

## EDUKASI PELAKOR SEBAGAI UPAYA PERSIAPAN MENJADI ORANG TUA BAGI IBU HAMIL

Hamadiyah<sup>1</sup>, Nur Laela<sup>2</sup>, Ariyana<sup>3</sup>, Reski Devi Akib<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap  
email: hamdiahliyaaa@gmail.com

### Abstrak

Peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak menjadi prioritas program pembangunan kesehatan di Indonesia. Terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Angka Kematian Ibu an Angka Kematian Bayi merupakan salah satu indicator derajat Kesehatan suatu negara. Penyebab kematian ibu dan bayi adalah tiga terlambat. Tiga terlambat adalah terlambat mengambil keputusan, terlambat mendapatkan pelayanan kesehatan dan terlambat dalam merujuk. Ketiga terlambat tersebut disebabkan oleh banyak factor. Salah satunya adalah kurangnya pengetahuan tentang bagaimana perawatan kehamilan maupun perawatan bayi baru lahir. Kelas Ibu Hamil adalah salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir. Pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir mengalami peningkatan setelah dilakukan pertemuan dalam kelas ibu hamil. Angka Kematian Ibu (AKI) dapat diturunkan dengan berbagai upaya baik secara *promotif* maupun *preventif* dengan cara memberikan edukasi persiapan persalinan. Edukasi ini dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana perkembangan ibu dan janin, meningkatkan kemandirian ibu serta melatih manajemen koping pada stresor ibu. Gizi ibu dimulai dari sejak prakonsepsi, selama periode sebelum dan sesudah melahirkan dan berlanjut sepanjang periode reproduksi dan tahun-tahun transformatif dari tahap janin hingga masa remaja. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan berbagai jenis intervensi gizi untuk remaja putri, wanita usia subur, ibu hamil dan ibu nifas. Akar penyebab masalah gizi pada wanita yang menstruasi (wanita usia subur) meliputi konsumsi makronutrien yang kurang atau berlebih serta defisiensi mikronutrien.

**Kata kunci:** Edukasi, PELAKOR, Persiapan, Orangtua

### Abstract

Improving maternal and child health is a priority of health development programs in Indonesia. Especially in the most vulnerable health groups, namely pregnant women, women in labor and infants during the perinatal period. Maternal Mortality Rate and Infant Mortality Rate are one of the indicators of a country's health status. The causes of maternal and infant mortality are three delays. The three delays are late in making decisions, late in getting health services and late in referring. The three delays are caused by many factors. One of them is the lack of knowledge about how to care for pregnancy and newborn care. Pregnant Women's Class is one way to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy care and newborn care. Pregnant women's knowledge about pregnancy care and newborn care has increased after meetings in the pregnant women's class. Maternal Mortality Rate (MMR) can be reduced by various efforts, both promotive and preventive, by providing education on childbirth preparation. This education can be an alternative for pregnant women to find out how far the mother and fetus have developed, increase maternal independence and train coping management for maternal stressors. Maternal nutrition starts from preconception, during the period before and after childbirth and continues throughout the reproductive period and the transformative years from the fetal stage to adolescence. The World Health Organization (WHO) targets various types of nutritional interventions for adolescent girls, women of childbearing age, pregnant women and postpartum women. The root causes of nutritional problems in menstruating women (women of childbearing age) include under- or over-consumption of macronutrients and micronutrient deficiencies.

**Key words:** Innovation, Peakor, Extension

### PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak menjadi prioritas program pembangunan kesehatan di Indonesia. Terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Angka Kematian Ibu an Angka Kematian Bayi merupakan salah satu indicator derajat Kesehatan suatu negara. Penyebab kematian ibu dan bayi adalah tiga

terlambat. Tiga terlambat adalah terlambat mengambil keputusan, terlambat mendapatkan pelayanan kesehatan dan terlambat dalam merujuk. Ketiga terlambat tersebut disebabkan oleh banyak factor. Salah satunya adalah kurangnya pengetahuan tentang bagaimana perawatan kehamilan maupun perawatan bayi baru lahir. Kelas Ibu Hamil adalah salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir serta persiapan menjadi orang tua.

