moderat. Latihan yang menimbulkan rasa nyaman dapat membantu ibu hamil menghadapi persalinan. Ibu hamil dianjurkan untuk aktif, berjalan dan melakukan aktivitas normal, tetapi tidak melelahkan. Aktivitas terus menerus sampai ibu hamil terlalu lelah membuat perfusi darah ke arah rahim berkurang, pemberian oksigen ke fetoplacenta menurun. Berkurangnya oksigen dari rahim ibu ke fetoplacenta

dapat menimbulkan kondisi janin gawat janin bahkan kematian janin yang dikandung (Lowdermilk, 2013). Selain itu gerakan ibu hamil dalam melakukan aktivitas ataupun latihan harus memperhatikan bahwa gerakan fleksi dan ekstensi berlebihan harus dihindari. Aktivitas melompat, berputar atau mengubah arah gerakan secara mendadak tidak dianjurkan karena persendian tidak stabil.

1. Pekerjaan

Wanita seringkali meneruskan bekerja selama kehamilan. Jenis pekerjaan, tingkat aktivitas fisik, resiko lingkungan atau bahaya pekerjaan, dan masalah obstetric atau medis wanita mempengaruhi pemikiran apakah wanita hamil tersebut harus melanjutkan pekerjaannya. Serta berapa lama wanita hamil tersebut akan melanjutkan pekerjaannya (Reeder, 2011).

Pekerjaan dari wanita hamil umumnya tidak memiliki efek buruk pada keluaran kehamilan. Beberapa lingkungan pekerjaan memiliki resiko potensial terhadap

janin seperti laboratorium kimia, peralatan, tempat dsb. Pertumbuhan embrio dan janin rentan terhadap teratogen lingkungan. Banyak zat kimia berpotensi bahaya terdapat di rumah, lapangan, dan tempat kerja seperti zat pembersih, cat, alat semprot, herbisida dan pestisida. Tanah dan suplai air mungkin tidak aman. Oleh karena itu wanita harus mengikuti diantaranya petunjuk baca semua label untuk mengetahui kandungan dan penggunaan produk secara tepat, menggunakan sarung tangan ketika memegang zat-zat kimia, menghindari ketinggian yang dapat mengurangi konsumsi oksigen (Lowdermilk, 2013).

Perubahan pada tubuh yang diakibatkan oleh kehamilan meliputi relaksasi sendi, perubahan pusat gravitasi, pingsan, dan ketidaknyamanan. Masalah dengan koordinasi dan keseimbangan sering terjadi. Oleh karena itu, wanita harus mengikuti panduan

diantaranya menggunakan mekanika tubuh yang baik, menggunakan upaya-upaya keselamatan pada alat dan kendaraan, menghindari aktivitas yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan dan konsentrasi, menggunakan periode istirahat, susun kembali jadwal aktivitas sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan relaksasi.

2. Resiko Trauma Fisik karena posisi tubuh membungkuk dalam bekerja

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 20 responden (48,8 %) ibu hamil beresiko sedang terjadinya trauma fisik dalam bekerja karena posisi tubuh membungkuk saat bekerja, dan ada 4 responden (9,7 %) beresiko tinggi terjadinya trauma fisik. Jika tulang belakang yang menjadi titik tumpu pada saat seseorang bekerja, bila tulang punggung membungkuk maka akan terjadi momentum pada tulang belakang dan diskus tulang

belakang yang dapat menyebabkan herniasi-pergeseran diskus. Usaha untuk menyokong dan menaikkan beban dilakukan oleh kelompok otot pada dasar tulang belakang yang dapat menimbulkan cedera (Joyce James, Colin Baker, Helen Swain, 2002). Seorang yang melakukan aktivitas kerja harus mengatur agar aktivitas kerjanya tidak terlalu berat, seperti yang diungkapkan Potter-Perry (2011) kondisi mengurangi kekuatan kerja dapat mengurangi risiko untuk injuri atau cedera. Postur dan mekanika tubuh yang buruk menimbulkan ketidaknyamanan dan resiko cedera. Ibu hamil disarankan menggunakan mekanika tubuh yang benar seperti menggunakan otot-otot kaki untuk menjangkau benda di lantai, tekuk lutut bukan punggung sehingga dapat melakukan posisi jongkok. Mengangkat dengan satu tungkai, untuk mengangkat obyek berat, satu kaki diletakkan sedikit di depan kaki yang lain dan dipertahankan datar saat ibu

merendahkan tubuhnya pada satu lutut. Mengangkat beban dengan memegangnya dekat tubuh dan tidak lebih tinggi dari dada. Untuk berdiri atau duduk, satu kaki diletakkan sedikit di belakang kaki yang lain saat ibu bangkit atau menurunkan tubuhnya (Indriyani, 2013).

