

**PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA SENAM HAMIL  
DAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Indah Mastikana<sup>1</sup>, Sherly Mutiara<sup>2</sup>, Erika Fariningsih<sup>3</sup>,  
Febri Hartini Janet Laga<sup>4</sup>, Sari Nurillah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Awal Bros Batam

E-mail: <sup>1)</sup> [indahmst2@gmail.com](mailto:indahmst2@gmail.com), <sup>2)</sup> [sherly9391@gmail.com](mailto:sherly9391@gmail.com), <sup>3)</sup> [rika\\_fn@yahoo.com](mailto:rika_fn@yahoo.com),  
<sup>4)</sup> [febrihjl@gmail.com](mailto:febrihjl@gmail.com), <sup>5)</sup> [sari.nurillah1990@gmail.com](mailto:sari.nurillah1990@gmail.com),

**Abstrak**

Tujuan dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam keterampilan dengan melakukan gerakan senam ibu hamil dan perawatan payudara untuk mempersiapkan kelancaran proses persalinan dan memperlancar produksi ASI di masa menyusui. Metode yang digunakan dalam Pengabdian pada Masyarakat ini adalah mensosialisasikan dalam bentuk penyuluhan tentang pengetahuan dan praktik keterampilan tehnik gerakan senam hamil dan tehnik perawatan payudara menjelang persalinan dan untuk persiapan menyusui. Peserta Kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 7 orang. Evaluasi dari kegiatan ini adalah peserta dapat memahami materi yang disampaikan terbukti peserta antusias bertanya dan bersedia mempraktekkan secara langsung tehnik gerakan senam hamil dan tehnik perawatan payudara yang benar. Hasil kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap antusias atau peduli pada ibu atau peserta dengan mengikuti kegiatan penyuluhan dengan melakukan cara senam hamil dan perawatan payudara, dilihat dari hasil *post test* didapatkan peserta yang memiliki peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang baik dari tujuh orang yang hadir. Sebagian besar peserta berusia 23-36 tahun, dengan pendidikan terakhir di SMA, dengan seluruh peserta merupakan ibu rumah tangga.

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Senam Hamil, Perawatan Payudara

**Abstract**

*The purpose of this Community Service Activity is to increase knowledge and attitudes in skills by doing exercise for pregnant women and breast care to prepare for the smooth delivery process and facilitate milk production during breastfeeding. The method used in this Community Service is to disseminate information in the form of counseling about knowledge and practice of pregnancy exercise movement techniques and breast care techniques before delivery and for breastfeeding preparation. Participants in this activity were 7 third trimester pregnant women. The evaluation of this activity is that participants can understand the material presented, it is proven that participants are enthusiastic about asking questions and are willing to directly practice pregnancy exercise techniques and*

*correct breast care techniques. The result of this activity is that there is an increase in knowledge and enthusiasm or care for mothers or participants by participating in counseling activities by doing pregnancy exercises and breast care, seen from the post test results, it was found that participants who had good knowledge and skills increased from the seven people who attended. Most of the participants were aged 23-36 years, with the last education in high school, with all participants being housewives.*

*Keywords: Knowledge, Attitude, Pregnancy Exercise, Breast Care*

## **1. PENDAHULUAN**

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan system tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya tenis, renang, golf, dan menyetir mobil yang tidak menimbulkan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman menurut (Fauziah & Sutejo, 2012). Senam pada ibu hamil diperlukan untuk menguatkan dan mengencangkan otot perut, tungkai serta dasar panggul yang akan membantu proses persalinan, selain itu senam hamil juga membantu ibu mendapatkan pola pernafasan yang baik, serta teknik istirahat yang benar menurut (Purwaningsih & Siti Fatmawati, 2010).

Perawatan payudara pada masa kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Perawatan payudara juga sangat membantu keberhasilan dalam pemberian ASI dini, yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif (Bobak L, Jensen, 2004).

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI dimana bila teknik menyusui tidak benar dapat menyebabkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusu karena bayi enggan menyusu akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya, namun sering kali ibu-ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan tentang teknik menyusui yang benar (Roesli, 2013).

