

Pendampingan Kelas Ibu Hamil Untuk Peningkatan Kesehatan Ibu Dan Janin Di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Makassar

Kiki Riskianti Nanda¹, Hasriantirisna², St.Munawwarah.M³

¹⁻³ Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

Email : kikiriskiantinanda@gmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan adalah masa yang indah dialami oleh setiap perempuan, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat dapat menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan secara fisik maupun psikologis, upaya yang dilakukan untuk mengatasi perubahan dan komplikasi yang terjadi pada ibu hamil yaitu dengan melakukan pemeriksaan antenatal care melalui kegiatan kelas ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular. Pada kelas ibu hamil bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil Sehingga ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan antenatal care. Hasil wawancara yang dilakukan kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling dimana data yang diperoleh yaitu masih rendahnya tingkat pengetahuan Masyarakat khususnya ibu hamil mengenai Peningkatan Kesehatan Ibu dan Janin, jika hal ini dibiarkan maka bisa berdampak pada ibu hamil itu sendiri yang sering mengalami berbagai masalah akibat ketidaktahuan mengenai cara menilai kesejahteraan. Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat seperti melakukan penyuluhan tentang kelas ibu hamil yang berfungsi untuk mengetahui peningkatan Kesehatan ibu dan janin

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kelas Ibu Hamil, Kesehatan Ibu dan Janin

ABSTRACT

Pregnancy is a beautiful period experienced by every woman, but major changes in the body in a short time can cause several disorders and complaints that reduce the enjoyment of pregnancy. Changes that occur in pregnant women include physical and psychological changes, efforts are made to overcome the changes and complications that occur in pregnant women, namely by carrying out antenatal care examinations through pregnant women's class activities which aim to increase mothers' knowledge and skills regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, postpartum care, newborn care, myths, infectious diseases. Pregnant women's classes are useful for teaching yoga exercises to pregnant women. So that mothers have quality pregnancies, safe births, and babies are born in healthy condition, it is necessary to develop a program that aims to increase the knowledge of pregnant women and increase the compliance of pregnant women in carrying out antenatal care. The results of interviews conducted with the community in the Rappokalling Community Health Center Working Area where the data obtained was that the level of knowledge of the community, especially pregnant women, regarding improving maternal and fetal health is still low. If this is left unchecked, it could have an impact on pregnant women themselves who often experience various problems due to ignorance. regarding how to assess well-being. The method implemented to help the community is by providing outreach to the community, such as providing education about classes for pregnant women which serves to determine the improvement of maternal and fetal health.

Keywords: Pregnant Women Class, Pregnant Women, Maternal and Fetal Health

1. PENDAHULUAN

Pada tahun ini di Negara Indonesia baru saja melewati situasi krisis bencana Kesehatan yaitu pandemic Covid-19 yang begitu banyak meresahkan warga masyarakat khususnya ibu hamil, ibu bersalin serta ibu menyusui. Mengingat pada masa pandemic covid-19 seluruh Masyarakat tidak diperbolehkan untuk beraktivitas diluar rumah maka dari itu berdampak ke psikologi masing-masing individu. Ibu hamil itu sendiri jika pada masa kehamilannya mengalami beban psikologi akibat pandemic tersebut sehingga peningkatan Kesehatan dirinya dengan bayinya mengalami gangguan. Ketika memasuki era pasca pandemic seluruh Masyarakat termasuk ibu hamil berusaha untuk memperbaiki segalanya termasuk dari segi ekonomi.

Kehamilan adalah periode dimana seorang wanita membawa janin yang sedang berkembang di rahim. Periode ini diawali dari pembuahan hingga melahirkan bayi. Lamanya kehamilan adalah sekitar 280 hari atau 40 minggu atau sembilan bulan dan tujuh hari yang dihitung dari hari pertama siklus menstruasi terakhir (Ebeigbe,et al., 2011). Masa kehamilan adalah masa yang indah dialami oleh setiap perempuan, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat dapat menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan secara fisik maupun psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2021). Perubahan yang terjadi disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Suristyawati,dkk, 2019). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi perubahan dan komplikasi yang terjadi pada ibu hamil yaitu dengan melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC). Antenatal Care (ANC) merupakan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin secara berkala yang diikuti dengan upaya koreksi terhadap penyimpangan yang ditemukan (Rukiah & Yulianti, 2014). Pada hakikatnya pemeriksaan kehamilan bersifat Preventif Care yang bertujuan mencegah hal-hal yang tidak diinginkan bagi ibu dan janin (Purwaningsih & Fatmawati, 2010). UPT Puskesmas Rappokalling Makassar mengalami penurunan ANC pada tahun 2020 yaitu 73,1% dibandingkan pada tahun 2018 dan 2019 (104,9%).