3. Resiko Kelelahan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil beresiko kecil terjadinya kelelahan dalam bekerja mengingat adanya waktu istirahat yang ditentukan dalam satu hari kerja 35 responden (85,4 %). Namun adanya 1 responden (2,4 %) yang menyatakan tidak adanya waktu istirahat dalam satu hari kerja yang beresiko menimbulkan kelelahan fisik ibu hamil. Selain itu terdapat 21 responden (51,2 %) beresiko kecil terjadinya kelelahan mengingat waktu kerja dalam satu hari kurang dari tujuh jam, namun ada 7 responden (17,1 %) menyatakan waktu kerja dalam

satu hari lebih dari dua belas jam yang beresiko tinggi terjadinya kelelahan ibu hamil. Periode istirahat dan aktivitas yang bergantian membantu mengurangi kelelahan. Selain itu menjaga mekanika tubuh yang baik mengurangi kelelahan kelompok otot (Potter-Perry, 2011). Kelelahan yang berlebihan biasanya merupakan factor penentu untuk berhenti dari pekerjaan (Lowdermilk, 2013).

Istirahat dan tidur sangat penting bagi kesehatan. Wanita hamil menjadi lebih cepat lelah dan dapat menunjukkan gejala keletihan, seperti iritabilitas, ketakutan ada sesuatu, kekhawatiran, dan kegelisahan. Wanita hamil dianjurkan untuk mendapatkan banyak tidur sesuai kebutuhan. Kondisi ini bervariasi pada setiap individu. Tidur siang atau istirahat selama setengah jam setiap pagi dan sore hari sangat bermanfaat. Tidak semua wanita dapat mempunyai periode istirahat yang

teratur. Wanita yang bekerja sepanjang masa kehamilan dan ibu dari anak-anak pra sekolah dapat mengalami kesulitan untuk mendapatkan istirahat yang adekuat. Konseling mengenai pemenuhan kebutuhan istirahat perlu diberikan oleh petugas kesehatan baik kepada ibu hamil tersebut maupun keluarganya. Petugas kesehatan bersama ibu hamil tersebut melakukan identifikasi waktu-waktu sibuk ibu hamil yang dapat digunakan untuk istirahat. Konseling keluarga ditujukan agar keluarga dapat memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk istirahat. Istirahat dapat dilakukan dengan berbaring terlentang atau duduk dengan nyaman agar relaksasi tubuh, pikiran, otot-otot abdomen, kaki, dan punggung ibu hamil dapat terpenuhi. Peregangan membuat jantung lebih mudah memompa darah ke ekstremitas (Reeder, 2011).
Relaksasi dalam keadaan sadar dapat digunakan oleh wanita

hamil. Berbagai teknik relaksasi diantaranya adalah relaksasi progresif, latihan pernafasan, memfokuskan perhatian, membayangkan, dan beberapa bentuk meditasi. Relaksasi yang dilakukan secara teratur akan membuat penyegaran, mengembalikan energy, dan efektif untuk menetralkan stress (Reeder, 2011).

4. Resiko Trauma fisik karena mengangkat barang

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa ibu hamil yang beresiko berat terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang dalam bekerja hanya sejumlah 2 orang (4,9 %). Namun ada 21 orang (51, 2%) beresiko sedang untuk terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang saat ibu hamil bekerja. Jika mengangkat barang, seseorang harus menjaga tulang belakang tetap lurus dan rata dan usaha mengangkat harus berasal dari otot-otot paha. Apabila keadaan tersebut tidak dilakukan

maka sendi panggul menjadi titik tumpu dan akan terbentuk pengungkit (Joyce James, Colin Baker, Helen Swain, 2002).

Prinsip body mekanik menurut Potter- Perry (2011) bahwa ketika seseorang memindahkan suatu barang maka membutuhkan lebih sedikit kekuatan. Praktek memindahkan dan mengangkat benda atau barang dilakukan berdasarkan prinsip perpindahan vertical Perpindahan vertical dimana seseorang harus mengangkat barang karena beban yang diangkat terlalu berat untuk dapat dengan mudah yaitu dengan cara barang tersebut digendong (James, 2002).

