




Mewujudkan kehamilan yang sehat melalui optimalisasi keikutsertaan kelas ibu hamil

Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin , Naila Shofa Nida'ul Khusna

Universitas Islam Lamongan, Lamongan, Indonesia

 fitraianalkhtiarinawatifajrin@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.5470>

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh, keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, dan mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat untuk mewujudkan kehamilan yang sehat. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan berupa pemberian penyampaian materi tentang kelas ibu hamil dan demonstrasi praktik senam hamil yang dilaksanakan di balai Desa Sumberagung, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait dengan informasi seputar kehamilan dan persalinan. Dengan demikian, ibu hamil memiliki kesadaran akan pentingnya mengikuti kelas ibu hamil dan menjadikannya sebagai kebutuhan untuk mewujudkan kehamilan yang sehat.

Kata Kunci: Optimalisasi; Keikutsertaan; Ibu hamil

Realizing a healthy pregnancy through optimizing the participation in pregnant women class

Abstract

This community service aims to increase knowledge, change attitudes and behavior of mothers to understand pregnancy, body changes, complaints during pregnancy, pregnancy care, childbirth, postpartum care, postnatal family planning, newborn care, and myths to achieve a healthy pregnancy. The method of the community service is health education in the form of pregnant women class and demonstrations of pregnant gymnastics practices which are carried out at the Sumberagung Village Hall, Sukodadi District, Lamongan Regency. The results indicate an increase in knowledge of pregnant women related to information about pregnancy and childbirth. Thus, pregnant women have an awareness of the importance of taking classes for pregnant women and make it a necessity to realize a healthy pregnancy.

Keywords: Optimization; Participation; Pregnant mother

1. Pendahuluan

Upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu mewujudkan investasi di masa depan, apabila ibu sehat maka bayi akan terlahir dengan sehat. Kesehatan bayi merupakan modal untuk menciptakan generasi berkualitas dimasa depan. Keberhasilan upaya kesehatan ibu dan bayi, diantaranya dapat dilihat dari Indikator Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi

(AKB) (Ariyanti & Jalilah, 2021). Pelayanan kesehatan masyarakat yang optimal akan terwujud dengan adanya peran serta masyarakat, baik perorangan maupun kelompok (Kusuma et al., 2020), sehingga melakukan pemberdayaan masyarakat merupakan langkah efektif untuk dilakukan karena masyarakat merupakan subyek dari pelayanan kesehatan (Sumiasih et al., 2018).

Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan pemerintah dalam beberapa tahun terakhir yaitu pihak pemerintah telah mencanangkan program kelas ibu hamil. Program ini berfokus pada pembahasan lebih dalam materi yang ada di dalam buku KIA dalam bentuk tatap muka dan berkelompok yang diikuti melalui diskusi dan tukar pengalaman antara ibu-ibu hamil/ suami/ keluarga dan petugas kesehatan, sehingga kegiatan kelompok belajar ini diberi nama kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ini merupakan sarana belajar bersama bagi ibu hamil tentang kesehatan yang dilakukan dengan bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam hamil (Kristianti & Kusmiwiyati, 2017). Program kelas ibu hamil ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan merubah perilaku ibu agar memahami tentang pemeriksaan kehamilan dengan harapan ibu dan janin sehat, persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, pencegahan penyakit fisik dan jiwa, gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir agar bayi tumbuh optimal (Khairi et al., 2021).

