

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan bantal ergonomis terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III dilakukan di wilayah kerja Posyandu Desa Cintanagara pada bulan April 2026. Posyandu Desa Cintanagara merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat yang berada di wilayah Kecamatan Cigedug Kabupaten Garut dan memiliki karakteristik wilayah pedesaan dibawah kaki Gunung Cikuray. Secara geografis, wilayah kerja Posyandu Desa Cintanagara berada pada ketinggian sekitar 1.269 meter di atas permukaan laut dengan luas wilayah kerja sekitar 635 Ha. Posyandu Desa Cintanagara aktif memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Wilayah kerja Posyandu Desa Cintanagara memiliki jumlah penduduk sebanyak 9.578 jiwa dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 2.500 KK. Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani dan berjualan di pasar. Selain itu, wilayah kerja Posyandu Desa Cintanagara didukung oleh berbagai sarana kesehatan masyarakat seperti Pustu yang memiliki tenaga kesehatan cukup memadai, terdiri dari dokter umum, bidan, dan perawat, serta praktik bidan swasta yang membantu pelayanan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan laporan bulanan Posyandu Desa Cintanagara, jumlah kunjungan Ibu hamil di wilayah kerja Posyandu Desa Cintanagara mencapai

128 per bulan. Tingginya jumlah kunjungan ibu hamil, menunjukkan bahwa Posyandu Desa Cintanagara merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang aktif memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan kepada masyarakat sehingga mendukung pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 31 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala likert yang diberikan sebanyak dua kali sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi, yaitu penggunaan bantal ergonomis yang digunakan oleh responden selama 7 hari berturut-turut dengan durasi penggunaan minimal 30 menit per hari saat melakukan aktivitas duduk. Serta peneliti melakukan observasi untuk memastikan responden menggunakan bantal.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada penelitian ini disajikan dalam bentuk naratif dan tabel untuk mempermudah pembaca memahami hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 31 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Data hasil penelitian diperoleh melalui observasi dan pencatatan pada lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Seluruh data

kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* dengan analisis univariat dan bivariat.

Sebelum digunakan sebagai intervensi dalam penelitian, bantal duduk ergonomis terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan oleh ahli kebidanan untuk menilai aspek desain, keamanan, kenyamanan, dan kesesuaiannya sebagai asuhan komplementer pada ibu hamil trimester III.

1. Hasil Uji Kelayakan Bantal Duduk Ergonomis

Uji kelayakan bantal duduk ergonomis dilakukan oleh Dede Gantini, SST., M.Keb sebagai ahli kebidanan. Penilaian dilakukan terhadap sembilan aspek, yaitu bentuk bantal, desain, dukungan lumbal, dukungan abdomen, bahan, kepadatan, keamanan, aplikasi, dan kesesuaian sebagai asuhan komplementer.

Tabel 4.1 Hasil Uji Kelayakan Bantal Duduk Ergonomis

Validator	Total Skor	Skor Maksimal	Kategori
Dede Gantini, SST., M.Keb	35	36	Sangat Layak

Berdasarkan hasil validasi ahli diperoleh total skor sebesar 35 dari skor maksimal 36. Berdasarkan kriteria penilaian, skor tersebut termasuk dalam kategori sangat layak. Dengan demikian, bantal duduk ergonomis dinyatakan layak digunakan sebagai asuhan komplementer dalam penelitian untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

C. Karakteristik Responden

1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Numerik

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu dan Usia Kehamilan di Posyandu Desa Cintanagara Tahun 2026

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Usia	26,19	4,408	19	34
Usia Kehamilan	33,97	3,114	29	40

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 26,19 tahun dengan standar deviasi 4,408. Usia termuda responden yaitu 19 tahun dan usia tertua 34 tahun. Rata-rata usia kehamilan responden adalah 33,97 minggu dengan standar deviasi 3,114. Dimana usia kehamilan terendah yaitu 29 minggu dan tertinggi 40 minggu.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di Posyandu Desa Cintanagara Tahun 2026

Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primipara	14	45,2
Multipara	11	35,5
Grande multipara	6	19,4
Total	31	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui hampir setengah responden merupakan ibu dengan paritas primipara sebanyak 14 orang (45,2%), sedangkan multipara sebanyak 11 orang (35,5%), dan grande multipara sebanyak 6 orang (19,4%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di
Posyandu Desa Cintanagara Tahun 2026

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	7	22,6
SMP	8	25,8
SMA/SMK	13	41,9
Perguruan Tinggi	3	9,7
Total	31	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan kategori SMA/SMK yaitu sebanyak 13 orang (41,9%), sedangkan kategori pendidikan paling sedikit yaitu kategori Perguruan Tinggi sebanyak 3 orang (9,7%).

