

Optimalisasi Pendampingan Ibu Hamil Trimester III melalui Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) untuk Mengurangi Kecemasan saat Persalinan

Muliatul Jannah, M. Biomed, Atika Zahria

Email: muliatuljannah@unissula.ac.id

Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia
Jl. Kaligawe Raya No.KM. 4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112
Telp/Fax (024) 6583584

Abstrak

Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Program-program kesehatan untuk mengurangi terjadinya penyulit persalinan dilaksanakan melalui Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) diantaranya dengan kegiatan senam hamil dan persiapan melahirkan. Latihan fisik selama hamil dan persiapan melahirkan dapat dilakukan dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan dalam menghadapi kemungkinan terjadinya komplikasi pada saat persalinan. **Tujuan** dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk melakukan latihan fisik selama hamil dan perencanaan persalinan sehingga kecemasan dapat berkurang dan mencegah terjadinya komplikasi. Peserta adalah ibu hamil trimester III jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 3 kelompok dengan protokol covid, tiap kelompok maksimal berjumlah 8-9 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak, jumlah peserta 25 orang. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini direncanakan akan menghasilkan luaran yang ditargetkan, yaitu : Publikasi di media Koran dan jurnal ilmiah.

Kata kunci: kehamilan; p4k; latihan fisik; persiapan melahirkan.

Abstract

Pregnancy is a beautiful period, but the major changes in the body with a short time often caused from some disturbances and complaints, that reduce enjoyment during pregnancy. Anxious feeling often occurs during pregnancy, especially in mothers who have unstable soul and reach a climax at the time of delivery. Women who experience pregnancy anxiety are more likely to experience labor complications. Health programs to reduce the occurrence of complications that can be implemented include the Delivery Planning and Complications Prevention Program. The Maternity Planning and Complications Prevention called (P4K) includes pregnancy exercises and preparation for childbirth. Physical exercise during pregnancy and preparation for childbirth can be done in safe planning and preparation for the possibility of complications during childbirth. The purpose to increase of knowledge for pregnant women to do exercises during pregnancy and plan physical exercise can reduce anxiety and prevent complications. Participants are third trimester in prenatal class, divided into 3 groups with the covid protocol, each of group maximum 8-9 people. The implementation of this community service collaboration with Purwosari Village, Sayung District, Demak Regency with 25 participants. The result of this program has plan to produce targeted outcomes, namely: Publications in newspapers and scientific journals.

Keywords: *pregnancy; p4k; physical exercise; preparation for childbirth.*

1. Pendahuluan

Jika dilihat tren kematian ibu di Indonesia berdasarkan SDKI terlihat fluktuatif yaitu 518 kematian per 100.000 per kelahiran hidup pada tahun 2002, 619 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 dan 359 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. AKI 2012 tertinggi ditemukan pada kelompok usia 25- 29, 30-34 dan 35-39 tahun.⁽¹⁾

P4K merupakan suatu kegiatan yang difasilitasi oleh Bidan di desa dalam rangka peran aktif suami, keluarga dan masyarakat dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi bagi ibu hamil, termasuk perencanaan penggunaan KB pasca persalinan dengan menggunakan stiker sebagai media notifikasi sasaran dalam rangka meningkatkan cakupan dan mutu pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir. Selain itu, program P4K juga mendorong ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan, bersalin, pemeriksaan nifas dan bayi yang dilahirkan oleh tenaga kesehatan terampil termasuk skrining status imunisasi tetanus lengkap pada setiap ibu hamil. Kaum ibu juga didorong untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dilanjutkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan.⁽²⁾

Salah satu olahraga yang relatif aman dilakukan dan dapat dilakukan oleh sebagian besar ibu hamil adalah senam hamil atau latihan fisik selama hamil.⁽³⁾ Latihan fisik selama hamil bertujuan untuk menjaga kebugaran ibu hamil, sambil mempersiapkan fisik untuk persalinan.⁽⁴⁾ Dokter akan menyarankan senam hamil selama merasa nyaman untuk melakukannya dan tidak bertentangan dengan kondisi

kesehatan dan kehamilan. Begitu banyak manfaat dari pelaksanaan latihan fisik selama hamil secara teratur diantaranya meredakan nyeri, sakit, dan ketidaknyamanan yang dirasakan di masa kehamilan, mengencangkan otot, memperkuat jantung dan paru, membuat tidur lebih nyenyak, membantu menghindari penambahan berat badan secara berlebihan, meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang, memperkuat sendi dan mempersiapkan diri untuk persalinan.⁽⁵⁾

Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) merupakan salah satu pelaksanaan program kesehatan yang dapat mencegah terjadinya kematian ibu dan mengurangi komplikasi saat persalinan. Aplikasi dari P4K ini bisa melalui kelas ibu hamil. Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.⁽²⁾ Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Adapun kegiatan pengabdian ini melalui latihan fisik berupa senam hamil serta penyuluhan kesehatan/promosi kesehatan tentang latihan fisik selama hamil dan persiapan melahirkan di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil dan dapat mempersiapkan persalinan sehingga amanat persalinan terisi melalui

stiker P4K dan kecemasan pada ibu hamil dapat berkurang.

Olahraga dan teknik relaksasi selama hamil sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Latihan fisik selama hamil adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan. Manfaat latihan fisik selama hamil antara lain mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis.⁽⁶⁾ Manfaat lain dari latihan fisik selama hamil adalah dapat menurunkan kecemasan, ikatan ibu dan janin semakin kuat dan mengurangi risiko terjadinya depresi.⁽⁷⁾

Kegiatan persiapan persalinan dilakukan dengan penyuluhan yang meliputi: perencanaan penolong persalinan, waktu, dan tempat melahirkan, persiapan pendonor darah, persiapan biaya persalinan, persiapan transportasi, persiapan kebutuhan ibu dan bayi, perencanaan Keluarga Berencana, dan kesepakatan amanat persalinan dalam stiker P4K.

Analisis situasi kesehatan di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak jumlah total ibu hamil ada 45 orang, jumlah ibu hamil anemia ($Hb < 10g\%$) ada 1 bumil pada bulan April, jumlah ibu hamil dengan komplikasi yang dirujuk ke rumah sakit ada 16 ibu hamil, dan rata-rata mata pencaharian penduduk adalah pedagang dan buruh pabrik. Berdasarkan data yang diperoleh tim pengabdian masyarakat, masalah yang ditemukan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil dan suami

tentang persalinan normal, cara mengatasi keluhan saat hamil, persiapan sarana dan prasarana saat persalinan nanti. Dengan banyaknya pasien, bidan tidak memiliki waktu untuk menjelaskan kepada pasien mengenai persiapan persalinan normal sehingga ibu hamil menjadi cemas. Berdasarkan keterangan bidan serta ibu hamil, sebanyak 80% ibu hamil takut akan melahirkan secara normal, berbagai alasan dikemukakan tetapi dengan alasan terbesar adalah takut rasa sakit yang akan dialami saat persalinan nanti. Setiap ibu sudah memiliki mindset bahwa melahirkan pasti sakit, sehingga timbul cemas yang berlebihan. Pemikiran negatif yang melekat pada 85% ibu hamil menimbulkan keluhan-keluhan fisik dan masalah-masalah yang disebabkan kehamilan. Kurangnya aktivitas fisik saat hamil makin memperparah masalah dan keluhan selama kehamilan, sebanyak 55% ibu hamil mengalami nyeri pinggul, nyeri punggung, dan kram pada kaki saat hamil. Dengan perencanaan persalinan dan kesiapan fisik, kecemasan dan komplikasi persalinan akan berkurang.⁽⁸⁾

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 25 orang ibu hamil trimester III Pelaksanaannya pada tanggal 05 Juni 2021 di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB bertempat di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak Semarang. Sebelum acara dimulai para peserta sudah diukur suhu, mengisi daftar hadir, mencuci tangan, pengukuran tekanan darah, dan mengisi pre test. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan

umum tentang kegiatan dan perkenalan dari fasilitator, narasumber, dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil. Ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

Kemudian narasumber memberikan materi tentang kehamilan, edukasi tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), edukasi tentang Tanda Bahaya Kehamilan, dan edukasi tentang Tanda Awal Persalinan. Setelah narasumber selesai memberikan materi, dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan latihan senam hamil yang dipimpin oleh dosen kebidanan dan ibu-ibu sangat bersemangat mengikut sesi latihan senam tersebut. Ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil sekarang, melahirkan, dan masa nifas yang pernah dilalui. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan fasilitator langsung memberikan doorprize kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber langsung menjawab semua pertanyaan tersebut.

Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan praktik, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau

bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kegiatan ini, dan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasannya. Setelah post test dilakukan berarti semua kegiatan pada saat itu sudah selesai dilakukan, fasilitator langsung menutup kegiatan dan berpesan kepada ibu-ibu hamil agar dapat mengikuti kegiatan dengan tema lainnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan dari kegiatan ini berjalan dengan lancar. Pendidikan kesehatan tersebut diberikan kepada 25 ibu hamil, dihadiri oleh 2 orang dari mitra, 3 orang dari dosen kebidanan FK UNISSULA, dan 2 mahasiswa. Ketika dilakukan apersepsi mengenai Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), edukasi tentang Tanda Bahaya Kehamilan, edukasi tentang Tanda Awal Persalinan, dan senam hamil, hanya sebagian yang mengetahui Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan, dan senam hamil. Responden sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Ada beberapa pertanyaan yang ditanyakan responden mengenai materi yang belum dimengerti.

Kegiatan dilakukan selama 120 menit. Materi yang disampaikan tentang kehamilan, edukasi tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), edukasi tentang Tanda Bahaya Kehamilan, edukasi tentang Tanda Awal Persalinan, dan senam hamil Setelah kegiatan pengabdian

masyarakat terkait Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), mengetahui tentang pentingnya senam hamil dan dapat mendemonstrasikan senam hamil yang telah diajarkan saat kelas ibu hamil.



Gambar 3.1 Pemberian Materi Penyuluhan P4K



Gambar 3.2 Pelaksanaan Latihan Senam Hamil

4. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan senam adalah Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang masa kehamilan sehingga dapat mempersiapkan persalinannya dengan baik, memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam melewati masa kehamilan agar ibu dan janin sehat dan dapat mengatasi keluhan-keluhan secara fisik dan psikis sehingga dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi serta mengurangi kecemasan saat menghadapi persalinan, memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama melatih otot-otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan saat

hamil dan sebagai persiapan persalinan.

Saran

Pengabdian masyarakat ini perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan dan cakupannya peserta lebih banyak; pelaksanaan kelas ibu hamil bisa dilakukan sebulan sekali dan latihan senam hamil secara rutin seminggu sekali dengan menambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami; Pengurus komunitas-komunitas organisasi masyarakat yang lain sebagai fasilitator untuk lebih berperan aktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu masa kehamilan.

5. Daftar Pustaka

- [1] Efendi F, Ni'Mah AR, Hadisuyatmana S, Kuswanto H, Lindayani L, Berliana SM. Determinants of facility-based childbirth in Indonesia. *Sci World J.* 2019;2019.
- [2] Kemenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *MenKes/413/2020.* 2020;2019:1–207.
- [3] Bisson M, Croteau J, Guinhouya BC, Bujold E, Audibert F, Fraser WD, et al. Physical activity during pregnancy and infant's birth weight: Results from the 3D Birth Cohort. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2017;3(1):1–9.

-
- [4] Szumilewicz A. Who and how should prescribe and conduct exercise programs for pregnant women? Recommendation based on the European educational standards for pregnancy and postnatal exercise specialists. *Dev period Med.* 2018;22(2):107–12.
- [5] Morrison V. Yoga benefits the body and mind. *Occupational Health & Wellbeing.* 2013;65(6):27.
- [6] Clingenpeel A. Running head: PRENATAL YOGA 1. 2019;
- [7] Jiang, Q., Wu Z, Zhou L, Dunlop J, Chen P. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *Am J Perinatol.* 2015;7(6):527–31.
- [8] Nagrath, A., Singh M. Exercise during Pregnancy. *Prog Obstet Gynecol.* 2012;3:96.