Salah satu upaya meningkatkan kunjungan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan yaitu melalui kegiatan kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ini merupakan sarana 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 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018) Kelas Ibu hamil merupakan sarana untuk belajar 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. Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal, terkoordinir dan pemantauan berkesinambungan (Nurhayati, 2020).

Salah satu manfaat mengikuti kelas ibu hamil diantaranya adalah ibu mendapatkan materi secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman yang di berikan oleh petugas kesehatan, waktu pembahasan materi menjadi efektif karena penyajian materi terstruktur dengan baik, ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan dan dilaksanakan secara berkesinambungan (Hanni Ummi, Marjati JK, Yulifah R, 2018).

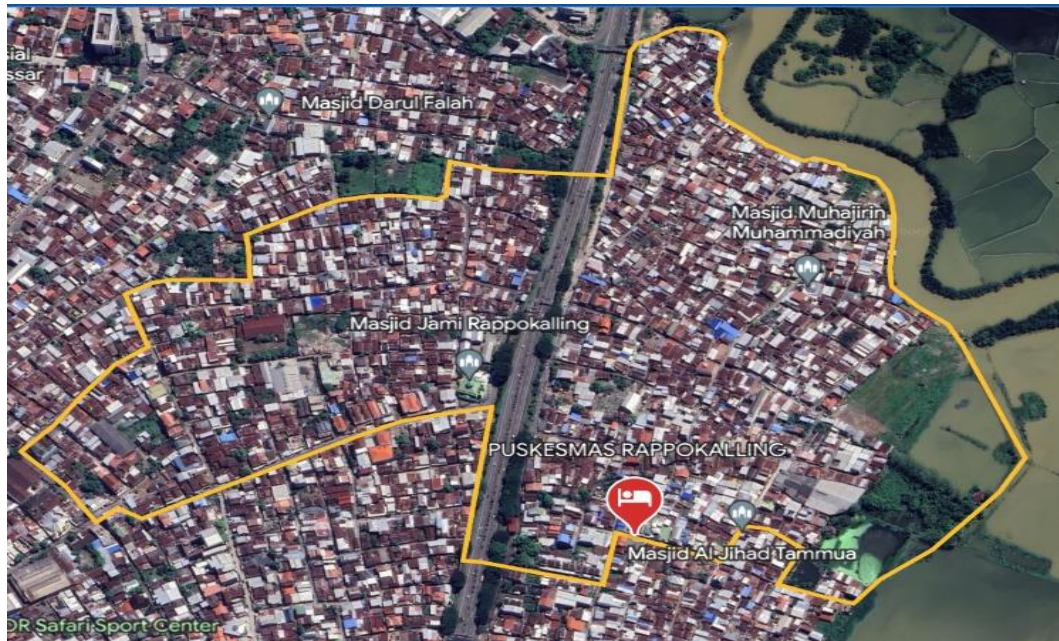
Pada kelas ibu hamil bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil Sehingga ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui kelas prenatal dengan kegiatan non farmakologi seperti senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat dan melakukan hipnoterapi pada ibu hamil trimester III.

Metode nonfarmakologi ini bisa diberikan pada kelas ibu hamil, yang meliputi: senam hamil, hipnoterapy, acupressure, prenatal yoga, prenatal massage, asuhan terapeutik, aroma terapi, terapi air, totok wajah. Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga.

Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, et al, 2014). Kondisi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil bila tidak segera ditangani akan berlanjut mengalami stress. Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil dapat dilakukan relaksasi, bersantai dengan keluarga, mendengarkan musik yang disukai, ngobrol Bersama keluarga, berolahraga, dan meditasi (Jatnika, dkk, 2016).