Berdasarkan data di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5 persen anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40 persen bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2017). Menurut data pemantauan status gizi di Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan cakupan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama oleh ibu kepada bayinya masih sangat rendah yakni 35,7%. Artinya ada 65% bayi yang tidak diberikan ASI secara Eksklusif selama 6 bulan saat lahir. Angka ini cukup jauh dari target cakupan ASI Eksklusif pada 2019 yang ditetapkan oleh WHO ataupun Kementerian Kesehatan yaitu 80% (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2018, bahwa dalam manajemen program KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) disepakati bahwa cakupan ibu hamil adalah cakupan kunjungan ibu hamil yang ke empat (K4), yang dipakai sebagai indikator untuk mengetahui tingkat perlindungan ibu hamil. Cakupan K4 di kota Batam pada tahun 2015 sebesar 93,5% atau sebanyak 29.200 ibu hamil sedangkan pada tahun 2014 sebanyak 36.771 ibu hamil % atau 89,1 %. Pelayanan standar yang diberikan terdiri dari; penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Tinggi Badan, Pengukuran Tinggi Badan, Pengukuran Tekanan Darah, Nilai Status Gizi, Pengukuran TFU, Pemberian Tetanus Toxoid, Pemberian Tablet Fe, Tes Laboratorium, Pemeriksaan DJJ dan Presentasi Janin, Temu Wicara, Tata laksana kasus, Perawatan Payudara, Senam Hamil, Terapi Yodium Kapsul dan Terapi Obat Malaria (Dinkes Batam, 2018).

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih rendah, di antaranya disebabkan penyebarluasan informasi mengenai ASI di antara petugas kesehatan dan masyarakat yang tidak optimal, yaitu hanya sekitar 60% masyarakat tahu informassi tentang ASI dan baru ada sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Rendahnya cakupan ASI juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang salah. Cakupan ASI Eksklusif di Kota Batam terjadi peningkatan dari 40 % pada tahun 2016 menjadi 47% pada tahun 2017 namun masih sangat rendah bila dibanding dengan target nasional yang ingin dicapai (80%). Rendahnya cakupan ASI Eksklusif, dimungkinkan karena masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui akan pentingnya ASI, disamping karakteristik Kota Batam. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif seperti pengetahuan, pendidikan dan dukungan keluarga (Dinkes Kota Batam, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk. Tentang Manfaat Senam Hamil untuk meningkatkan durasi tidur Ibu Hamil yaitu Senam Hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur Ibu Hamil pada Trimester ketiga dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Pekanbaru, dan hasil penelitian dari Ulfah Hidayati tentang Senam Hamil untuk Masa Kehamilan dan Persiapan Persalinan di Kuningan Surakarta menyatakan bahwa kelompok senam hamil mampu menghadapi persalinan tanpa menggunakan obat, ibu merasa senang karena memiliki pengalaman melahirkan yang tidak menakutkan, dan kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil 56% memilih untuk tidak menggunakan pengurangan nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk perawatan payudara pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa hampir seluruhnya, yaitu 66 orang (82,5%) responden penelitian tidak melakukan perawatan payudara secara benar dan lengkap. Untuk kelancaran keluarnya ASI pada post partum menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 54 orang (67,5%) responden penelitian mengakui bahwa kelancaran ASI setelah melahirkan tergolong lancar. Hasil uji *chi square* antara perawatan payudara pada ibu hamil trimester III dengan kelancaran keluarnya ASI pada post partum mempunyai nilai signifikan ( $r$ ) sebesar 0,004 ( $r < 0,05$ ), karena nilai  $r$  lebih kecil dari 0,05. Artinya ada hubungan secara statistik signifikan antara perawatan payudara pada ibu hamil trimester III dengan kelancaran keluarnya ASI post partum di RSUD dr. Hardjono Ponorogo tahun 2015. Berikut juga dapat dilihat dari hasil penelitian Susan Narula menunjukkan bahwa hampir sebagian besar (80,4%) ibu menyusui tidak berhasil melakukan teknik laktasi, (64,7%) ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan sebagian besar (80,4%) ibu

menyusui memiliki pekerjaan dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Romiyati menunjukkan bahwa faktor pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi dalam teknik menyusui yang benar, dan terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan perilaku pemberian ASI dan juga hasil penelitian dari Rahmawati bahwa pendidikan berhubungan dengan teknik menyusui dengan  $p=0,029$  dan sebagian responden masih salah dalam melakukan teknik menyusui yang benar dilakukan di Klinik Pratama Bina Sehat Yogyakarta pada tahun 2016.