Kelas Ibu Hamil 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.

Angka Kematian Ibu (AKI) dapat diturunkan dengan berbagai upaya baik secara *promotif* maupun *preventif* dengan cara memberikan edukasi persiapan persalinan. Edukasi ini dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana perkembangan ibu dan janin, meningkatkan kemandirian ibu serta melatih manajemen coping pada stresor ibu. Senam hamil merupakan bentuk metode coping yang dapat menghindari terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya.

Proses kehamilan menyebabkan perubahan fisik maupun emosional ibu hamil yang berkaitan erat dengan anatomi dan fisiologi serta kejadian psikologi dan perilaku yang terbentuk baik yang disebabkan karena perubahan fisik maupun lingkungan. Perubahan ini juga dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya kehamilan (Irianti B, *et al*, 2014).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun perubahan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. terutama pada trimester III. Ibu hamil juga mengalami perubahan *mood* serta peningkatan kecemasan (Rafika, 2018). Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung. Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan takut, cemas dan khawatir yang dapat berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan yang dapat mengganggu proses persalinan (Wijaya dkk, 2014).

Gizi ibu dimulai dari sejak prakonsepsi, selama periode sebelum dan sesudah melahirkan dan berlanjut sepanjang periode reproduksi dan tahun-tahun transformatif dari tahap janin hingga masa remaja. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan berbagai jenis intervensi gizi untuk remaja putri, wanita usia subur, ibu hamil dan ibu nifas. Akar penyebab masalah gizi pada wanita yang menstruasi (wanita usia subur) meliputi konsumsi makronutrien yang kurang atau berlebih serta defisiensi mikronutrien. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, akses makanan sehat yang terbatas dan peningkatan kebutuhan fisiologis terkait gizi akibat adanya infeksi seperti malaria, HIV, tuberkulosis dan masalah pertumbuhan, seperti malabsorpsi atau metabolisme yang berubah (Hanson, dkk., 2015).

Masalah mendasar yang terkait dengan determinan sosial kesehatan juga berperan terhadap gizi ibu. Masalah tersebut termasuk status sosial ekonomi yang rendah, tingkat pendidikan yang rendah dan ketersediaan dan/atau akses yang tidak memadai ke pelayanan gizi, serta masalah yang diperburuk oleh ketidaksetaraan yang membatasi akses terhadap makanan dan perawatan kesehatan yang berkualitas (Oh dkk., 2019). Dari perspektif kebijakan yang lebih luas, kebijakan gizi nasional dan lokal serta implementasi solusi berkelanjutan untuk masalah gizi memberikan kesempatan bagi perempuan untuk mengakses pola makan yang sehat dan pendampingan program gizi esensial. Sehingga kegiatan edukasi pelakor ini sangat penting dipersiapkan kepada ibu hamil atau calon ibu dalam mempersiapkan nutrisi, gizi dalam 1000 HPK.

## METODE

Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan perawatan Bayi baru lahir, persiapan menjadi orangtua, pemenuhan gizi dalam 1000 HPK maka dilaksanakan kelas ibu hamil.

Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelas ibu hamil dipilih untuk membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester ke tiga tentang perawatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir. Seiring dengan program pembangunan di Indonesia yang diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat Kesehatan utamanya pada kelompok paling rentan Kesehatan yaitu salah satunya ibu hamil. Salah satu upaya untuk dapat memberikan pengetahuan yang cukup kepada ibu hamil dengan melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sarana belajar kelompok tentang Kesehatan ibu dengan memanfaatkan buku KIA maupun buku saku (Kemenkes, 2020).

Pengetahuan yang kurang mengenai Antenatal Care dan Kelas ibu hamil dapat berpengaruh terhadap status kesehatan dari ibu hamil. Dimana pengetahuan yang baik akan melakukan segala sesuatu untuk menjaga kehamilan tetap terjaga dan sehat. (Khusus, 2018).