2. MASALAH

Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat/warga khususnya ibu hamil tentang pentingnya program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), Ketidakpatuhan ibu hamil melakukan ANC, Banyaknya ibu hamil yang memiliki gangguan ketidaknyamanan selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Rappokalling Makassar, sehingga membuat banyaknya warga tidak mengantisipasi hal buruk yang akan terjadi pada masa kehamilan.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet tentang Pentingnya Kelas Ibu Hamil Untuk Peningkatan Kesehatan Ibu Dan Janin, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Posyandu Jelita.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini diadakan dengan pemberitahuan kepada Kepala Puskesmas Rappokalling serta Bidan Koordinator dan para Kader setempat untuk mengarahkan para ibu hamilnya untuk berkumpul di posyandu. Dan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pentingnya kelas ibu hamil untuk peningkatan kesehatan ibu dan janin.

c. Evaluasi

1. Struktur

Peserta hadir sebanyak 25 orang Ibu Hamil, 2 orang Bidan dan 3 orang kader Kesehatan. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang disediakan

untuk penyuluhan sudah tersedia diposyandu dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa selama penyuluhan berlangsung yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian materinya.

2. Proses

Pelaksanaan kegiatan pada hari Sabtu tanggal 06 Juni 2022 pukul 10.00 s/d 11.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kami laksanakan mulai pada tanggal 06 Juni 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Makassar, dan berjalan sesuai rencana. Kegiatan penyuluhan kami laksanakan berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan masyarakat setempat tentang pentingnya kelas ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin.

Persiapan yang dilakukan adalah Pre planning kegiatan penyuluhan tentang pentingnya kelas ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Makassar, telah dibuat dan dikonsultasikan oleh pembimbing sebelum kegiatan dilaksanakan. Selain itu, pihak pengurus posyandu juga telah dihubungi dua hari sebelum acara. Hal ini dilakukan agar persiapan dapat dilakukan dengan maksimal dan hasil yang didapatkan dapat optimal. Pihak Puskesmas bersedia dan menyambut dengan baik rencana untuk melakukan penyuluhan tersebut. Koordinasi dengan pihak pengurus Puskesmas juga dilakukan dengan melakukan kerjasama mengenai persiapan kegiatan yang akan dilakukan.

Sebagian persiapan seperti pemberitahuan dan persiapan tempat dilakukan oleh pihak pengurus Puskesmas dibantu oleh ibu-ibu kader. Persiapan yang lainnya dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Dosen Mahasiswa telah menyiapkan semua media dan alat yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan, seperti materi penyuluhan, LCD, leaflet, Benner dan konsumsi serta telah menyusun acara kegiatan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan bermanfaat bagi para peserta ibu hamil dan warga yang hadir.

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya kelas ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Makassar, telah dilakukan di rumah ketua kader pada hari senin, 06 Juni 2022. Acara penyuluhan direncanakan mulai pada pukul 10.00 .Peserta yang hadir mengikuti acara penyuluhun sekitar 25 orang. Pembawa acara membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu 60 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan ada peserta yang mengajukan pertanyaan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh

pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara.

Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana peserta mampu mengetahui tentang pentingnya diadakan kelas ibu hamil yang berfungsi untuk menilai peningkatan Kesehatan ibu dan janin. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 4.1 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.2 Kegiatan PKM



Gambar 4.3 Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Salah satu upaya meningkatkan kunjungan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan yaitu melalui kegiatan kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ini merupakan sarana 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. Salah satu manfaat mengikuti kelas ibu hamil diantaranya adalah ibu mendapatkan materi secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman yang di berikan oleh petugas kesehatan, waktu pembahasan materi menjadi efektif karena penyajian materi terstruktur dengan baik, ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan dan dilaksanakan secara berkesinambungan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ebeigbe, et al., 2011. Intraocular Pressure in Pregnant and Non-Pregnant Nigerian Women. *African Journal of Reproductive Health* December 2011; 15(4): 20.
- Hanni Umami, Marjati JK, Yulifah R . 2011 .*Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta : Salemba medika.
- Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta.
- Purwaningsih, dkk. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Suananda. 2018. *Prenatal-Postnatal Yoga*. Kompas Media Nusantara. Kolasi. Volume/ Jilid. Edisi, 1.
- Suristyawati, dkk. 2019. *Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. E-Journal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019.
- Wulandari, Watini. 2021. *Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Indonesia.