Desa Sumberagung merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Sukodadi Kabupaten Lamongan provinsi Jawa Timur. Berdasarkan observasi dan wawancara kelompok mahasiswa kebidanan dengan bidan desa, bahwa di Desa Sumberagung didapatkan bahwa beberapa ibu hamil tidak mau mengikuti pelaksanaan kelas ibu hamil, bahkan tidak ada seorang suami pun yang bersedia untuk mendampingi ataupun mengikuti kelas ibu hamil, meskipun hal ini sudah disosialisasikan kepada masyarakat. Bahkan beberapa ibu dijemput langsung ke rumah oleh kader setempat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi ibu untuk mengikuti kelas ibu hamil salah satunya adalah faktor pekerjaan, beberapa ibu hamil mengatakan alasan mereka tidak mengikuti kelas ibu hamil karena repot dengan pekerjaan rumah tangga, tidak ada yang menunggu anaknya di rumah, tidak ada yang mengantarkan, tidak terbiasa mengikuti kelas ibu hamil dan beberapa diantaranya tidak menyadari tujuan dan pentingnya melakukan kelas ibu hamil. Sedangkan untuk faktor suami adalah alasan pekerjaan dan perasaan malu bergabung dengan ibu-ibu hamil lainnya. Padahal jika suami ikut berpartisipasi untuk ikut serta mengikuti kelas ibu hamil dapat membantu mempersiapkan mental ibu dan menambah pengetahuan suami, bahkan dengan suami aktif mengikuti kelas tersebut maka ini menjadi bentuk dukungan suami kepada sang istri dalam menghadapi masa hamil tua dan persalinan nantinya. Berdasarkan pernyataan tersebut maka diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu mewujudkan kehamilan yang sehat melalui optimalisasi keikutsertaan kelas ibu hamil.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan sosialisasi dan pendidikan kesehatan terkait pemberdayaan masyarakat memberikan

pengetahuan dan mengoptimalkan kehamilan yang sehat dengan cara transfer ilmu pengetahuan untuk meningkatkan pengetahuannya serta penerapan senam hamil sebagai rutinitas kegiatan yang dapat dilakukan mandiri di rumah. Kegiatan ini dilaksanakan satu hari pada tanggal 7 Agustus 2021. Jumlah peserta kegiatan dalam satu kelompok sebanyak 10 orang. Kegiatan kelas ibu hamil ini dilaksanakan satu hari selama satu setengah jam. Kegiatan dilakukan dengan program kerja meliputi beberapa tahapan yaitu, memberikan materi dengan metode ceramah tentang pentingnya kelas ibu hamil dan seputar kehamilan dan persalinan. Tahap kedua mempraktikkan senam hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di balai Desa Sumberagung, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Materi tentang kehamilan dan persalinan

Pada pertemuan kelas ibu hamil ini, materi yang disampaikan adalah seputar kehamilan dan persalinan ([Gambar 1](#)) dengan tujuan untuk mentransfer ilmu pengetahuan terkait seputar kehamilan dan persalinan, sebelum diberikan materi setiap ibu hamil diberikan *pretest* terkait pemahaman materi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tersebut ([Gambar 2](#)). Materi kehamilan hanya disampaikan beberapa hal saja dan disampaikan secara singkat sehubungan dengan terbatasnya waktu yang ada, materi yang disampaikan yaitu tentang keluhan umum saat kehamilan dan cara mengatasinya, pengaturan gizi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk penanggulangan anemia serta tanda-tanda bahaya kehamilan.

Alasan disampainya materi tersebut karena rata-rata setiap ibu hamil memiliki keluhan selama kehamilan seperti mual, nyeri punggung dan sebagainya. Ibu hamil penting untuk memenuhi asupan gizi dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang maupun mengonsumsi vitamin tablet tambah darah sebagai upaya mencegah maraknya kejadian anemia pada masa kehamilan, anemia sering terjadi karena kepatuhan ibu yang kurang dalam mengonsumsi tablet zat besi ([Fajrin, 2020](#)) selain itu menyampaikan materi kehamilan tentang pentingnya mengenali tanda-tanda bahaya kehamilan sejak dini sebagai upaya untuk mendeteksi adanya komplikasi kehamilan secara mandiri, sehingga apabila ibu mengalami salah satu diantara tanda bahaya kehamilan ibu dapat segera memeriksakan kehamilannya sebab ibu sudah memiliki pengetahuan terkait tanda bahaya kehamilan ([Fajrin, 2018](#)).

Materi selanjutnya membahas seputar persalinan yaitu membahas terkait tanda-tanda persalinan dan IMD, alasan pemberian materi tersebut sebab ibu hamil penting untuk mengetahuinya tanda-tanda persalinan jika ibu mengalami diantara tanda-tanda tersebut ibu dapat segera datang ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakannya sehingga persalinan diharapkan berjalan lancar serta setiap bayi yang dilahirkan diprioritaskan untuk diberikan ASI sejak satu jam pertama kelahiran sebagai upaya mengurangi angka kematian ibu dan bayi, sebab tindakan IMD sangatlah bernilai positif dan penting untuk diterapkan. Penyampaian materi pada kelas ibu hamil ini berlangsung selama 1 jam. Pada pertemuan kelas ibu hamil, pada hari itu semuanya hadir, hal ini tentunya menandakan bahwa strategi pemberian *doorprize* berhasil menarik perhatian ibu-ibu untuk mengikuti kegiatan kelas ibu hamil. Selama kelas, ibu juga diberi kesempatan untuk bertanya ataupun menyampaikan keluhan yang dirasakan ketika hamil, selanjutnya memberikan jawaban dan konseling kepada ibu