Menyikapi hal ini upaya promosi kesehatan dapat digalakkan dan dipromosikan dikalangan ibu dan keluarga dengan meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya melakukan senam hamil dan perawatan payudara yang baik dan benar dengan cara memberikan *supporting* menyediakan ruang kelas ibu hamil dan ruang khusus laktasi dalam mendukung ibu untuk memberikan ASI. Menjadi tantangan bagi petugas kesehatan untuk lebih bekerja keras mendorong terciptanya perilaku hidup bersih dan sehat dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mengetahui dan menguasai bagaimana cara tehnik senam hamil dan tehnik perawatan payudara dengan benar. Selain adanya dukungan suami/keluarga ibu, peran aktif masyarakat melalui kader posyandu, kemitraan dengan seluruh sarana pelayanan kesehatan baik pemerintah maupun swasta juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keberhasilan dalam proses persalinan dan keberhasilan dalam pemberian ASI Eksklusif dengan cara senam hamil dan melakukan perawatan payudara untuk siap menyusui bayinya nanti.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode pendidikan kesehatan pada masyarakat dalam bentuk penyuluhan berupa materi dan keterampilan tentang melakukan tehnik senam hamil dan tehnik perawatan payudara dengan benar. Strategi pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah peserta wajib mengisi format *Pre Test* sebelum dilakukan penyuluhan, sebelum dilakukan penyuluhan peserta melakukan pendataan dengan memberikan buku KIA kepada petugas kesehatan, lalu dilanjutkan dengan penyuluhan tentang materi Kehamilan Trimester III, Proses Persalinan, Manfaat dilakukan Senam Hamil, Manfaat ASI Eksklusif, Manfaat melakukan Perawatan Payudara, dan materi pentingnya mengetahui cara perawatan payudara dan tehnik menyusui dengan benar yaitu dengan metode pemberian ceramah dan menggunakan media *leaflet*, kemudian diakhir penyuluhan materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya sebelum dilanjutkan dengan pemberian praktik keterampilan tindakan langsung bagaimana cara melakukan tehnik senam hamil dan tehnik perawatan payudara dengan benar, dengan mempersilahkan ibu mempersiapkan posisi yang nyaman berada diatas matras/ alas kasur, ibu dalam posisi berdiri, duduk, berlutut dan berbaring untuk melakukan tehnik senam hamil dan selanjutnya ibu mengambil posisi duduk yang nyaman dan aman dengan melakukan pergerakan tangan tehnik perawatan payudara dengan mengikuti arahan yang telah diberikan.

Setelah diberikan penyuluhan materi dan keterampilan maka dilakukan pendokumentasian dan Komunikasi Informasi dan Edukasi sebelum ibu hamil pulang dan diberikan kembali lembar format *Post Test* untuk mengukur pengetahuan dan evaluasi keberhasilan penyuluhan para peserta. Lokasi kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu

Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung di Kota Batam, dengan jumlah peserta sebanyak 7 orang.

Tahap pelaksanaan dari kegiatan ini dimulai dari pengenalan fasilitator dan tujuan kegiatan, *pre test*, pemberian materi Kehamilan Trimester III, Proses Persalinan, Manfaat dilakukan Senam Hamil, Manfaat ASI Eksklusif, Manfaat melakukan Perawatan Payudara, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan dilakukan pemberian praktik keterampilan bagaimana cara melakukan tehnik senam hamil dan melakukan tehnik perawatan payudara yang benar dengan tenaga kesehatan dan dibantu oleh pendampingan fasilitator. Evaluasi akhir dari kegiatan ini adalah dilakukan dengan memberikan *post test* untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan peserta dengan cara mengisi kembali pertanyaan pengetahuan dan melakukan praktik secara langsung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Masyarakat Sasaran

Masyarakat (ibu hamil) terlihat antusias mengikuti penyuluhan terutama saat dijelaskan terkait manfaatnya melakukan senam hamil di kehamilan Trimester III, dan manfaatnya melakukan perawatan payudara yang benar menjelang persalinan, yang akan membuat ibu nyaman selama masa kehamilan, membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan, dan pola istirahat menjadi tertatur, serta memperlancar produksi ASI dalam menyiapkan pemberian menyusui secara ASI Eksklusif di masa menyusui Ibu nanti.

