

SEMINAR NASIONAL DAN GELAR PRODUK

Festival Produk Inovasi - Hilirisasi Hasil Riset dan Pengabdian
Masyarakat Menuju Indonesia Berkemajuan



Malang, 17 - 18 Oktober 2017

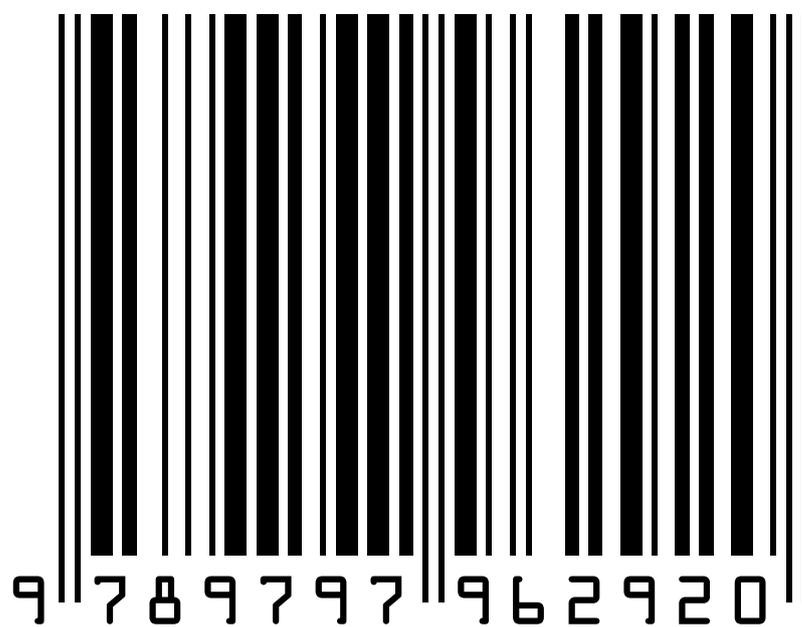
**Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Malang
2017**





Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas No. 264, Malang 65144
Telp. +62343 464318 Psw. 164-165
Fax. +62341 4604 35, 460782
enail: dp2m@umm.ac.id | dppm_umm@yahoo.com
<http://dp2m.umm.ac.id>

ISBN 979-796-292-X



PROSIDING
SENASPRO 2017

Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017

Festival Produk Inovasi - Hilirisasi Hasil Riset dan Pengabdian
Masyarakat Menuju Indonesia Berkemajuan

<http://senaspro.umm.ac.id>

Online ISBN :

Print ISBN :

Malang, 17-18 Oktober 2017

Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Malang

Diterbitkan :

UMM Press
Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomasno. 246 Malang

Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017 (SENASPRO 2017)

Festival Produk Inovasi - Hilirisasi Hasil Riset dan Pengabdian Masyarakat Menuju Indonesia Berkemajuan

Hak cipta

REVIEWER

Ilmu Pertanian dan Pangan	: Prof. Dr. Sujono, M.Kes Dr. Fatimah Nursandi, MP Dr. Syarief Husein, MP
Psikologi dan Ilmu Kependidikan	: Dr. M. Agus Krisno, M.Kes Dr. Nurul Zuriah, M.Pd
Sosial Humanoria	: Dr. Vina Salviana, M.Si Dr. Masduki, M.Si
Keteknikan dan Rekayasa Teknologi	: Zulfatman, M.Eng, PhD Dr. Lailis Syafa'ah, MT Ir. M. Irfan, MT Dr. Suwarsono, MT
Kesehatan dan Lingkungan	: dr. Agustin Dr. Abd. Kadir, M.Si

ISBN : 978-979-796-292-0

Dicetak Oktober 2017

UMM Press
Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas no. 246 Malang

**PANITIA SEMINAR NASIONAL DAN GELAR PRODUK 2 TAHUN 2017
DIREKTORAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Penanggungjawab	: Prof. Dr. Sujono, M.Kes (Direktur DPPM)
Wakil Penanggungjawab	: Dr. Vina Salviana DS., M.Si (Wadir I DPPM)
	Dr. Masduki, M.Si (Wadir II DPPM)
	Djoko Sigit S,SE., M.Acc.,PhD. (Wadir III DPPM)
Ketua	: Ir. Muhammad Irfan, MT
Wakil Ketua	: Dr. Bambang Yudi Ariadi, MM.
Sekretaris	: Dra. Uci Yuliati, MM.
Bendahara	: Dr. Nurul Zuriah, M.Si
	Luluk Asmawati, S.Pd
Koordinator Kesekretariatan	: Moh. Afif Setiawan, ST
Anggota	Agus Eko Minarno, S.Kom., M.Kom.
	Suripto, SE.
Koordinator Gelar Produk	: Drs. Wiyono, MM.
Anggota	Drs. Hendra Kusuma, SE., M.SE.
	Dikky Cahyo H., S.Kom.
Koordinasi Sie. Persidangan dan Terima Tamu	: Dr. Tri Sulistyaningsih, M.Si
Anggota	: Dr. Agus Krisno Budiyanto, M.Kes.
	Dr. Ir. Fatimah Nursandi, M.Si.
Koordinator Sie. Konsumsi	: Dra. Zulaikhah
Anggota	Maya Saraswati Kusuma Dewi, SE.
Koordinator Sie. Pubdok dan Perlengkapan	: Novin Farid Setyo Wibowo, S.Sos, M.Si.
Anggota	Jamroji, S.Sos., M. Comm.
	Apdani, S.Sos.
Koordinator Sie. Transportasi	: Drs. Amir Syarifuddin, MP
Anggota	Abd. Rohim
Pembantu Umum	: Partimer

KATA PENGANTAR

Dengan memanjat puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmad dan HidayahNya sehingga Prosiding Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017 , dengan tema “Festival Inovasi, Gelar Produk dan Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Masyarakat Menuju Indonesia Berkemajuan ”yang diselenggarakan oleh Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat pada tanggal 17-18 Oktober 2017 dapat terselesaikan.

Buku prosiding, memuat hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh Bapak/Ibu dosen di lingkungan Perguruan Tinggi. Oleh karenanya panitia berharap dengan adanya prosiding ini, para peneliti, para pengabdian bisa saling berbagi ilmu pengetahuan

Pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Rektor UMM yang telah memfasilitasi semua kegiatan seminar nasional dan gelar produk tahun ini.
2. Bapak Ketua Perhimpunan Indonesia Tionghoa (INTI) Malang Raya dan Pimpinan Universitas Ma-Chung Malang yang telah memberi dukungan sepenuhnya agar kegiatan ini bisa berjalan lancar.
3. Bapak/Ibu segenap panitia seminar nasional dan gelar produk 2017 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
4. Para peneliti dan para pengabdian yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini

Akhir kata semoga prosiding ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak khususnya para perguruan tinggi dan menjadi referensi bagi upaya pembangunan bangsa dan negara.

Saran dan kritik yang membangun tetap kami harapkan demi kesempurnaan buku prosiding.

