

Kehamilan Aman dan Nyaman dengan Pendampingan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Jenggot Kota Pekalongan

Hilda Prajayanti*, Swasti Artanti, Putri Andanawaroh

Email: hilda.ragaiza@gmail.com

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia
Jln. Manunggal Gang 2 Pekalongan

DOI:
[10.37402/abdimaship.vol4.iss1.229](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss1.229)

History artikel:

Diterima
16/2/2023
Direvisi
16/2/2023
Diterbitkan
20/2/2023

Abstrak

Kelas Ibu Hamil merupakan kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan). Kehamilan aman dan nyaman merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seseorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesteron. Faktor resiko kematian ibu saat proses persalinan dimulai sejak kehamilan yang kurang terpantau. Upaya untuk menurunkan angka kematian ibu melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok 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. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang kelas ibu hamil. Metode pemberian materi yang disampaikan yakni (1) perawatan Bayi Baru Lahir agar Tumbuh Kembang optimal dan Bodi Mekanik, (2) Persalinan aman, nifas aman, ibu selamat dan bayi sehat, (3) tanda bahaya ibu hamil TM III. Evaluasi hasil kegiatan kelas ibu hamil dengan Post Test. Hasil kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman peserta tentang pentingnya kelas ibu hamil sehingga dapat menjaga kesehatan selama hamil dan mencegah/mendeteksi secara dini jika terjadi komplikasi dalam kehamilan.

Kata kunci: kehamilan aman dan nyaman; pendampingan kelas ibu hamil.

Hilda Prajayanti*,
Swasti Artanti,
Putri Andanawarih

Abstract

Pregnant Women's Class is a study group for pregnant women with gestational age between 4 weeks to 36 weeks (before delivery). Safe and comfortable pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy there are physiological and psychological changes due to an increase in estrogen and progesterone. Risk factors for maternal mortality during the delivery process begin with an unmonitored pregnancy. Efforts to reduce maternal mortality through maternity classes. This pregnant women class is a means to learn together about health for pregnant women, in the form of face-to-face in groups aimed at increasing the knowledge and skills of mothers regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, postpartum care, newborn care, myths, infectious diseases and birth certificates. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about pregnant women's classes. The method of providing material presented is (1) Newborn care for optimal growth and development and body mechanics, (2) safe delivery, safe postpartum, safe mother and healthy baby, (3) danger signs for pregnant women in Trimester III. Evaluation of the results of pregnant women's class activities with Post Test. The results of this activity can increase the knowledge and understanding of participants about the importance of pregnant women's classes so that they can maintain health during pregnancy and prevent / detect early if complications occur in pregnancy.

Keywords: *safe and comfortable pregnancy; pregnant women class assistance.*

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seseorang perempuan, dalam proses ini kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesteron. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan.⁽¹⁾ Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan.⁽²⁾

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan.⁽²⁾

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan.

Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea.⁽³⁾

Ibu hamil perlu mengetahui kelas ibu hamil untuk kehamilan karena di dalam kelas hamil ada senam hamil yang dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan di mana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam hamil dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja.

Oleh karena itu perlu adanya Kelas Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin.

2. Metode

Lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di Balai Desa Jenggot Kota pekalongan. Adapun jumlah peserta yakni 16 peserta yang terdiri dari ibu-ibu hamil yang berada di wilayah jenggot kota pekalongan. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan penyuluhan dan diskusi. Dilaksanakan pada Hari Jum'at, 30 September 2022 di Balai Desa Jenggot kelas ibu hamil. Kota Pekalongan. Peserta sebelumnya diberikan pemahaman terlebih dahulu yakni menyampaikan tujuan dari materi pentingnya kelas ibu hamil.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian materi (1) pre test, (2) pemberian

materi, (3) post test, (4) diskusi tanya jawab. Pemberian materi yakni (1) perawatan Bayi Baru Lahir agar Tumbuh Kembang Optimal dan Bodi Mekanik, (2) Persalinan aman, nifas aman, ibu selamat dan bayi sehat, (3) tanda bahaya ibu hamil TM III. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta maka dilakukan Pre test sebelum kegiatan berlangsung dan post test setelah kegiatan selesai.

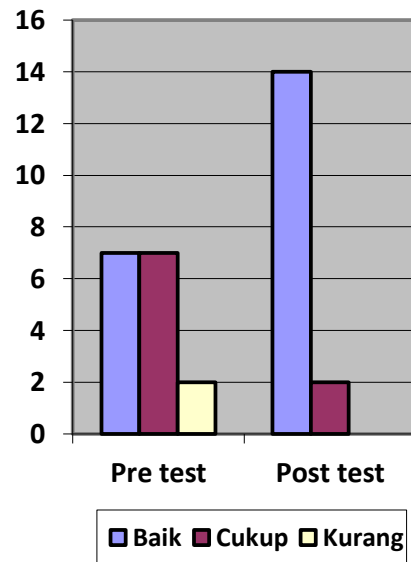
3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Jenggot Kota Pekalongan yang dihadiri oleh peserta kelas ibu hamil sejumlah 16 orang ibu hamil, 1 (satu) orang dokter dan 1 (satu) orang bidan dari Puskesmas Jenggot serta 3 (tiga) kader posyandu.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan memberikan 20 pertanyaan pre test. Materi pre test dan post test yang diberikan sama yakni mengenai pengetahuan ibu hamil tentang perawatan bayi baru lahir, persalinan aman dan tanda bahaya ibu hamil trimester 3.

Setelah mengikuti kelas ibu hamil peserta tampak antusias dalam bertanya dan menjawab pertanyaan tentang perawatan bayi baru lahir, persalinan aman dan tanda bahaya ibu hamil trimester 3. Sebagian besar Ibu Hamil menyatakan bahwa memahami persalinan yang aman, tanda bahaya ibu hamil Trimester 3 dan bagaimana merawat bayi baru lahir.⁽⁴⁾

Grafik 1. Hasil Pre Test dan Post test Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Kehamilan Aman dan Nyaman dengan Pendampingan di kelas Ibu Hamil pada tabel pre dan post test.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat oleh penulis.



4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan kelas Ibu hamil berjalan dengan lancar dan Kegiatan kelas ibu hamil ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta terwujudnya ibu hamil yang cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang

membahayakan diri dan janinnya sehingga ibu hamil dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

5. Daftar Pustaka

- [1] Damayanti U. Refreshing Kader sebagai Langkah Memaksimalkan Keberadaan. 2012.
- [2] Depkes RI. Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2009.
- [3] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2020.
- [4] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2009.