D. Analisis Univariat

Distribusi Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Desa Cintanagara

Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah
Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis

Tingkat Kenyamanan	Frekuensi Sebelum (%)	Frekuensi Sesudah (%)
Tidak nyaman	15 (48,4)	0 (0)
Cukup nyaman	16 (51,6)	3 (9,7)
Nyaman	0 (0)	28 (90,3)
Total	31 (100)	31 (100)

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebelum penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar responden berada pada kategori cukup

nyaman sebanyak 16 orang (51,6%), sedangkan 15 orang (48,4%) berada pada kategori tidak nyaman dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori nyaman.

Setelah penggunaan bantal duduk ergonomis, sebagian besar responden berada pada kategori nyaman sebanyak 28 orang (90,3%), sedangkan 3 orang (9,7%) berada pada kategori cukup nyaman dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyaman. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat kenyamanan setelah penggunaan bantal duduk ergonomis pada ibu hamil trimester III.

E. Analisis Bivariat

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Desa Cintanagara Tahun 2026

Variabel	N	Z	p-value
Tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah penggunaan bantal duduk ergonomis	31	-4,863	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai Z sebesar -4,863 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah penggunaan bantal duduk ergonomis. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan bantal duduk ergonomis berpengaruh

terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Cintanagara Tahun 2026.

F. Pembahasan

1. Tingkat Kenyamanan Sebelum Menggunakan Bantal Duduk Ergonomis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada kategori cukup nyaman sebanyak 16 orang (51,6%), sedangkan 15 orang (48,4%) berada pada kategori tidak nyaman. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori nyaman.

Ketidaknyamanan tersebut dapat terjadi karena pada trimester III terjadi perubahan fisiologis yang cukup besar, terutama peningkatan berat badan, pembesaran uterus, dan perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini menyebabkan peningkatan tekanan pada daerah lumbal dan panggul sehingga ibu hamil lebih mudah mengalami kelelahan otot dan nyeri punggung bawah.

Menurut Cunningham et al. (2022), perubahan postur tubuh selama kehamilan trimester III menyebabkan peningkatan lordosis lumbal yang dapat meningkatkan tekanan pada otot punggung bawah. Selain itu, hormon relaksin juga menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar sehingga stabilitas tubuh berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prananingrum et al. (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III

mengalami ketidaknyamanan muskuloskeletal terutama pada daerah punggung bawah akibat perubahan biomekanik selama kehamilan.

2. Tingkat Kenyamanan Sesudah Menggunakan Bantal Duduk Ergonomis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada kategori nyaman sebanyak 28 orang (90,3%), sedangkan 3 orang (9,7%) berada pada kategori cukup nyaman. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyaman.

Peningkatan proporsi responden pada kategori nyaman menunjukkan bahwa penggunaan bantal duduk ergonomis mampu membantu menopang punggung bawah dan menjaga postur duduk ibu hamil agar lebih stabil. Dukungan pada daerah lumbal membantu mendistribusikan tekanan tubuh secara lebih merata sehingga ketegangan otot berkurang.

Menurut Grondin et al (2013), dukungan postural eksternal seperti penopang lumbal dapat membantu mempertahankan kurva fisiologis tulang belakang dan mengurangi tekanan pada daerah punggung bawah selama duduk. Penggunaan alat bantu ergonomis juga dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kelelahan muskuloskeletal. Selain itu, teori kenyamanan Kolcaba menjelaskan bahwa kenyamanan dapat dicapai ketika kebutuhan fisik individu terpenuhi melalui penurunan rasa tidak nyaman dan peningkatan rasa rileks. Dalam penelitian ini, penggunaan bantal duduk ergonomis memberikan efek relief dan ease sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman saat duduk.

3. Pengaruh Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis terhadap Tingkat Kenyamanan pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kenyamanan responden. Sebelum penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar responden berada pada kategori cukup nyaman dan tidak nyaman, sedangkan setelah penggunaan bantal duduk ergonomis sebagian besar responden berada pada kategori nyaman. Secara biomekanik, bantal duduk ergonomis bekerja dengan menopang punggung bawah dan membantu menjaga posisi duduk tetap ergonomis. Posisi duduk yang baik membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang dan panggul sehingga ketegangan otot berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Koukoulithras et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis ergonomi dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan muskuloskeletal selama kehamilan. Penelitian ini juga mendukung teori ergonomi Bridger (2018) yang menyebutkan bahwa penyesuaian alat dengan bentuk tubuh pengguna dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi gangguan

muskuloskeletal. Dengan demikian, penggunaan bantal duduk ergonomis dapat dijadikan salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III.

G. Hambatan Penelitian

Hambatan dalam penelitian ini adalah peneliti mengalami kesulitan dalam memastikan penggunaan bantal duduk ergonomis oleh responden secara rutin setiap hari sesuai anjuran penelitian karena penggunaan dilakukan di rumah masing-masing. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan edukasi mengenai cara penggunaan bantal duduk ergonomis, lembar observasi penggunaan bantal, serta melakukan pemantauan dan pengingat secara berkala kepada responden selama penelitian berlangsung.