Malang, Oktober 2017
Ketua,

Ir. M. Irfan, MT

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada :

1. Dr. Ir. Jumain Appe, M.Si (*Ditjen Penguatan Inovasi- Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia*), Bapak. Jhon Hardi., ST., M.SM., CSM (*Konseptor & Pendiri Forum Forum CSR Jawa Timur*), Prof. Dr. Rahayu Hartini, SH.,M.Si.,M.Hum (*Guru Besar Hukum Bisnis UMM*), Dr. Bayu Prawira, Hie (*Executive Direktor Intellectual Bussines Community*), Prof. Philip K. Widjaja(*Dewan Pakar Pengurus Daerah Perhimpunan INTI Jatim*), Hero Wijayadi (*Meme Florist*), Andy Djojo Budiman (*IREAP*), Djoko Kurniawan (*Bisnis Konsultan*) dan Abraham Lembong (*Investor Advisor*)
2. Bapak/Ibu Pemakalah dan peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017
3. Para sponsorship yang telah membantu dana dalam kegiatan Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017
4. Semua pihak yang telah memberi dukungan dalam kegiatan Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017

DAFTAR ISI

Susunan Panitia.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v

Makalah

1.	Pendampingan Desa Alo – Alo Melalui Kegiatan Rehabilitasi Mangrove dan Penyusunan Peraturan Desa <i>Eddy Hamka, Fajriah, Laode Mansyur</i>	1-6
2.	Analisis Penyakit Tuberculosis-hiv (tb-hiv) di Kabupaten Ponorogo <i>Sri Wahyuni, Metti Verawati</i>	7-15
3.	Keanekaragaman Jenis Burung di Resort Tapos Taman Nasional Gunung Gede Pangrango <i>Ratna Sari Hasibuan, Mulyadi At, Ihsan Abdul Majid</i>	16-25
4.	Pengaruh Peer Health Education Modifikasi Pola Hidup Terhadap Penurunan Resiko Penyakit Jantung Kelompok Masyarakat Beresiko <i>Riza Fikriana, Al Afik</i>	26-36
5.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Tehnik Acuyoga Pada Ibu Primigravida (Factors Influencing the Success of Acuyoga in Primigravida Mother) <i>Nevy Norma Rentyas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono</i>	3-42
6.	Ibm Teh Klaras Sebagai Inovasi Baru Dalam Upaya Pemanfaatan Limbah Dan Pemberdayaan Masyarakat Di Kecamatan Jaten <i>Anif Nur Artanti, Fea Prihapsara</i>	43-48
7.	Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja <i>Anita Rahmawati, Bisepta Prayogi</i>	49-54
8.	Profil Protein Daun Moringa Oleifera Mataram dan Madura Dengan Metode Sds-Page <i>Ariana Listuhayu Wahyuni, Farahdita Devi Masyitoh</i>	55-60

9.	Pelatihan Metode Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Simpan Pada Anggota Aisyiah Cabang Malang <i>Diah Hermayanti, Pertiwi Febriana, Febri Endra Setyawan</i>	61-67
10.	Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pengendalian Pengelolaan Sampah Sebagai Alternatif Pendanaan Kampung Mandiri Peduli Kesehatan Reproduksi di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang Jawa Timur (Penanggulangan Darurat Kekerasan Seksual Berbasis Pemberdayaan Masyarakat) <i>Eka Yuni Indah Nurmala, Annisa Fithri, Dian Hanifah</i>	68-75
11.	Hubungan Lama Menderita dan Kejadian Komplikasi Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 <i>Erni Setiyorini, Ning Arti Wulandari</i>	76-83
12.	Pengelolaan Rumah Tinggal Sehat Terhadap Ragam Cemaran Mikroba Pada Rumah Perkotaan <i>Erni Yohani Mahtuti, Nining Loura Sari</i>	84-93
13.	Aktivitas Cuka Umbi Bit Sebagai Antihiperkolesterolemia, Antihiperqlikemia Dan Antihiperurisemia Terhadap Tikus Putih Gasa Atma Saputra, Valentina Puspa Corniawanti, Ernanin Dyah <i>Wijayanti, Ayu Wahyuningsih, Ike Khustina, Sebastianus Kodu.</i>	94-99
14.	Bioremediasi Limbah Cair Rumah Tangga Dengan Produk Formula Konsorsium Pengurai Limbah <i>Lud Waluyo</i>	99-108
15.	Karakterisasi Sifat Kimia Fisika Tapak Tegakan (<i>Tectona grandis</i> Lin.F) <i>Mochamad Chanan, Suryo Hardiwinoto, Cahyono Agus C., Ris Hadi Purwanto</i>	109-116
16.	Kualitas Air Sumur Bor Di Perumahan Bekas Persawahan Gunung Putri Jawa Barat <i>Nia Yuliani, Nurlela, Novia Angraeni Lestari</i>	117-123
17.	Potensi Situ Tunggilis Sebagai Kawasan Ekowisata Di Kabupaten Bogor <i>Tun Susdiyanti , Ratna Sari Hasibuan, Ayu Puspa Ariany</i>	124-130

18.	Ibm Pengembangan Pengusaha Kecil Kosmetik di Malang <i>Uswatun Chasanah, Dian Ermawati, Ahmad Shobrun Jamil</i>	131-137
19.	Uji Aktivitas Antioksidan Krim Ekstrak Green Tea Dengan Fase Minyak VCO dan Minyak Zaitun Dengan Metode Dpph <i>Uswatun Chasanah</i>	138-142
20.	Metode Otomatis Penemuan Bentuk Parasit Theileria Pada Darah Sapi Menggunakan Active Contour Model <i>Eka Dwi Nurcahya, Andy Triyanto Pujo raharjo.</i>	143-147
21.	Pemberdayaan Masyarakat Produktif Daerah Penyangga Melalui Penguatan Teknologi Dan Ekosistem Di Jember <i>Siti Asmaul Mustaniroh, Agustina Shinta, Jaya Mahar Maligan, Nur Azizah, Dodit Ari Guntoro</i>	148-152
22.	Analisa Keefektifan Penggunaan Bantuan Umkm Pada Masyarakat Pasca Bencana Alam Gunung Kelud Di Desa Pandansari, Kec. Ngantang, Kab. Malang. <i>Retno Ayu Dwi Novitawati, Yuni Eka Fajarwati, Warter Agustim</i>	153-161
23.	Interactive Reminder Amal Yaumiah Application For Self Introspection Based On Android <i>Imamul Arifin, Noer Rhiannah A, Achmad Alfian Hidayat</i>	162-170
24.	Rekayasa Web Proxy Pada Komputer Mikro Untuk Keamanan Anak Dalam Berinternet <i>Adi Fajaryanto Cobantoro, Sudarmani</i>	171-176
25.	Pemanfaatan Aplikasi Berbasis Android Dalam peningkatan mutu hasil pembelajaran (Studi Kasus Pada Mata Kuliah Struktur Beton Bertulang) <i>Agustinus Agus Setiawan</i>	177-183
26.	Pemanfaatan Limbah Spanduk Plastik Sebagai Bahan Tambah Dalam Campuran Beton <i>Agustinus Agus Setiawan</i>	184-189