sesuai dengan pertanyaan dan keluhan masing-masing. Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan informasi seputar kehamilan dan persalinan yang telah disampaikan, terlihat dari hasil *posttest* yang diberikan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pelaksanaan pemberian materi.



Gambar 1. Penyampaian materi kehamilan dan persalinan



Gambar 2. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*

3.2. Senam hamil

Pada kegiatan tahap dua dilakukan persiapan untuk melaksanakan kegiatan senam hamil (Gambar 3). Kegiatan senam hamil yang dipimpin oleh bidan setempat dan dibantu oleh kader. Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Gerakan senam hamil umumnya aman dan ringan, sehingga dapat dilakukan di berbagai usia kehamilan. Tujuan utama senam hamil adalah membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi serangkaian tahapan, mulai kehamilan, persalinan, nifas maupun KB agar semua berjalan lancar.



Gambar 1. Kegiatan senam hamil

Berolahraga atau menjalani aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan merupakan hal penting yang perlu dilakukan dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, senam hamil merupakan olahraga yang membantu ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh dan berat badan. Berbagai jenis olahraga ringan dapat dilakukan selama masa kehamilan, antara lain berjalan, berenang, atau yoga. Salah satu jenis olahraga lain yang dapat dilakukan selama masa kehamilan adalah senam hamil. Setiap gerakan dalam senam hamil umumnya mudah dilakukan, dan jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh dalam menghadapi persalinan. Selain itu, senam hamil juga memiliki manfaat lain, yaitu: mengurangi nyeri punggung, mencegah konstipasi, membantu kelancaran

proses persalinan dan sebagainya. Selain itu adapun manfaat secara psikologis yaitu mengurangi stres serta dapat menenangkan pikiran, sehingga ibu hamil dapat lebih tenang. Kegiatan ini berlangsung selama 30 menit. Semuanya sangat antusias dalam mengikutinya. Hasil kegiatan ini ibu hamil mampu mengetahui manfaat senam hamil dan mampu menerapkan senam hamil secara mandiri.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat meningkatkan kesadaran ibu-ibu hamil di Desa Sumberagung akan pentingnya mengikuti kelas ibu hamil dan menjadikannya sebagai kebutuhan untuk mewujudkan kehamilan yang sehat. Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan informasi seputar kehamilan dan persalinan yang telah disampaikan. Selain itu, ibu hamil mampu mengetahui manfaat senam hamil dan mampu menerapkan senam hamil secara mandiri.

Acknowledgement

Terima kasih kepada LITBANG PEMAS Universitas Islam Lamongan yang telah mendukung dan mendanai kegiatan Pengabdian masyarakat ini, melalui program KKN merdeka 2021 dalam skim KKN pemberdayaan desa.

Daftar Pustaka

- Ariyanti, R. & Jalilah, N. H. (2021). Kelas ibu hamil pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 5(1), 51-56.
- Fajrin, F. I. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kejadian Resiko Tinggi (Di BPS Ananda Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan). *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 9.
- Fajrin, F. I. (2020). Kepatuhan Konsumsi Zat Besi (Fe) Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(4), 336-342.
- Khairi, S., Bahtiar, H., & Aqidah, F. (2021). Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Dengan Modifikasi Menggunakan Pedoman Tahun 2015 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Kota Mataram. *Lentera Jurnal*, 1(1), 47-57.
- Kristianti, S., & Kusmiwiyati, A. (2017). Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Dengan Kemandirian Ibu Primipara Dalam Perawatan Neonatus Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 56-63.
- Kusuma, R., Armina, & Dahlan, A. (2020). Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil Sebagai Media Edukasi Di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi. *Logista*, 4(2), 373-378.
- Sumiasih, N. N., Marhaeni, G. A., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2018). Bimbingan Kelas Ibu Hamil Di Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung Tahun 2018. *JMS: Jurnal Masyarakat Sehat*, 1(1), 45-51.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
