

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANDING

Eka Meiri Kurniyati^{1*}, Iva Gamar², Dian Permatasari³

^{1,2}Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Wiraraja

³DIII Kebidanan, Universitas Wiraraja

email: ekameiri.fik@wiraraja.ac.id

ABSTRAK

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan Kesehatan ibu hamil adalah melalui kelas ibu hamil. Adanya perubahan system dalam tubuh ibu yang semuanya membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan. Pengadaan kelas ibu hamil menjadi sarana penting untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang salah satu tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kehamilan. Peserta Kelas Ibu Hamil adalah ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Metode *Service Learning* (SL) dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester II beserta penanganannya. Hasil dari pengabdian masyarakat ini bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu hal ini sesuai dengan tujuan dari dibentuknya kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan perawatan kehamilan.

Kata kunci : Kehamilan, Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil, Kelas Ibu Hamil

ABSTRACT

One effort to improve the health welfare of pregnant women is through classes for pregnant women. There are system changes in the mother's body which all require an adaptation, both physical and psychological so that it is not uncommon for the mother to experience discomfort. Providing classes for pregnant women is an important means of learning together about health for pregnant women, in the form of face-to-face groups, one of the goals of which is to increase knowledge and skills related to pregnancy. Pregnancy Class participants are pregnant women with a gestational age between 20 weeks to 32 weeks with a maximum number of participants of 10 people. The Service Learning (SL) method in community service is to increase pregnant women's knowledge regarding discomfort in the second trimester of pregnancy and its handling. The result of this community service is that the implementation of pregnant women classes is beneficial in increasing mothers' knowledge. This is in line with the objectives of establishing the pregnant women's class, namely increasing knowledge, changing attitudes and behavior of mothers so they understand about pregnancy, body changes and complaints during pregnancy.

Keywords: *Pregnancy, Discomfort in Pregnant Women, Class of Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan Kesehatan ibu hamil adalah melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil adalah media untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan,

perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. (Mintarsih, 2017)(Handayani et al., 2021)

Pengadaan kelas ibu hamil menjadi sarana penting untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir. Dan pada setiap materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap pertemuan akhir kelas ibu hamil ada motivasi dan feed back yang diberikan oleh ibu hamil yang menjadi evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan kelas hamil berikutnya.(Ida, 2021)(Lucia et al., 2015)(Kemenkes RI, 2019)

Keadaan tidak menyenangkan baik secara fisik maupun mental yang merupakan ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga ibu hamil menjadi tidak nyaman. Adanya perubahan system dalam tubuh ibu yang semuanya membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal ini adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan.(Ratih Prananingrum, 2022)

Peserta Kelas Ibu Hamil adalah ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, Flip chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil. (Baroroh et al., 2017)(Kementerian Kesehatan RI, 2009).

MATERI DAN METODE

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Service Learning (SL) untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester II beserta penanganannya. Mekanisme kegiatan tersebut antara lain :

1. Pembukaan
2. Pretest terkait pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester II
3. Penyuluhan terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester II dan penanganannya
4. Post test pengetahuan setelah diberi penyuluhan

Lokasi Kegiatan

Kelas Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Manding

Peserta

Ibu hamil trimester II yang berjumlah 126 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre test didapatkan bahwa ibu hamil trimester II yang berpengetahuan baik berjumlah 65 orang (52%), ibu hamil II dengan pengetahuan

sedang berjumlah 40 orang (32%) dan ibu hamil II yang berpengetahuan kurang berjumlah 21 orang (16%). Setelah dilakukan penyuluhan terkait ketidaknyaman yang dialami oleh ibu hamil trimester II beserta penanganannya didapatkan hasil ibu hamil yang berpengetahuan baik berjumlah 97 orang (77%), ibu hamil yang berpengetahuan sedang 26 orang (21%) dan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 3 orang (2%). Dari hasil post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester II setelah dilakukan edukasi terkait ketidaknyaman pada ibu hamil trimester II meliputi sakit punggung, *heart burn*, pusing dan kram pada kaki.

Sebanyak 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil sering terjadi pada kehamilan trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *International Society for The Study of Pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Tersedianya informasi melalui kegiatan kelas ibu hamil terkait nyeri selama kehamilan dan permasalahannya, sangatlah membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan tersebut. (Siti Cholifah et al., 2021)(Fajrin, Fitriana Ikhtiarinawati, 2021)

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan sebanyak 40,8% ibu hamil masih mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan. Dengan adanya kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung, *heart burn*, pusing dan kram kaki. (Jahriani et al., 2021)(Meti Patimah, 2020)

Ketidaknyamanan kehamilan adalah perubahan yang terjadi sistem dalam tubuh Ibu yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis Ibu, Dalam proses tersebut tidak jarang Ibu yang mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan.(Amalia et al., 2022)(Putri et al., 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil pengabdian masyarakat bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu hal ini sesuai dengan tujuan dari dibentuknya kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama

kehamilan perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos atau kepercayaan atau adat istiadat setempat dan penyakit menular seksual.

Saran kegiatan Lanjutan

Saran untuk kegiatan ini, diharapkan dilakukan secara berkesinambungan agar pengetahuan ibu hamil meningkat terkait ketidaknyamanan pada kehamilan dan ibu hamil dapat melewati masa kehamilan dengan sehat

REFERENSI

- Amalia, R., Ulfa, S. M., Hikmah, N., & Azizah, N. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Trimester 3 Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2), 109–117. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8470>
- Baroroh, I., Jannah, M., & Meikawati, P. R. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggol Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 6(2), 212–217. <https://doi.org/10.30591/siklus.v6i2.579>
- Fajrin, Fitriana Ikhtiarinawati, N. S. N. K. (2021). Mewujudkan kehamilan yang sehat melalui optimalisasi keikutsertaan kelas ibu hamil. *Community Empowerment*, 6(12), 2176–2180.
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 72–76.
- Ida, A. S. (2021). Pengaruh Edukasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Kemampuan Dalam Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 345–350. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/561>
- Jahriani, N., Sulaiman, Anggriani, & Fajrillah. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywa. *Abdimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–32.
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu Hamil dan Kelas Ibu Balita*. Kementerian Kesehatan RI. (2009). Pedoman pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. In *Depkes RI*.
- Lucia, S., Purwandari, A., & Pesak, E. (2015). Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 61–65.
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Mintarsih, W. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*, 12(2), 277–296.
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Ratih Prananingrum. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal of Health Research*, 5(2), 28–37.
- Siti Cholifah, Paramitha Amelia Kusumawardani, Lely Ika Mariyati, & Syndy Syeny Yuana. (2021). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Dimasa Pandemi Covid. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 5(01), 12–19. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v5.i01.a3351>