27.	Analisa Surface Preparation Pada Plat Baja Astm A36 <i>Andik Suprayogi, Prantasi Harmi Tjahjanti</i>	190-199
28.	Analisis K-Gram, Basis Dan Modulo Rabin-Karp Sebagai Penentu Akurasi Persentase Kemiripan Dokumen <i>Andysah Putera Utama Siahaan, Sugianto</i>	200-208
29.	Perancangan Virtualisasi Replikasi Database Pada Arsitektur Cloud Computing <i>Angga Prasetyo</i>	209-212
30.	Analisis Kekuatan Lentur Plafon Komposit Serat Rumput Payung (Cyperus Alternifolius) Dengan Matrik Epoxy <i>Benedictus Sonny Yoedono, D. J. Djoko Herry Santjojo, Bernardus Martino</i>	213-219
31.	Perbaikan Sistem Produksi Untuk Peningkatan Kualitas Dan Kapasitas Produksi Home Industri Paving Dan Batako Di Kabupaten Malang <i>Erwin Rommel, Rini Pebri Utari, Yunan Syaifullah, Ernawan Setyono</i>	220-246
32.	Pembuatan Tameng Perisai Depan Motor Dari Bahan Komposit Dengan Penguat Serat Ijuk <i>Fajar Dwi Afandi, Prantasi Harmi Tjahjanti</i>	227-236
33.	Penerapan Multi Virtual Appliance Server Pada Pengembangan Laboratorium Menggunakan Teknologi Virtualisasi <i>Fauzan Masykur</i>	237-243
34.	Studi Hasil Cor Paduan Aluminium Dengan Bahan Cetakan Yang Berbeda <i>Fitra Hermansyah, Prantasi Harmi Tjahjanti</i>	244-250
35.	Analisa Pemodelan Cetakan Cor Untuk Paduan Aluminium <i>Gatra Anugrah Pratama, Prantasi Harmi Tjahjanti</i>	251-257
36.	Analisis Aerodinamika Sudut Defleksi Spoiler Pesawat Terbang <i>Gunawan Wijiatmoko</i>	258-263

37.	Program Pengabdian Pada Masyarakat Melalui Peningkatan Kualitas Peralatan Untuk Pelayan Pusyandu Balita <i>Hana Catur Wahyuni, Sri Mukhodim Faridah Hanum, Ika Ratna Indriastuti</i>	264-270
38.	Pengolahan Barang Bekas Limbah Printer Sebagai Produk Daur Ulang <i>I Komang Astana Widi, Luh Dina Ekasari</i>	271-276
39.	Teknologi Ecommerce Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Produsen Sandal Flanel <i>Indah Sulistiyowati, Edi Widodo</i>	277-283
40.	Pengukuran Kebisingan di Area Kompresor Guna Menentukan Jam Kerja Pegawai Selama Beroperasi <i>Khoerul Anwar, Binandika Arya Wangsa, Furqon Vaicdan</i>	284-289
41.	Ibm Meningkatkan Kompetensi Cyber Awareness Di Kalangan Pelajar Di Smkn 2 Ponorogo <i>M Bhanu Setyawan, Fajaryanto Cobantoro</i>	290-295
42.	Model Desa Mandiri Energi: Demplot Biogas Dan Pupuk Organik <i>Moh . Zali, A.yudi Heryadi, M. Irfan, Henik Sukorini, Dyah Erni W</i>	296-302
43.	Perbaikan Performance Kendali Kecepatan Motor Brushless Dc (BlDC) Dengan Pengendali Logika Fuzzy <i>Mirza Zoni, Hidayat, Hidayattullah</i>	303-312
44.	Rancang Bangun Jig Penyambung Pipa Multidimensi <i>Mulyadi, Iswanto, Dwi Setyo Utomo, Elly Antarisma</i>	313-322
45.	Sistem Pelayanan Nasabah Berbasis Sms Gateway Pada Bank Sampah Malang <i>Nur Hayatin, Evi D. Wahyuni, Heni Hendaryati, Bayu Mavindo</i>	323-328
46.	Pembuatan Mesin Adonan Kue Untuk Wirausaha Disabilitas Fisik <i>Prantasi Harmi Tjahjanti, Wiwik Sumarmi, Rizal Syamharis, Septy Annas Zamroni, Dhani Indra Prakoso</i>	329-332

47.	Pengembangan Unit Usaha Bengkel Gelas Ubaya: Strategi Peningkatan Peralatan Dan Kompetensi SDM <i>Restu Kartiko Widi, Arief Budhyantoro, Emma Savitri</i>	333-339
48.	Pengembangan Game Based Learning Pembelajaran Bahasa Inggris Menggunakan Mekanisme Role Playing <i>Riska Nurtantyo Sarbini, Ayu Fatmawati</i>	340-347
49.	Rancang Bangun Mesin Briket Skala Rumah tangga <i>Roro Heni Hendaryati, Suwarsono, Budiono, Rudi Purnomo, Kholid Imam S</i>	348-352
50.	Peningkatan Produktifitas Proses Produksi Pengrajin Kusen Dan Pintu Berbasis Mesin Band Saw <i>Silviana, Nova Risdiyanto Ismail</i>	353-359
51.	Perancangan Tempat Pencelup Untuk Proses Pewarnaan Benang Tenun (Studi Kasus: di IKM Tenun Ikat "MEDALI MAS") <i>Sri Rahayuningsih, Sanny Andjar Sari</i>	360-366
52.	Pengaruh Diameter Elemen Bara Api Terhadap Peningkatan Efisiensi Kompor Lpg <i>Fadelan, Sudarno</i>	367-376
53.	Optimalisasi Kinerja Mesin Roll Plate Terhadap Produktifitas Mesin- Mesin Tepat Guna <i>Suriansyah Sabarudi, Agus Suyatno, Mohammad Su'i</i>	377-386
54.	Aplikasi Sistem Informasi Geografi (SIG) Tempat Ibadah dan Cara Aksesnya Berbasis Web Dan Mobile Di Kota Bukittinggi <i>Surya Afnarius, Fitri Yuliani, Fajril Akbar dan Darwison</i>	387-392
55.	Pengujian Model Chimney di Dalam Terowongan Angin Untuk Menentukan Beban Angin Statik Pada Pondasi <i>Syariefatunnisa, Angga Dwi Saputra</i>	393-402
56.	Implementasi Corak Fractal Lukis Sepatu Sebagai Strategi Diferensiasi <i>Teddy Siswanto, Ratna Shofiati, Wawan Kurniawan, Hartini</i>	403-407
57.	Media Belajar Untuk Melatih Fokus Dan Gerak Kaki Berbasis Serious Games <i>Nunuk Wahyuningtyas, Tri Sagirani</i>	408-415

