

Kelas Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin di Posyandu

Hilda Prajayanti, Swasti Artanti

E mail: hilda.ragaiza@gmail.com

Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia

Jl. Manunggal Gang 2 Padukuhan Kraton Pekalongan

Hp 085200072426

Abstrak

Kelas Ibu Hamil merupakan kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan). Kehamilan 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. Salah satu 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 yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan ake kelahiran. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/ bidan, Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang kelas ibu hamil, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan dan persiapan persalinan. Untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, maka dapat dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan ibu dan anak yang dapat dilaksanakan melalui kelas ibu hamil. Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan sesi tanya jawab serta aktif dalam melakukan senam hamil, sebagian besar peserta mengatakan merasa rileks dan bersemangat setelah mengikuti senam hamil juga siap menunggu proses persalinan

Kata kunci: kelas ibu hamil; ibu dan janin.

Abstract

Pregnant Women Class is a study group for pregnant women with a gestational age of between 4 weeks and 36 weeks (before delivery). Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. The risk factors for maternal death during childbirth began from under-monitored pregnancy. One of the efforts to reduce maternal mortality is through classes for pregnant women. This class for pregnant women is a means to learn together about health for pregnant women, in the form of face-to-face in groups that aims to increase the knowledge and skills of mothers regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, postpartum care, newborn care, myths, diseases. infection and birth certificates. The objectives of implementing this community service are: Increasing interaction and sharing experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives, Increasing understanding, attitudes and behavior of pregnant women about classes for pregnant women, body changes and complaints, treatment pregnancy and preparation for delivery. To be able to improve the knowledge and skills of mothers regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, community service can be carried out in the form of maternal and child health counseling that can be carried out through pregnant women classes. From the results of the activity, it can be concluded that the activity went smoothly, the participants were enthusiastic in participating in the counseling and question and answer session and were active in doing

pregnancy exercise, most of the participants said they felt relaxed and excited after participating in the pregnancy exercise and were also ready to wait for the delivery process.

Keywords: *pregnant women class; mother and fetus.*

1. Pendahuluan

Kehamilan 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.⁽¹⁾ Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehidupan.⁽²⁾ 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.⁽³⁾

Kegiatan kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktik dan menggunakan buku KIA.⁽⁴⁾

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan.⁽⁵⁾

Adapun tujuan dari diselenggarakannya kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama hamil, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru

lahir, mitos/adat istiadat, penyakit menular serta akte kelahiran.⁽⁶⁾

Untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan ibu dan anak tersebut, maka dapat dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan ibu dan anak yang dapat dilaksanakan melalui kelas ibu hamil. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) memberikan informasi kepada ibuhamil tentang kesehatan ibu dan anak, (2) memberikan informasi kepada ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan, (3) memberitahukan dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang praktik senam hamil

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain:

- a. Curah pendapat
- b. Ceramah
- c. Tanya jawab
- d. Pemutaran video
- e. Demontrasi dan praktek

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kelas ibu hamil ini dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 28 Januari 2022 bertempat di Posyandu Pesona Kelurahan Rowobelang Kabupaten Batang. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 20 Ibu Hamil. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan (gambar 4.1), Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi (gambar 4.2). Setelah acara diskusi selesai kegiatan dilanjutkan dengan senam hamil bersama (gambar 4.3).

Adapun manfaat senam hamil atau latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang

sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan,⁽⁷⁾ membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, dan memperbaiki suasana hati, meredakan ketegangan disekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan.⁽⁸⁾

Setelah mengikuti kelas ibu hamil dan melakukan senam hamil bersama peserta tampak antusias dalam bertanya dan menjawab pertanyaan tentang tanda bahaya kehamilan dan kesiapan persalinan. Sebagian besar Ibu Hamil menyatakan bahwa kondisinya saat ini merasa lebih rileks⁽⁹⁾ dan bersemangat setelah mengikuti senam hamil juga siap menunggu proses persalinan.⁽¹⁰⁾

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar.



Gambar 4.1 penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan.



Gambar 4.2 Sesi tanya jawab.



Gambar 4.3 Senam hamil bersama.

5. Daftar Pustaka

- [1] Dewi Indrayani N. Hubungan Antara Motivasi Intrinsik Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil di Klinik Bunda Setia Denpasar. Denpasar, Bali, Indones. 2018;
- [2] Guyton, A. C., & Hall JE. Buku Ajar-Fisiologi Kedokteran. 11th ed. Jakarta: EGC; 2016.
- [3] Suananda Y. Prenatal dan Postnatal Yoga. Jakarta: Kompas; 2018.
- [4] Fauda, N., & Setyawati B. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil di Indonesia. 2015. 67–75 p.
- [5] Indiarti M. Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi. Yogyakarta: Diglossia Media; 2018.
- [6] Depkes RI. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- [7] Suryani, P., & Handayani I. Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. J Kebidanan. 2018;5(1):33–9.
- [8] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2009.

- [9] Depkes RI. Pelatihan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2009.
- [10] Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. 2015;7.