PKM KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN JANIN DI POSYANDU MELATI DESA BUKIT KRATAI WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS RUMBIO

Fitri Apriyanti[1], Dhini Anggraini Dhilon[2]
[1]Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar, Indonesia
[2]Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar, Indonesia
v3_apriyanti@yahoo.co.id

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 (Suananda, 2018). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan secara fisik maupun psikologis. 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). Tujuan pengabmas ini adalah melakukan kegiatan kelas ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin. Metode yang digunakan dengan melakukan penyuluhan, kegiatan yoga prenatal dan hipnoterapi. Hasil dari pengabmas ini keberhasilan target jumlah peserta yang mengikuti kelas ibu hamil dapat dikatakan sangat baik. peserta yang diundang berdasarkan arahan Bidan Desa (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan yaitu sebanyak 20 ibu hamil. Kesimpulan, telah dilaksanakannya PKM Kelas Ibu Hamil dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin pada tanggal 10 – 17 Juli di Posyandu Melati Desa Bukit Kratai Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Rumbio. Diharapkan Program pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain pada tahun berikutnya untuk dapat meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin pada masa kehamilan.

Kata Kunci: Kelas Ibu Hamil; Penyuluhan;Yoga Prenatal; Hipnoterapi

Abstract: *Pregnancy is a beautiful period experienced by every woman, but major changes in the body in a short time can cause some disturbances and complaints that reduce enjoyment during pregnancy (Suananda, 2018). Changes that occur in pregnant women include physical and psychological changes. The changes that occur are caused by an increase in hormones, namely the hormones estrogen and progesterone, resulting in psychological aspects and various problems arise in pregnant women, namely anxiety (Suristyawati, et al, 2019). The purpose of this community service is to conduct class activities for pregnant women to improve maternal and fetal health. The methods used are counseling, prenatal yoga activities and hypnotherapy. The result of this community service is that the success of the target number of participants taking classes for pregnant women can be said to be very good. Participants who were invited based on the direction of the Village Midwife (100%) could attend the training activities, namely as many as 20 pregnant women. In conclusion, the PKM Class for Pregnant Women has been carried out in an Effort to Improve Maternal and Fetal Health on 10 – 17 July at the Melati Posyandu, Bukit Kratai Village, the Working Area of the UPT BLUD Puskesmas Rumbio. It is hoped that this service program can be followed up elsewhere in the following year to improve the health and welfare of the mother and fetus during pregnancy.*

Keywords: *Maternity Classes, Counseling, Prenatal Yoga, Hypnotherapy*

Pendahuluan

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 BLUD Puskesmas Rumbio Jaya mengalami penurunan ANC pada tahun 2020 yaitu 73,1% dibandingkan pada tahun 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, 2011).

Menurut Kemenkes RI (2011) 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, persalianan, 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, 2012).

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, 2011).

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.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan kegiatan kelas ibu hamil untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin, sehingga nantinya ibu hamil akan melakukan kujungan kehamilannya. Berdasarkan hal tersebut maka tim pengabmas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai melakukan Pkm Kelas Ibu Hamil Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Janin Di Posyandu Melati Desa Bukit Kratai Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Rumbio .

Metode

A. Persiapan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :
   1. Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di desa Kratai wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Rumbio. Jumlah ibu hamil : 20 orang Umur peserta kelas ibu hamil dibagi menjadi 2 kelas, yaitu kelas ibu hamil trimester I, II dan Kelas ibu hamil trimester III.
   2. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil Tempat kelas ibu hamil : di Posyandu Melati Bukit Kratai dengan Bidan Desa Sri Winarti, STr.Keb. Sarana belajar: menggunakan, tikar/karpet, bantal, matras.
   3. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
   4. Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang 20 ibu hamil
   5. Menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil

B. Kegiatan :
   1. Penyuluhan tentang pentingnya ANC dan pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat

      Prosedur kerja :
      a. Awal pertemuan diawali dengan pembukaan
      b. Penjelasan umum kelas ibu hamil, dan perkenalan dari bidan, dosen kebidanan (narasumber) dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.
      c. Mahasiswa menjalankan daftar hadir, leaflet serta membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu hamil untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan atau pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan mengenai pemeriksaan ibu hamil agar ibu dan janin sehat
      d. Bidan menganjurkan ibu-ibu untuk BAK terlebih dahulu serta jika duduk ibu hamil dianjurkan untuk meluruskan kakinya kedepan supaya ibu merasa lebih nyaman.
      e. Dosen kebidanan (narasumber) memberikan materi tentang pentingnya melakukan ANC dan pemeriksaan agar ibu dan janin sehat, setelah narasumber selesai memberikan materi tersebut nampak ibu-ibu hamil sangat mengerti dengan penyuluhan yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi Tanya jawab bidan fasilitator mempersilahkan ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil dan melahirkan. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya
      f. Membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber dan bidan, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya.

g. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan bidan langsung memberikan doorprise kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber beserta bidan langsung menjawab semua pertanyaan tersebut.
h. Membagikan lembaran uji post test kepada ibu ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan,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 kelas ibu hamil.
i. Setelah post test selesai dilakukan, narasumber bersama bidan mengajak ibu-ibu hamil untuk melakukan yoga prenatal yang dipimpin oleh bidan dosen kebidanan

2. Melakukan yoga prenatal
   Prosedur Kerja:
   a. Mengatur posisi ibu hamil, semua ibu hamil duduk di atas matras
   b. Semua ibu hamil melakukan yoga prenatal dengan mengikuti instruktur di depan
3. Melakukan Hipnoterapi
   Prosedur Kerja :
   a. Mengatur posisi ibu hamil, semua ibu hamil berbaring miring ke kiri di atas matras
   b. Semua ibu hamil fokus mendengarkan apa yang disampaikan oleh instruktur

Penyuluhan ANC

Pemeriksaan Kehamilan

Yoga Prenatal

Penutupan

Gambar 1. proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah yang mengikuti kelas ibu hamil
   Keberhasilan target jumlah peserta yang mengikuti kelas ibu hamil dapat dikatakan sangat baik. peserta yang diundang berdasarkan arahan Bidan Desa (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan yaitu sebanyak 20 ibu hamil.
2. Ketercapaian tujuan kegiatan kelas ibu hamil
   Ketercapaian tujuan dari kegiatan kelas ibu hamil dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta. Peningkatan pengetahuan terlihat dari pretest dan post test yang dilakukan.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
   Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdi dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan : a) pentingnya melakukan ANC (2) pemeriksaan agar ibu dan janin sehat (c) pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas agar ibu dan bayi sehat. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdi dengan waktu yang sudah ditentukan.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dan menerima kegiatan yoga prenatal dan hipnoterapi.
   Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdi. Pelaksanaan yoga prenatal sangat

lancar, dimana banyak ibu hamil mengatakan merasa lebih rileks dan tenang. Pelaksanaan hipnoterapi berhasil dilakukan dan juga membuat ibu merasa rileks, bahkan ada beberapa ibu hamil yang tertidur saat hipnoterapi dilakukan.

Secara keseluruhan kegiatan kelas ibu hamil dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin di Posyandu Melati Desa Bukit Kratai Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Rumbio dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Kesimpulan

1. Telah dilaksanakannya PKM Kelas Ibu Hamil dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin di Posyandu Melati Desa Bukit Kratai Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Rumbio.
2. Peningkatan pengetahuan bagi peserta tentang a) pentingnya melakukan ANC (2) pemeriksaan agar ibu dan janin sehat (c) pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas agar ibu dan bayi sehat dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi.
3. Yoga prenatal dan hipnoterapi dapat meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin pada masa kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa penyuluhan, yoga prenatal dan hipnoterapi di Desa Bukit Kratai ini dapat terlaksana atas fasilitasi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dibiayai oleh Internal Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Oleh karena itu, tim PKM menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini yaitu: Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai; Ketua LPPM, Kepala Desa Bukit Kratai, Bidan Desa dan Kader, dosen-dosen dan mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Referensi

Ebeigbe,et al., 2011. *Intraocular Pressure in Pregnant and Non-Pregnant Nigerian Women.* African Journal of Reproductive Health December 2011; 15(4): 20

Hanni Ummi, Marjati JK, Yulifah R . 2011 .Asuhan Kebidanan pada Kehamialan Fisiologis, Jakarta : Salemba medika

Kamariyah, dkk.(2014). Buku Ajar Kehamilan.Jakarta : Salemba Medika

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil [Internet]. Jakarta, Indonesia: Dirjen Bina Gizi - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2011. Available from: https://libportal.jica.go.jp/library/Archive/Indonesia/232i.pdf

Lestari, R. R., Puteri, A. D., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Penyuluhan Kunjungan Antenatal Care 9ANC) di Desa Salo Timur. *COVIT (Community Service of Health)*, *1*(1), 6-10.

Nemours. 2009. *Kidshealt: Birthing classess*[Online]. http://kidshealth.org/parent/pregnancy_newborn/pregnancy/birth_class.html#a_What_Types_of_Classes_Are_Available_ 2009]

Purwaningsih wahyu, fatmawati,siti, 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