58.	Implementasi Augmented Reality Pada Media Pembelajaran Sistem Rangka Manusia di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo <i>Yovi Litanianda , Mohammad Bhanu Setyawan</i>	416-422
59.	Sistem Monitor Dan Denda Pelanggaran Batas Kecepatan Kendaraan Umum Termonitor Ke Website <i>B. S. Rahayu Purwanti, Britantyo Wicaksonsono, Astri Listiani, Barlin Herdian</i>	423-431
60.	Penerapan Teknologi Pengolahan Limbah Cair Batik di Kota Probolinggo <i>Beauty Suestining Diyah Dewanti, Dhita Morita Ikasari, Claudia Gadizza Perdani</i>	432-436
61.	Desain Kurikulum Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Malang dengan tools Lective Huluakan <i>Galih Wasis Wicaksono, Hari Windu Asrini, Daroe Iswatiningsih</i>	437-445
62.	Diseminasi Produk Teknologi Ke Masyarakat Teknologi Sistem Informasi Manajemen Desa <i>Fauziyah; Djoko Siswanto Muhartono; Riska Nurtantyo Sarbini</i>	446-451
63.	Keragaan Anatomi Dan Biokimia Beberapa Genotipe Tanaman Jarak Pagar (<i>Jatropha Curcas L.</i>) Pada Cekaman Kekeringan <i>Maftuchah, Imam Zul Fahmi, Agus Zainudin, Ali Ikhwan,</i>	452-459
64.	Ibm Di Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Malang <i>Ahmad Waluya Jati, Sri Wahjuni Latifah, SetuSetyawan</i>	460-469
65.	Pengaruh minuman probiotik sirsak gunung (<i>annona montana macf.</i>) Terhadap kadar malondialdehid (mda) dan superoksida dismutase (sod) <i>Ambar Fidyasari, Meiria Istiana Sari dan Dyah Eka Wahyu</i>	470-475
66.	Penambahan Lempuyang Dalam Pakan Ayam Kampung Super Yang Menggunakan Campuran Jamu <i>Wahyu Widodo, Imbang Dwi Rahayu, Adi Sutanto, Apriliana Devi Anggraini</i>	476-480

67.	Analisis Tataniaga Buah Naga Organik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Petani Di Kabupaten Banyuwangi <i>Ardito Atmaka Aji, Kurniawan Muhammad Nur</i>	481-491
68.	Aplikasi Pestisida Nabati Buah Bintaro (Cerbera manghas l.) Terhadap Hama Ulat Pada Buah <i>Danang Sudarso Widya Prakoso Joyo Widakdo, Shinta Setiadevi</i>	492-502
69.	Upaya Peningkatan Kesejahteraan Petani Lebah Madu Lumbang Dengan Pendekatan Teknologi Dan Penguatan Kelembagaan <i>Emma Savitri, Syamsul Hadi, Agung Prayitno</i>	503-508
70.	Ibm effervescent jahe dan kunyit sebagai inovasi produk lokal berbasis posdaya kota malang <i>Ernanin Dyah Wijayanti, Nur Candra Eka Setiawan, Rizal Pratama Nugroho, Anggraeni In Oktavia</i>	509-515
71.	Kompetensi Kewirausahaan Pelaku Industri Rumah Tangga Pangan Lokal di Kabupaten Bogor <i>Faizal Maad, Linar Humaira, Heri Susanto</i>	516-523
72.	Peningkatan Nilai Tambah Susu Segar Melalui Teknik Pembuatan Yoghurt dan Medianya Di Desa Cicadas Dan Desa Sukamandi Kecamatan Sagalaherang Kabupaten SUBANG <i>Hasni Arief, Eka Wulandari, Anita Fitriani</i>	524-532
73.	Interaksi Glutenin Dan Betalain Ditinjau Dari Aspek Molekuler Adonan Disuplementasi Bit Merah (Beta Vulgaris L) <i>Hendrikus Nendra Prasetya</i>	533-540
74.	Persepsi Konsumen Pada Sempol Wortel Di Kota Malang <i>Herdinastiti, Maria Puri Nurani dan Sri Susilowati</i>	541-546
75.	Karakterisasi Daun Delapan genotype Jarak pagar (jatropha curcas l.) <i>Maftuchah, Agus Zainudin, Erny Ishartati, Wahid Murdani</i>	547-553
76.	Analisis Penawaran Buah Apel di indonesia <i>Muhamad S, Istis B</i>	554-556

77.	Eksplorasi Spesies Ikan Ekonomis Penting Berbasis Teknologi Sero Sistem Kluster dan Pemanfaatannya Untuk Penguatan Perikanan Budidaya Dan Pangan Ikan Berkelanjutan <i>La Ode Abdul Rajab Nadia, Abdullah, Amadhan Takwir, Salwiyah, dan La Ode Baytul Abidin</i>	557-573
78.	Pemberdayaan Peternak Sapi Perah di Desa Sukomulyo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang <i>Lili Zalizar, Sujono dan Dian Indratmi</i>	574-579
79.	Pengaruh Penggunaan Pembenh Tanah Terhadap Pertumbuhan Dan Hasil Jagung, di Kecamatan Junrejo, Kota Batu <i>Lilia Fauziah dan Sri Zunaini Sa'adah</i>	580-585
80.	Pengaruh Penggunaan Pupuk Pelengkap Cair Terhadap Pertumbuhan dan Hasil Padi, Di Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang. <i>Lilia Fauziah, Dyah Prita Saraswati, Ajun Prayitno, Ratih Kusumasari Ndaru dan Rika Asnita</i>	586-591
81.	Sifat Fisik, Kimia dan Organoleptik Cookies dengan Penambahan Tepung Pisang Kepok Putih <i>Mitha Ayu Pratama H, Hendrikus Nendra P.</i>	592-599
82.	Media Dari Kulit Singkong Untuk Pertumbuhan Saccharomyces Cerevisiae dan Aplikasi Pada Roti <i>Mochammad Wachid , Diana Ayu Ningrum</i>	600-607
83.	Karakteristik Sosial Ekonomi Petani Padi di Daerah “Kantong Perantau” Sumatera Barat <i>Roni Afrizal, Noor Rizkiyah, Iis Ismawati</i>	608-615
84.	Potensi Kelayakan Bahan Pakan Organik Untuk Ayam Kampung di Provinsi Jawa Timur <i>Adi Sutanto, Septi Nur Wulan Mulatmi</i>	616-623
85.	Karakteristik Kimia Tepung Wortel Dan Stick Wortel Hasil Kreasi Pengolahan Berbasis Wortel Oleh Kelompok PKK Desa Tawang Sari <i>Sri Winarsih, Mochammad Wachid, Elfi Anis Saati</i>	624-628
86.	Kajian Vermicomposting Limbah Kulit Ari Biji Kedelei Sebagai Pupuk Organik <i>Sufianto, Sri Mursiani Arifah dan Hartawati</i>	629-636