Aktivitas seserang dalam mengangkat barang harus memperhatikan prinsip bahwa gaya berat selalu diarahkan ke bawah (potter-perry, 2011), sehingga tidak diperkenankan ibu hamil mengangkat barang-barang berat. Dalam keadaan hamil

system musculoskeletal banyak mengalami perubahan, dalam hal ini terjadi lordosis yang disebabkan pembesaran uterus sebagai kompensasi posisi anterior menyesuaikan gravitasi ke ekstremitas bawah (Irianti, dkk. 2014). Leverage, rolling, turning, atau pivot membutuhkan kerja yang lebih sedikit daripada mengangkat (Potter - Perry, 2011).

Kegiatan mengangkat barang dapat dilakukan dengan peralatan seperti papan transfer atau peralatan serupa. Dengan menggunakan peralatan tersebut maka gaya yang diperlukan akan dikurangi dengan menghindari bekerja melawan efek gravitasi yang harus dilampaui untuk mengangkat benda, serta meminimalkan gaya gesek yang melawan gerakan horizontal. Hal ini tidak hanya mengurangi resiko cedera namun juga mengurangi beban kerja fisik sepanjang hari (James, 2002).

5. Posisi Tubuh Dalam Bekerja

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat 24 responden (58,5 %) dengan posisi tubuh baik dalam bekerja dengan criteria adanya perubahan posisi tubuh selama bekerja dari posisi berdiri ke posisi lain. Prinsip body mekanik ketika seseorang bekerja diantaranya membagi aktivitas seimbang antara lengan dan kaki (potter-perry, 2011). Selain itu dalam melakukan aktivitas perlu memperhatikan prinsip menghadap arah gerakan mencegah memutar tulang belakang yang abnormal (potter – perry, 2011).

Wanita dengan pekerjaan yang menuntutnya berdiam di satu tempat membutuhkan untuk perubahan posisi, berjalan pada rentang-rentang waktu tertentu untuk melawan sirkulasi yang tidak aktif di tungkai. Ibu hamil tidak boleh duduk atau berdiri dalam satu posisi selama periode yang panjang, dan ibu hamil harus menghindari menyilangkan

kakinya pada lutut karena semua aktivitas ini dapat memicu perkembangan varices dan tromboflebitis. Berdiri dalam waktu yang lama juga meningkatkan resiko persalinan premature. Kursi wanita hamil harus memberikan sanggahan punggung yang adekuat. Menggunakan sanggahan kaki dapat mencegah tekanan pada vena, mengurangi tekanan pada varices, meminimalkan edema kaki, dan mencegah sakit punggung (Lowdermilk, 2013). Ibu hamil dilarang duduk atau berdiri dalam periode waktu yang lama (Reeder, 2011).

SIMPULAN

Adanya berbagai kondisi yang ditemukan pada ibu hamil dalam melakukan aktivitas kerjanya diantaranya adalah pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, posisi dalam bekerja beresiko terjadinya trauma, pekerjaan ibu beresiko menimbulkan kelelahan, lama waktu bekerja dan adanya kebutuhan istirahat selama bekerja kurang diperhatikan. Saran untuk petugas

kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai aktivitas kerja ibu selama hamil agar meminimalkan terjadinya trauma dan kelelahan, serta sebagai persiapan kekuatan ibu dalam persalinan nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Hastono. 2001. *Analisa Data*. FKM-UI. Jakarta
- Indriyani, D. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Joyce, at all. 2002. *Principle of Science for Nurses*. Published by Arrangement with Blackwell. Alih bahasa: Wardhani, I.R. 2008. *Prinsip-Prinsip Sains Untuk Keperawatan*. Penerbit : Airlangga. Jakarta
- Lowdermilk. At.all. 2013. *Maternity Nursing*. 8th Edition. Arrangement with Elsevier Inc. Alih Bahasa : Sidartha, S & Tania A. *Buku Keperawatan Maternitas*. 2013.Elsevier Mosby. Singapore
- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Potter – Perry. 2011. *Basic Nursing*. 7th Published : Mosby Elsever. Inc.United State of America.
- Reeder, at.all. 1997. *Maternity Nursing : Family, Newborn, and Women's Health Care*. 18th Ed. Publishe by Arrangement with Lippincolt Williams & Wilkins Inc., USA. Alih Jenjang : Afiyanti, Y. dkk. 2011. Penerbit : EGC.
- Saifuddin, AB. 2002. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. YBPSP: Jakarta
- Suratun, dkk. 2008. *Seri Asuhan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Editor : Monica Ester. Catakan I. Penerbit : EGC. Jakarta.