Pada Tahap Evaluasi dilakukan dengan melanjutkan perekapan dalam tabel agar terlihat hasil perbandingan antara data dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan. Berikut hasil rekapitulasi dalam tabel dengan menggunakan skala likert dengan rincian yaitu sangat tidak paham (5), tidak paham (4), cukup paham (3), paham (2), sangat paham (1). Berdasarkan jawaban peserta ibu hamil dari pengisian *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1** Rekapitulasi Hasil Jawaban *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta Penyuluhan

No.	Indikator	Kategori	Persentase (%)	
			<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Manfaat melakukan Senam Hamil di Trimester III	Sangat Tidak Paham	0	0
2		Tidak Paham	30%	0
3		Cukup Paham	20%	0
4		Paham	50%	30%
5		Sangat Paham	0	70%
1	Tehnik Senam Hamil yang benar	Sangat Tidak Paham	50%	0
2		Tidak Paham	40%	0
3		Cukup Paham	10%	0
4		Paham	0	10%
5		Sangat Paham	0	90%
1	Manfaat Melakukan Perawatan Payudara di	Sangat Tidak Paham	0	0
2		Tidak Paham	20%	0



**PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA SENAM HAMIL DAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

*Indah Mastikana, Sherly Mutiara, Erika Fariningsih, Febri Hartini Janet Laga, Sari Nurillah*

3	Trimester III	Cukup Paham	60%	0
4		Paham	20%	20%
5		Sangat Paham	0	80%
1	Tehnik Perawatan Payudara yang benar	Sangat Tidak Paham	0	0
2		Tidak Paham	0	0
3		Cukup Paham	30%	0
4		Paham	70%	0
5		Sangat Paham	0	100%

Dokumentasi kegiatan:



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Tehnik Senam Hamil



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Tehnik Perawatan Payudara

### 3.2. Tahap Persiapan

Melakukan rapat koordinasi dengan tim, yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2020 dari hasil rapat disepakati untuk melakukan studi pendahuluan dengan instansi terkait yaitu: pihak Dinas Kesehatan Kota Batam, Puskesmas Tanjung Buntung, dan Posyandu. Setelah studi pendahuluan lalu dilakukan rapat koordinasi untuk disepakati persiapan penyuluhan dan pemeriksaan dengan persiapan materi. Kegiatan ini dibantu oleh para kader untuk menyebarkan informasi.

### **3.3. Tahap Implementasi**

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada 20 Februari 2020, dengan melibatkan dosen, kader dan para mahasiswa sebagai penanggungjawab dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan ini diikuti oleh 7 ibu hamil. Pada saat penyampaian materi peserta mampu mengulang kembali materi yang disampaikan, peserta aktif dalam diskusi dan tanya jawab, juga antusias dan bersedia mempraktekkan secara langsung cara tehnik senam hamil dan tehnik perawatan payudara yang baik dan benar.

### **3.4. Hambatan**

Selama proses kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; penyuluhan dilakukan pada peserta yang datang ditempat hanya berjumlah 7 orang, dengan jumlah fasilitator sebanyak empat orang, dan adanya pengulangan dalam penyampaian materi dan tanya jawab kepada peserta dikarenakan adanya penambahan peserta yang datang terlambat. Meskipun peningkatan pengetahuan ibu sebagian besar adalah baik, sebagian besar ibu yang berniat dan akan melakukan senam hamil dan perawatan payudara harus tetap selalu diberikan motivasi dan penyuluhan ulang agar ibu hamil mempunyai tanggungjawab atas kesehatan dirinya dan janinnya untuk selalu aktif melakukan senam hamil secara berkala dan melakukan perawatan payudara selama hamil dan menjelang persalinannya. Ketidakikutsertaan ibu-ibu yang telah dijadwalkan sebelumnya merupakan hambatan karena penyebab kurangnya motivasi dari keluarga dan pemerintah dan tenaga kesehatan selama ibu hamil melakukan kunjungan di pelayanan kesehatan setempat dan ini dapat disebabkan oleh pengetahuan ibu sebelumnya yang kurang mengetahui sehingga minat kehadiran menurun