87.	Pembuatan, Aplikasi Mol, Dan Pestnab Terhadap Serangan Tungau Serta Kutu Tanaman Cabe <i>Sufianto, Sri Mursiani Arifah dan Kholieq Amrullah</i>	637-644
88.	Penerapan Teknologi Pembungkusan Buah dan Produksi Mangga Diluar Musim <i>Syarif Husen, Erny Ishartati dan Sukardi</i>	645-650
89.	Pengaruh Pembungkusan Pada Kandungan Pigmen Kulit Buah Mangga Hibrida Hasil Silangan Arumanis Dengan Liar (cg-48xcg 299/1) <i>Syarif Husen, Choirul Anwar, Rebin, Karsinah</i>	651-655
90.	Model Hubungan Mikroklimat Dengan Produktivitas Tanaman Kentang <i>Aniek Iriany, Atiek Iriany, Wayan Firdaus</i>	656-668
91.	Efisiensi Produksi dan Pendapatan Pada Budidaya Ikan Lele Sistem Bioflok UKM Mina Mandiri Pasuruan <i>Anik Martinah Hariati, Dewa Gede Raka Wiadnya, Eny Dyah Yuniwati, Yayuk Ngesti Rahayu dan Ruslan Fielano</i>	669-672
92.	Penguatan Produksi Busmetik Kelompok Mina Barokah Rayunggumuk Lamongan <i>Ating Yuniarti, Dewa Gede Raka Wiadnya, Wahyu Endra Kusuma, Anik Martinah Hariati</i>	673-676
93.	Penentuan Kualitas Kimia Sate Daging Domba Dengan Jenis Bahan Bakar dan Lama Pembakaran Yang Berbeda <i>Bayu Etti Tri Adiyastiti, Listiari Hendraningsih</i>	677-682
94.	Prospek dan Pengembangan Jambu Gondangmanis Produk Unggulan Kab.Jombang <i>Eny Dyah Yuniwati, Indah Prihartini</i>	683-691
95.	Peningkatan Efisien Produksi Es Puter Pada Klaster UKM di Kota Batu <i>Mas'ud Effendi, Rizky Lr Silalahi</i>	692-696
96.	Kesesuaian Lahan Tanam Kentang di Wilayah Batu <i>Ni Wayan Suryawardhana, Atiek Irianb, Aniek Iriany, Agus Dwi Sulistyono</i>	697-702
97.	Pengolahan Jerami Padi Sebagai Pakan Ternak Sapi Pada Kelompok Tani Sido Urip Desa Srikuncoro <i>Nurhaita, Neli Definiati dan Suliasih</i>	703-709

98.	Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Rumput Laut Sebagai Upaya Penguatan Ekonomi Masyarakat Kepulauan Sapeken SUMENEP <i>Nurwidodo, Abdulkadir Rahardjanto, Husamah, Mas'odi</i>	710-724
99.	Peningkatan Kapabilitas Produksi Susu Kedelai dengan Alih Mekanis di Kota Batu <i>Riska Septifani dan Khotibul Umam</i>	725-729
100.	Teknologi Pengolahan Telur Asin Herbal dengan Proses Penyangraian <i>Efi Rokana, Nunuk Helilusiatiningsih, Riska Nurtantyo Sarbini</i>	730-739
101.	Karakteristik dan Kualitas Silase Tebon Jagung (<i>Zea Mays</i>) Menggunakan Berbagai Tingkat Penambahan Fermentor Yang Mengandung Bakteri <i>Lignochloritik</i> <i>Imbang Dwi Rahayu, Lili Zalizar, Aris Widiyanto dan Muhammad Ivan Yulianto</i>	740-747
102.	Bantuan Kredit Tanpa Bunga Sebagai Upaya Pengembangan Wirausaha Perempuan Berbasis Etika Bisnis di Kota Malang <i>Gumoyo Mumpuni Ningsih</i>	748-755
103.	Memotret Kemampuan Intelektual Siswa SD di Pedusunan <i>Erita Yuliasesti Diahsari</i>	756-762
104.	Ibm Guru Mapel dalam Membuat Media Pembelajaran Sebagai Share Resource Berbasis Web Secara Kolaboratif <i>Erly Wahyuni, dan Shobbah Sabilil M</i>	763-768
105.	Hubungan Antara Kecemasan dan Gaya Mengajar Dosen Dengan Hasil Belajar Matakuliah Matematika Ekonomi Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UMM Angkatan 2016 <i>Fika Fitriasari</i>	769-778
106.	Pendampingan Pendidikan Seks Usia Dini Kepada Orang Tua (Wanita Penerima Progam Keluarga Harapan) <i>Istiqomah, Zakarija Achmat, Diana Savitri Hidayati</i>	779-786
107.	Pengaruh Derajat Keefektivan Proses Pembelajaran Pada Kompetensi Dasar Siklus Akuntansi Perusahaan Jasa Terhadap Prestasi Belajar dengan Variabel Mediasi Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Siswa <i>Natalina Premastuti Brataningrum, Laurentius Saptono</i>	787-797

108.	Pendampingan Penyusunan Proposal Mahasiswa Dalam Skim Program Kreativitas Mahasiswa Kewirausahaan (PKMK) Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Angkatan 2014 – 2015 <i>Titiek Ambarwati</i>	798-805
109.	Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang <i>Zuni Mitasari, Yuswa Istikomayanti</i>	806-8013
110.	Efektifitas Pembelajaran Pendekatan Design For Change dalam Pengembangan Kreativitas Entrepreneurial Leadership Anak Usia Dini <i>Siti Fadryana Fitroh, Dewi Mayangsari</i>	814-822
111.	Pembelajaran di Sekolah Yang Mendorong Pengembangan Karakter Peserta Didik <i>Handoko Santoso</i>	823-828
112.	Peluang Pemuatan Energi Matahari Ke Kurikulum Sekolah Menengah Pertama <i>Yus Mochamad Cholily, Ahsanul Inam</i>	829-832
113.	Pengembangan Kampung Santren Gadingkasri <i>Arfida Boedirachminarni, Dewi Nurjannah</i>	833-838
114.	Gerakan Sosial Yayasan Borneo Orangutan Survival Foundation (Bos) Berbasis Komunitas Dalam Penyelamatan Orangutan di Kalimantan Tengah (Studi Kasus Pada Mata Kuliah Struktur Beton Bertulang) <i>Arum Silvana, Masduki, Tri Sulistyaningsih</i>	839-844
115.	Model Strategi Perbankan Syariah Menghadapi Persaingan Perbankan Di Era Masyarakat Ekonomi Asean <i>Cakti Indra Gunawan, Ahmad Mukoffi, Adrian Junaidar Handayanto</i>	845-854
116.	Teks Permainan Anak Ucang-Ucang Angge: Analisis Struktur, Konteks Penuturan, Proses Penciptaan, dan Fungsi <i>David Setiadi, Asep Firdaus</i>	855-864
117.	Trend Pariwisata Halal Korea Selatan <i>Demeiati Nur Kusumaningrum, Aulia Mawaddah Fairuz , Erima Puspita Putri, Erdina Putri Amalia</i>	865-875
118.	Dilema Pedagang Kopi Arabika dan Upaya Mengatasinya: Studi Kasus Perkebunan Kopi Rakyat Simalungun <i>Rokhani, Titik Sumarti, Didin S Damanhuri, Ekawati Sri Wahyuni</i>	876-883