Berdasarkan model Community as Partner ada beberapa faktor yang dapat melatarbelakangi kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait dengan pentingnya kunjungan antenatal care dan kelas ibu hamil. Lingkungan fisik yang kurang mendukung dapat menyebabkan kerentanan terhadap status kesehatan ibu hamil. Sistem kesehatan yang dominan di lingkungan ibu hamil berpengaruh terhadap perubahan perilaku untuk mengakses pelayanan kesehatan. Melihat banyaknya fenomena yang terjadi pada ibu hamil dipicu karena rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang petingnya kunjungan Antenatal Care dan rendahnya tingkat pendidikan ibu hamil. Dalam hal ini, dengan pemberian penyuluhan kesehatan maka pengetahuan akan bertambah sehingga praktik juga akan lebih baik (Kusumawardani, Arkhaesi, & Hardian, 2012).

Kelas ibu hamil ini merupakan langkah awal pemberian edukasi mengenai masalah kehamilan dan perawatan kehamilan. Melalui program kegiatan Kelas Ibu Hamil, bidan dapat memberikan banyak pembelajaran yang lebih terarah dan mendukung upaya kemandirian ibu dalam perawatan kehamilan, persalinan dan perawatan bayi sehingga ibu mampu menentukan sikap berkenaan dengan hak reproduksinya secara mandiri.

Tingginya pemahaman yang didapatkan ibu hamil selama mengikuti kegiatan ini, membuktikan bahwa dengan kegiatan ini merupakan salah satu sarana yang tepat untuk mendapatkan berbagai informasi kesehatan secara lebih mengarah. Dengan demikian, kegiatan ini merupakan kegiatan yang terencana dengan baik dan disusun dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran, seperti tatap muka dengan menggunakan LCD dan PPT serta pembagian leaflet untuk informasi edukasi terkait apa yang dijelaskan pemateri.

## SIMPULAN

Upaya baik yang kami lakukan merupakan upaya secara promotif maupun preventif dengan cara memberikan edukasi persiapan ibu hamil, persiapan gizi pada 1000 HPK. Edukasi ini dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana perkembangan ibu dan janin, meningkatkan kemandirian ibu serta melatih manajemen koping pada stresor ibu.

Dari hasil kegiatan ini, ibu hamil dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang perawatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil

## SARAN

Ibu hamil diharapkan lebih berperan aktif dalam mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan selama kehamilan, persiapan menjadi orangtua, gizi dalam 1000 HPK dalam mencegah stunting pada anak agar ibu memiliki pengetahuan tentang kebutuhan selama hamil terutama persiapan menjadi orang tua.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

Kami Ucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas lanrisang dan segenap mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan yang memberikan dukungan dan keterlibatan dalam pengabdian masyarakat. Selain itu, kami juga berterimakasih kepada seluruh orang anak yang sempat menghadiri kegiatan pengabdian tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hanson, M. A., Bardsley, A., De-Regil, L. M., Moore, S. E., Oken, E., Poston, L., Ma, R. C., McAuliffe, F. M., Maleta, K., Purandare, C. N., Yajnik, C. S., Rushwan, H., & Morris, J. L. (2015). 'The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: "Think Nutrition First."' *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 131, S213–S253.
- Irianti B, Halida EM, Duhita F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* : Jakarta:Sagung Seto.
- Kemenkes, R. (2020). *pedoman pelayanan Antenatal terpadu edisi ketiga*.
- Kusumawardani, E., Arkhaesi, N., & Hardian, H. (2012). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Pencegahan Demam Berdarah Dengue Pada Anak. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 104456.
- Khusus, E. (2018). ( the Effect of Pregnancy Class on Pregnant Womans Knowledge. 10(September), 145–150.
- Oh, H.-K., Kang, S., Cho, S.-H., Ju, Y., & Faye, D. (2019). 'Factors influencing nutritional practices among mothers in Dakar, Senegal'. *PLOS ONE*, 14(2),
- Rafika, (2028). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1, April 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695*. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> diakses 20 juni 2020
- Wijaya, D. E., Rillyani, Wandini, R., & Wardiyah, A. (2015). Pengaruh Pendampingan Suami Terhadap Lamanya Persalinan Kala II di Ruang Delima RSUD DR.H. Abdul Moeloek Lampung. *Jurnal Keperawatan*, 6, 6-14.