### **3.5. Solusi**

Untuk menyelesaikan permasalahan dari hambatan yang telah di sampaikan sebelumnya, maka hal yang dilakukan oleh tim adalah dengan mengajak para peserta yang hadir untuk aktif dalam bertanya dan tim akan menjawab semua pertanyaan yang diajukan peserta, dan mengajak para peserta untuk ikut serta dalam bergerak mempraktikkan apa yang diinstruksikan kepada fasilitator, agar peserta lebih semangat walaupun jumlah peserta minim yang hadir. Tim penyuluh juga ikut turun lapangan ke masyarakat sekitar untuk meminta dukungan kepada tokoh agama atau kepala desa serta ketua RT untuk mendukung kegiatan ini masing-masing wilayah desa setempat dengan bekerjasama kepada *stakeholder* dan tenaga kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung dalam mendukung serta menggalakkan kegiatan ini untuk aktif disetiap minggunya di masing-masing posyandu wilayah desa setempat.

### **3.6. Dampak Hasil yang Dicapai**

Evaluasi hasil dari kegiatan ini adalah peserta dapat memahami materi dan bersedia mempraktekkan secara langsung tehnik senam hamil dan tehnik perawatan payudara yang baik dan benar, dari hasil *pre test* didapatkan peserta yang memiliki pengetahuan tentang manfaat melakukan senam hamil di Trimester III adalah sebanyak; tidak paham 30%, cukup paham 20%, paham 50% dan peserta yang memiliki pengetahuan tentang manfaat melakukan Perawatan Payudara di Trimester III adalah sebanyak; tidak paham 20%, cukup paham 60%, paham 20%, dan peserta yang memiliki keterampilan tentang Tehnik Senam Hamil yang benar adalah sebanyak; sangat tidak paham 50%, tidak paham 40%, cukup paham 10% dan peserta yang memiliki keterampilan tentang Tehnik Perawatan Payudara yang benar adalah sebanyak; cukup paham 30%, paham 70%. Menjadi meningkat pengetahuan dan keterampilannya setelah dilakukan penyuluhan

dan praktik kepada peserta dengan hasil *Post-Test* sebagai berikut: peserta yang memiliki pengetahuan tentang manfaat melakukan senam hamil di Trimester III adalah sebanyak; paham 30%, sangat paham 70% dan peserta yang memiliki pengetahuan tentang manfaat melakukan Perawatan Payudara di Trimester III adalah sebanyak; paham 20%, sangat paham 80%, dan peserta yang memiliki keterampilan tentang Tehnik Senam Hamil yang benar adalah sebanyak; paham 10%, sangat paham 90% dan peserta yang memiliki keterampilan tentang Tehnik Perawatan Payudara yang benar adalah sebanyak; sangat paham 100%. Maka terlihat bahwa pengetahuan dan keterampilan ibu terjadi peningkatan diakhir kegiatan. Sebagian besar peserta berusia 23-36 tahun, dengan pendidikan terakhir di SMA, dengan seluruh peserta merupakan ibu rumah tangga. Peserta dan para kader antusias dalam melakukan kegiatan ini.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bahwa dengan adanya pemberian penyuluhan dan pemberian praktik bagaimana cara melakukan senam hamil dan cara merawat payudara dengan benar ini dapat menambahkan dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan bagi ibu hamil yang ada di Posyandu Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam dengan dibuktikannya hasil dari pengisian lembar pertanyaan tentang pengetahuan senam hamil, tehnik senam hamil, perawatan payudara dan tehnik perawatan payudara yang benar, yaitu hasil *pre test dan post-test/* sebelum dan sesudah kegiatan, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil yang tadinya belum paham menjadi paham dan lebih paham, yaitu sebagai berikut; Pengetahuan ibu tentang manfaat melakukan senam hamil di Trimester III adalah: paham 30% dan sangat paham 70%, Pengetahuan ibu tentang manfaat melakukan Perawatan Payudara di Trimester III adalah sebanyak; paham 20%, sangat paham 80%, Keterampilan ibu tentang Tehnik Senam Hamil yang benar adalah sebanyak; paham 10%, sangat paham 90% dan Keterampilan ibu tentang Tehnik Perawatan Payudara yang benar adalah sebanyak; sangat paham 100%. Hal ini menjadikan perubahan pada sikap ibu yang semakin antusias dan peduli dengan kesehatan ibu dan janinnya terbukti setelah kegiatan selesai dengan semangat para peserta mengatakan akan aktif dan mengikuti program kelas ibu hamil yang telah diadakan rutin oleh Posyandu Puskesmas Tanjung Buntung dan mau melakukan perawatan payudara secara mandiri dirumah selama masa hamil ini untuk persiapan proses persalinan dan masa menyusui.