119.	Understanding The Determinants Of Open Government And Open Data Success In Indonesia <i>Djoko Sigit Sayogo, Sri Budi Cantika Yuli</i>	884-893
120.	Kebijakan Penanggulangan Anak Jalanan di Kota Malang <i>Dwi Susilowati</i>	894-899
121.	Pengaruh Sumber-Sumber Stres Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Anggota Polres Binjai Sumut <i>Emi Wakhyuni, Nurafrina Siregar, Lidya Ningsih</i>	900-911
122.	Perlindungan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Kabupaten Sidoarjo Pasca Berlakunya Undang – Undang Nomor 23 Tahun 2004 <i>Emy Rosna Wati</i>	912-918
123.	Pengembangan Potensi Desa Wisata melalui Analisa SWOT di Kecamatan Kalitidu Bojonegoro <i>Erna Andajani, Fitri Novika Widjaja, Andriani Eko Prihatiningrum</i>	919-926
124.	Model Comprehensive Integration Mahasiswa Thailand di UMM Menghadapi Asean Community <i>Gonda Yumitro</i>	927-932
125.	IBM Produksi Kue Tradisional di PKK Kelurahan TlogoMas Malang <i>Gumoyo Mumpuni Ningsih, dan Harun Rasyid</i>	933-941
126.	Rasionalitas RUSIA dan NATO dalam Perencanaan Kerjasama Pertahanan Rudal Tahun 2010 <i>Hafid Adim Pradana</i>	942-954
127.	Pendampingan Usaha Kelompok Lansia Mandiri <i>Dwi Susilowati, Ida Nuraini</i>	955-962
128.	Determinasi Faktor Keakuratan Return Saham Capital Assets Pricing Model (Capm) dengan Aribtrage Pricing Theory (APT) Perusahaan Pertambangan di Bursa Efek Indonesia <i>Irawan dan Anwar Sanusi</i>	963-974
129.	Pengaruh Komitmen Manajemen Terhadap Kualitas Layanan dan Kepuasan Pelanggan di Rumah Sakit Umum Daerah (Studi Kasus di RSUD Dr. Soetomo) <i>Lulu Setiawati, Josephine Kurniawati Tjahjono</i>	975-987

130.	Perbandingan Efisiensi Bank Skala Besar Dan Kecil <i>Muhammad Faisal Abdullah, Muhammad Sri Wahyudi Suliswanto</i>	988-993
131.	Tipologi Daya Saing Kabupaten/Kota di Jawa Timur <i>Muhammad Sri Wahyudi Suliswanto</i>	994-999
132.	Faktor Manajemen Biaya dan Manajemen Pemasaran Terhadap Pendapatan Melalui Intensitas Produksi Pada UKM Industri Rumahan di Kota Binjai <i>Mulkanuddi, Irawan, Miftah</i>	1000-1010
133.	Pemahaman Mahasiswa Tentang Asean Community: Studi pada pengurus HIMAHI di Kota Malang <i>Najamuddin Khairur Rijal</i>	1011-1018
134.	Pengaruh Pengawasan, Lingkungan Kerja Dan Komitmen Kerja Terhadap Produktivitas Kerja di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan <i>Nashrudin Setiawan dan Husni Muharram Ritonga</i>	1019-1024
135.	Strategi Pemasaran Jamu Tradisional Kelompok Wanita di Desa Sei Rotan dusun X Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara <i>Nurafrina Siregar, Emi Wakhyuni</i>	1025-1039
136.	Mendalami Pola Kemitraan Pemerintah Kota Probolinggo Dengan CSR Perusahaan dalam Rangka Mewujudkan Kota Probolinggo Ramah Lingkungan <i>Qurrotul Aini, Wahyudi, Masduki</i>	1040-1046
137.	Studi Implementatif Nilai Amanah dalam Pengelolaan Zakat di Kota Malang: Sebuah Ikhtiar Menuju Pengelolaan Zakat Berkemajuan <i>Rahmad Hakim</i>	1047-1054
138.	Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rantai Pasokan UMKM Berbasis Apel di Malang <i>Sri Wahjuni Latifah</i>	1055-1064
139.	Makna dan Gaya Bahasa Register Bahasa Tentara di POMDAN III Siliwangi <i>Toni Heryadi</i>	1065-1075
140.	Penyelesaian Sengketa Tanah Waris Berbasis Kearifan Lokal Masyarakat Madura <i>Uswatun Hasanah, Mohammad Amir Hamzah, Mufarrijul Ikhwan</i>	1076-1082

141.	Relasi Kerjasama Elit Kapitalis dengan Elit Lokal Tambang Emas (Studi Kasus) Timika Papua <i>Yonas Yanampa, Tri Sulistyaningsih, Asep Nurjman</i>	1083-1095
142.	IbW Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro Perbaikan Budidaya Tanaman Salak <i>Choirul Anam, Noviaty Kresna Darmasetyawan, Eko Nugroho</i>	1096-1108
143.	Pengaruh Perputaran Piutang dan Pengumpulan Piutang Terhadap Likuiditas Perusahaan Otomotif dan Komponen yang Tercatat di Bursa Efek Indonesia. <i>Erna Retno Rahadjeng</i>	1109-1118
144.	Kerjasama Pemerintah Daerah dalam Menjaga Daerah Aliran Sungai Brantas Bersama Masyarakat Desa Sumber Brantas, Kecamatan Bumiaji, Kota Batu <i>Hodaifah, Tri Sulistyaningsih, Masduki</i>	1119-1124
145.	Makna Solidaritas Sosial dalam Tradisi ‘Sedekah Desa’ (Studi Pada Masyarakat Desa Ngogri Megaluh Jombang) <i>Luluk Dwi Kumalasari</i>	1125-1139
146.	Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Kopyah di Desa Kedungbetik Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang <i>Masiyah Kholmi, Diding Suhardi, Ratna Utami</i>	1140-1145
147.	Pengaruh Pengembangan Wisata Bromo Terhadap Kinerja Perekonomian Masyarakat Tumpang <i>Sunyoto, Ambar Sutjahjanti, Yosta Yoserizal</i>	1146-1151
148.	IbPE Usaha Meubel Karduluk Sumenep Madura Jawa Timur <i>Umar Sholahuddin, M. Hari Wahyudi, Achmad Hariri</i>	1152-1158
149.	Analisa Peranan Wanita UMKM dalam Peningkatan Perekonomian di Kec. Ngantang, Kab. Malang <i>Rr. Nugraheni Suci Sayekti, Nila Kartika Sari, Warter Agustim, Arin Anisyah</i>	1159-1163
150.	Diversifikasi Olahan Pangan Rumput Laut Untuk Meningkatkan Penghasilan Keluarga Di Kecamatan Mangarabombang, Takalar <i>Firdaus W. Suhaeb, Ernawati Syahrudin Kaseng</i>	1164-1170

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN TEHNIK ACUYOGA PADA IBU PRIMIGRAVIDA

(Factors Influencing the Success of Acuyoga in Primigravida Mother)

Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono

STIKes Patria Husada Blitar

Email: tinasari.levi@gmail.com

Abstrak:

Ibu hamil terutama primigravida sering mengalami kecemasan, insomnia, dan nyeri punggung yang berlebihan. Oleh karena itu salah satu perawatan untuk mengurangi keluhan tersebut dengan tehnik Acuoyoga, dimana tehnik ini Acuoyoga terdiri dari latihan pernafasan, meditasi, relaksasi dan menggunakan titik meridian dalam tubuh untuk mengatasi stress dan nyeri punggung yang bisa menyebabkan insomnia pada ibu hamil, maka ibu hamil harus melakukan secara benar, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari tehnik ini. Tujuan dari penelitian ini mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Ibu primigravida dalam melakukan tehnik acuyoga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional design, dengan tehnik purposive sampling, jumlah responden sebanyak 40 responden pada ibu primigravida yang mengikuti kelas acuyoga. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa keberhasilan tehnik acuyoga sebesar 67,5%, hal ini dikarenakan dukungan keluarga sebesar 72,5%, gerakan yoga 67,5% tepat, 56% merasa tertarik mengikuti yoga. Diharapkan untuk ibu hamil khususnya primigravida selalu memperhatikan ketiga faktor tersebut agar tingkat keberhasilan dari acuyoga meningkat, sehingga merasa nyaman, aman dan senang dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : faktor-faktor yang mempengaruhi tehnik acuyoga, primigravida

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali disebut dengan primigravida, sebagian dari mereka sering mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan sehingga mengalami insomnia baik selama kehamilan, mengadapai persalinan bahkan hingga nifas. Ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis dan akan bertambah berat seiring dengan bertambahnya usia janin (Bobak, 2005).

Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan (Perni, 2009). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2005).

Wanita hamil yang mengalami kondisi tersebut, jika terus menerus selama kehamilan akan menyebabkan mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Stress yang tinggi dan mood (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan ini dapat mengakibatkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomal abortus spontan, rendahnya APGAR skor, neuro endokrin dysregulation (Nurdiana, 2012). Sedangkan dampak pada ibu dapat terjadi hiperemesis gravidarum, preeklampsia, dan eklampsia (Hawari, D., 2006). Wanita hamil yang mempunyai masalah tentang kehamilannya akan terjadi tekanan-tekanan baik internal maupun eksternal akan menimbulkan stresor. Berarti setiap kali keseimbangan dan kompatibilitas individu hilang, stres akan muncul (Nakhaei, 2015). Begitupun juga dengan ibu hamil trimester III dan primigravida mempunyai kecenderungan stres yang lebih besar dari pada ibu hamil yang sudah multipara.

Saat ini telah banyak dikembangkan intervensi untuk mengatasi masalah ibu hamil tersebut, salah satunya dengan acuyoga, dimana acuyoga merupakan gabungan dari acupresure atau pemijatan lembut dan yoga dengan mengolah pernafasan secara teratur, melatih otot punggung, meningkatkan

fokus ((Bribiscas, 2013; Williams-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013; Bala, 2012)

Acuyoga dikembangkan oleh Michael Reed Gach, pendiri Institut Akupunktur di Berkeley, California, Acu-yoga memadukan prinsip pengobatan tradisional Tiongkok, terapi yoga, dan yoga hatha menjadi formula perawatan mandiri yang dapat digunakan siapapun. Bertahun-tahun yang lalu, Gach menyadari bahwa yoga secara alami merangsang meridian spesifik (saluran tak terlihat di dalam tubuh yang dengannya chi beredar), yang dapat menyebabkan penyembuhan. Begitu Anda mengetahui mana yang berkorespondensi dengan titik akupresur mana, Anda dapat menekan area ini saat berada dalam pose untuk mendapatkan keuletan ekstra (Walsh, 2007).

Gerakan acuyoga harus dilakukan dengan dengan baik dan pernafasan yang teratur. Ada beberapa efek samping pada yoga jika tidak dilakukan secara teratur dan benar yaitu nyeri kepala, kesemutan hingga arthritis. Sedangkan acupresure yang tidak tepat dapat menyebabkan kegagalan yang dirasakan seperti nyeri yang berkepanjangan pada daerah yang ditekan dan masalah tidak terselesaikan dengan baik (Nakhaei, 2015). Oleh karena itu, yoga selayaknya dilakukan bersama instruktur yoga yang sudah berlisensi, dilakukan secara pelan-pelan dan teratur. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan keberhasilan acuyoga antara lain : kepatuhan mengikuti kelas yoga (Flegal et al, 2007), dukungan keluarga, ketepatan melakukan gerakan yoga dan rasa tertarik mengikuti acuyoga dan terjadi peningkatan yang signifikan dan rasa nyaman jika terbiasa dengan latihan yoga dan memahami filosofi dari yoga. (Malathy, 2000).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menginginkan penelitian yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu primigravida. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu primigravida.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini di lakukan di wilayah kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri yang sedang melakukan program acuyoga pada ibu hamil. Populasi pada penelitian ini adalah semua Ibu hamil trimester 3 primigravida di wilayah PKM Ngancar Kabupaten Kediri yang sedang mengikuti kelas Acuyoga. Jumlah responden sebanyak 40 ibu hamil primigravida. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Pengumpulan data menggunakan distribusi frekuensi pada setiap masing-masing faktor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Distribusi frekuensi karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

No	Kriteria	Karakteristik responden	Σ
1.	Usia		
		20 - 23	14
		24 – 26	11
		27 – 29	11
		30 -32	4
1.	Pendidikan		
		SD	6
		SMP	10
		SMA	18
		PT	6
3.	Pekerjaan		
		IRT	27

		Swasta	8
		PNS	5
4.	Riwayat Kehamilan	Primi Gravida	40

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 20-23 tahun. Jenjang pendidikan responden sebanyak 18 responden berpendidikan SMA. Serta sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 18 responden. Riwayat kehamilan semuanya merupakan primi gravida.

Data Khusus

Distribusi frekuensi kategori rasa tertarik mengikuti acuyoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tertarik mengikuti acuyoga	26	65
Tidak tertarik mengikuti acuyoga	14	35
total	40	100

Dari data di atas membuktikan bahwa 65% responden tertarik mengikuti acuyoga. Dari data diatas didapatkan bahwa rasa tertarik mengikuti acuyoga sebesar 26 responden. Rasa tertarik atau dapat di sebut dengan minat. Rasa tertarik yang besar pengaruhnya terhadap kegiatan acuyoga. Dengan adanya rasa tertarik seseorang akan melakukan sesuatu dengan rasa senang dan penuh perhatian, namun sebaliknya jika tanpa dilandasi rasa tertarik maka seseorang akan merasa enggan untuk melakukan sesuatu, hal ini menunjukkan bahwa sara tertarik atau minat merupakan suatu elemen penting untuk mencapai kesuksesan dalam pengerjaan suatu tugas atau kegiatan.

Menurut Hilgard yang dikutip oleh Slameto (2013) menyatakan “Interest is persisting tendency to pay attention to end enjoy some activity and content” yang artinya minat adalah kecenderungan menetap untuk memberikan perhatian dan menikmati beberapa aktivitas dan merasakan kepuasan. Yuliani (2013), menjelaskan bahwa yoga adalah sebuah konsep yang menyatukan. Penyatuan dalam hal ini berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernafasan, dan meditasi. Yoga dianggap sebagai seni olah tubuh yang mudah dan fleksibel (Shanty, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa minat mengikuti yoga class adalah daya tarik atau keinginan yang besar dalam diri individu untuk aktif dalam kegiatan latihan fisik yaitu yoga, yang mendorong individu untuk mencapai sesuatu yang menjadi daya tariknya melalui yoga class.

Dengan tumbuhnya rasa tetarik atau minat dalam melakukan acuyoga diharapkan akan lebih berkonsentrasi dalam memahami tehnik yoga dan latihan yoga dengan tekun dan berkelanjutan. Begitu juga dengan acupresure, jika mempunyai rasa tertarik, maka responden akan merasa nyaman dan tenang jika dilakukan pemijatan dengan lembut dan sesuai titik-titik akupunktur.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan 14 responden atau 35% tidak mempunyai rasa tertarik hal ini dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk berolahraga. Menurut hasil observasi peneliti, responden yang tidak tertarik dengan yoga sering datang terlambat dan tidak mengikuti gerakan yoga tahap pertama, namun dapat mengikuti acupresure. Sehingga acupresure yang digabungkan dengan yoga tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Distribusi frekuensi kategori dukungan keluarga mengikuti acuyoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada dukungan keluarga	11	27,5

Ada dukungan keluarga	29	72,5
Total	40	100

Data diatas menunjukkan bahwa 72,5% responden di dukung oleh keluarga dalam mengikuti acuyoga. Dari hasil penelitian menunjukkan 29 responden mendapatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam melakukan semua kegiatannya, salah satunya adalah acuyoga. Hal ini dikarenakan, dukungan keluarga akan mendatangkan rasa senang, rasa nyaman, yang membuat ibu hamil merasa mendapat dukungan secara emosional yang akan mempengaruhi kesejahteraan jiwanya (Dagun,2002). Oleh karena itu, ibu hamil akan melakukan suatu usaha jika ada dukungan dari keluarga. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Mahmudah (2010) bahwa wanita hamil yang tidak mendapat dukungan dari keluarga terutama suami akan selalu cemas, gelisah dan was-was. Maka kegiatan acuyoga tidak akan maksimal dan rutin dijalani oleh ibu hamil.

Distribusi frekuensi kategori gerakan yoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tepat	27	67,5
Tidak Tepat	13	32,5
total	40	100

Data diatas membuktikan bahwa 67,5% responden tepat dalam melakukan gerakan yoga

Kegiatan acuyoga memang harus dikerjakan secara rutin dan bertahap sehingga akan didapatkan hasil yang maksimal. Sehingga Tingginya dukungan keluarga yang dirasakan subjek kemungkinan dikarenakan adanya usaha-usaha yang dilakukan oleh keluarga subjek seperti memberi bantuan keuangan, semangat, kasih sayang, hiburan, serta motivasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Fiske dkk (1995), bahwa dukungan sosial salah satunya keluarga sebagai suatu hubungan sosial positif yang dapat membantu mempertahankan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu.

Namun, menurut penelitian dari Malathi (2000) bahwa peserta pelatihan yoga merasa tidak nyaman jika didukung oleh keluarga terutama suami. Hal ini dipengaruhi oleh budaya tradisional di India, dimana untuk perawatan kesehatan ibu dan anak merupakan urusan wanita (Thapa 2013)

Menurut hasil penelitian membuktikan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan yoga adalah 67,5% tepat dalam melakukan gerakan yoga. Hal ini dikarenakan, acuyoga yang merupakan gabungan dari yoga dan acupresure mempunyai gerakan yoga yang pelan dan lembut dengan metode suyanamaskar. Gerakan suryanamaskar menyeimbangkan berat dan postur tubuh. Sehingga otot-otot tubuh tidak tegang dan berat. Gerakan yoga juga dipengaruhi oleh etika dalam beryoga, disiplin, postur fisik dan gerakan, konsentrasi dan penarikan pernafasan (Stone, 2009). Maka diperoleh peningkatan pengaturan emosi dan pikiran (Cope,2006).

Dengan gerakan yoga yang benar akan mengatur pernafasan secara benar. Penafasan yang teratur sebagai penyeimbang aktivitas pikiran sehingga dapat meringankan rasa tidak nyaman selama hamil (Sindhu, 2011). Yoga dengan gerakan suryanamaskar yang terdiri dari 12 gerakan, dimana 12 gerakan ini merupakan gerakan yang dinamis dan berenergi dengan pernapasan yang teratur setiap gerakan selama 1-2 menit dan diakhiri dengan meditasi sehingga dapat membantu menenangkan pikiran (Renityas et al, 2017).

Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan “aman” untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon

untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endoktrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rilek dan kualitas tidur dapat meningkat (Worby,2007).

Menurut hasil observasi peneliti bahwa ibu hamil yang melakukan gerakan yoga dengan benar akan terasa peregangan otot ringan, tidak nyeri, dan merasakan segar pada tubuh. Dan gerakan yang tepat responden, pernafasan menjadi teratur.

KESIMPULAN

1. Rasa tertarik sangat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III primigravida sebesar 65%
2. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III primigravida sebesar 72,5%
3. Gerakan yoga yang tepat dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III sebesar 67,5%

Ibu hamil trimester III terutama primigravida seharusnya mengikut acuyoga untuk mengurangi keluhan – keluhan seperti nyeri punggung, konstipasi, insomnia, kecemasan. Kegiatan acuyoga dilakukan secara rutin dan teratur agar hasil yang didapat maksimal, hal ini dipengaruhi oleh rasa tertarik untuk mengikuti yoga, dukungan keluarga dan gerakan yoga dilakukan secara benar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bobak.I., Lowdermilk. D., Jensen, M. (2005).Buku aja keperawatan maternitas. (4thed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- [2] Bribiescas, S. (2013). Yoga in Pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 99-102
- [3] Cope S. (2006). *The Wisdom of Yoga*. New York: Bantam
- [4] Dagun,Save M (2002). *Psikologi Keluarga (Cet.Ke-2)*. Jakarta :Pt.Rineka Cipta
- [5] Fiske, S. T., Hogg, A. M., Reis, H.T., & Semin, G. R. (1995). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. London : Blackwell Publisher Ltd
- [6] Flegral E.K, Kishiyama S, Zajdel D, Haas M, Oken BS.(2007). Adherence to yoga and exercise interventions in a 6-month clinical trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. BioMed Central
- [7] Hawari D. 2005. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI
- [8] Mahmudah, Dedeh (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dan Religiusitas Denga Kecemasan Melahirkan pada Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida). *Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.Jakarta*
- [9] Malathi A, Damodaran A, Shah N, Patil N, Maratha S. (2000). Effect of Yogic Practices on subjective Well Being. *44 (2): 202-206. Indian J Physiol Pharmacol. Mumbai*
- [10] Nakhei Nazanin (2015). Comparing the Effect of Acupressure and Learning Life Skills on Decreasing Infertile Females' Stress in Kerman. *Vo; 9 (4) Pg. 519-525. Advances in Environmental Biology. AENSI Journals*
- [11] Potter & Perry. (2006). *Fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik*, Edisi 4, Jakarta: EGC
- [12] Renityas N, Tinasari L. Wibisono W. 2017. Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Primigravida di Masyarakat Agriculture. *Jurnal Ners dan Kebidanan. Vol. :*
- [13] Shanty, M.S. dan Yuliani, K. 2015. *Amazing Yoga*. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- [14] Sindhu, P. 2013. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : Ganit
- [15] Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- [16] Thapa DK, Niehof Anke.(2013). Women's autonomy and husbands' involvement in maternal health care in Nepal. *Vol 93 Pg 1-10. Social sciene & Medicine*

- [17] Walsh F. 2007. Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience. *national Library of Medicine*. 46(2):207-2