Saran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk lebih peduli dan lebih berkoordinasi dengan kader-kader yang ada dengan melibatkan *stakeholder* di wilayah setempat, dengan harapan peserta yang mengikuti kegiatan ini dapat di jadwalkan kembali dan di berikan penyuluhan kembali dengan kegiatan berbeda seperti pemeriksaan gratis untuk ibu hamil, dan penyuluhan tentang ASI Eksklusif serta tehnik menyusui yang baik dan benar. Kegiatan ini dapat diberikan disetiap kunjungan yang mana kegiatan ini dapat menjadi motivasi dan dukungan kepada ibu hamil untuk aktif dalam menggalakkan program kelas ibu hamil dan aktif juga dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh Posyandu. Dengan hal ini akan berdampak positif dengan mendapatkannya pemeriksaan kesehatan rutin dan mendapatkan informasi seputar kesehatan, juga menjadikan program pemerintah dapat tercapai dengan maksimal serta menjadikan keluarga yang sejahtera baik untuk kesehatan ibu dan janinnya.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam serta seluruh segenap civitas akademika STIKes Awal Bros Batam dan Yayasan Bangun Bangsa.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Astutik, Reni Yuli. (2014). *Payudara dan laktasi*. Jakarta: Salemba Medika, 47–50.
- Bobak L, Jensen. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004.
- Depkes RI. *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta: Depkes RI; 2012.
- Depkes RI. Infodatin 2013 [Internet]. 2013 [cited 2017 Mar 1]. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>.
- Dinas Kesehatan Kota Batam, 2018. *Profil Kesehatan Kota Batam Tahun 2017*. Dinkes.batam.go.id
- Indonesia, Presiden Republik. (2014). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian air susu ibu eksklusif*.
- Lismaysarah M. *Hubungan Tehnik Menyusui Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar*. Stikes U'Budiyah Banda Aceh; 2013
- Mertisa Dwi Klevina, Luci Ani K, 2015. *Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kelancaran ASI pada Post Partum di RSUD Dr. Hardjono Ponorogo*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: rineka cipta.
- Pravikasari NA, Margawati A, Mundarti. *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Mei dan Mujahidatul, PLACENTUM Jurnal Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 6(1) 2018, xxx-xxx 15 Copyright © 2019, Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, ISSN 2303-3746, e ISSN 2620-9969 pada Ibu Hamil Trimester III. Kesehatan. 2014;81.
- Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9.
- Rahmawati NI. *Dukungan Informasional Keluarga Berpengaruh dalam Pemberian ASI Eksklusif di Desa Timbulharjo Sewon Bantul*. J Ners dan Kebidanan Indones [Internet]. 2016 Aug 3;4(2):75. Available from: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/244>
- Rahmawati, N. I. (2017). *Pendidikan Ibu Berhubungan dengan Teknik Menyusui pada Ibu Menyusui yang Memiliki Bayi Usia 0-12 Bulan*. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 11-19.
- Rhipiduri R. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Teknik Menyusui pada Ibu Primipara*. *J Kebidanan dan Keperawatan*. 2014;10(1):8–16.
- RI, Kementerian Kesehatan. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Rinata, E., Rusdyati, T., & Sari, P. A. (2016). *Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap-Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo*. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Roesli. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidia; 2013.
- Romiyati. *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui dengan Prialku Pemberian ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Pakualaman Yogyakarta*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta; 2015.
- Rosita Evi, *Hubungan perawatan payudara ibu nifas dengan Bendungan ASI*, journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Vol. 12, No.1, 2017.
- Ulfah Hidayati, 2019. *Senam Hamil untuk Masa Kehamilan dan Persiapan Persalinan*. Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Kuningan Surakarta.
- Wahyuni, Layinatun N., 2013. *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Jurusan Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.