

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III GUNA MEMPERSIAPKAN PERSALINAN LANCAR DAN MASA NIFAS DENGAN ASI YANG MAKSIMAL DI PUSKESMAS JATIASIH

Ita Herawati¹, Lili Farlikhatun², Abela Mayunita³, Sri Wulandari⁴, Lidia Auzalika⁵

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 April 2020

Disetujui: 22 Mei 2020

KONTAK PENULIS

Ita Herawati
Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: Pemberian informasi atau pesan kesehatan dan penyuluhan kesehatan bertujuan memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, yang diperlukan oleh seorang atau masyarakat, sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat. Menurut penjelasan Hamilton, Senam hamil akan memberikan *outcome* persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Tak kalah pentingnya selama kehamilan perawatan payudara juga merupakan indikator keberhasilan pemberian ASI dan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI.

Metode: Melakukan pendampingan dengan membuat kelas ibu hamil dimana dalam setiap pertemuan berfokus pada mengajarkan senam hamil dan *breastcare*.

Hasil: Dari 5 ibu hamil TM III yang rutin mengikuti kelas senam hamil dan *breastcare* setelah diikuti kedepan persalinannya normal dan hasil laporan dari bidan yang menolong ibu hamil tersebut tidak mengalami kesulitan saat mengejan.

Kesimpulan: Perlu adanya kelas parenting yang banyak mengajarkan ibu tentang hal – hal yang perlu dipersiapkan ibu hamil. Dimana nantinya ibu hamil tersebut dapat bersalin normal, ASI lancar maksimal, dapat merawat bayinya.

Kata Kunci: Pendampingan, Ibu hamil Trimeter III, Persalinan lancar, Masa Nifas, ASI maksimal

1. PENDAHULUAN

Kesehatan menurut UU No.36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan individu tidak dapat dicapai secara tiba-tiba, tetapi merupakan suatu proses dalam mengelola kehidupannya sendiri dengan cara mengatur dan mengembangkan setiap aspek dari tubuh, akal/pikiran dan perasaan sehingga tercapai keseimbangan yang harmonis (Sumijatun, 2006).

Tolak ukur keberhasilan dan kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara diukur dengan angka kematian ibu dan angka kematian perinatal. Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi prioritas utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia yang merupakan target pencapaian *Millennium Development Goals* (MDGs) Tahun 2015 (Aditya, 2012). Target MDGs yaitu 102 per 100ribu kelahiran hidup pada tahun 2015 namun AKI di Indonesia jumlahnya mencapai 228 per 100 ribu kelahiran hidup sehingga menurut Direktur Jenderal Gizi Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan masih jauh dari target MDGs tersebut (Wardah, 2012). AKB Indonesia juga menempati peringkat ke-7 diantara 10 negara ASEAN (Depkes, 2003). Hasil survey yang dilakukan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Jawa Barat masih menjadi salah satu daerah dengan AKI yang paling tinggi. Data rutin Nasional tahun 2011, jumlah kematian ibu

sebesar 5.118 dan tahun 2012 AKI di Indonesia sebesar 120 per 100.000 Kelahiran Hidup (Biro Pusat Statistik Jawa Barat, 2007).

Faktor penyebab tingginya AKI salah satunya adalah partus lama (terbilang 7%). Faktor lainnya yaitu rendahnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan ibu hamil (Depkes, 2001). Safe Childbirth (1937), Dr. Kathleen Vaughan menggambarkan cara ia melakukan studi terhadap wanita hamil yang banyak menghabiskan waktu dan melakukan kegiatan menonton atau kehidupan yang tidak aktif, menunjukkan kelompok wanita ini kerap mengalami kesulitan saat persalinan dan kelahiran (Eileen Brayshaw, 2008). Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Achmad, 2008 dalam Yuliasari, 2010). Berdasarkan *American Journal of Obstetric and Gynaecology*, menunjukkan ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan kegiatan senam selama masa kehamilannya. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormone endorphen dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit. *Journal American Health* memuat laporan tentang hasil penelitian selama 2 tahun di New York yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang melakukan senam selama 30 menit, 5 hari dalam seminggu

ternyata melahirkan bayi yang lebih besar dan sehat (Hanton, 2001).

Saat ini ada program senam hamil dengan Metode Pilates (ditemukan Joseph Pilates), khusus untuk ibu hamil karena banyak perubahan fisik di tiap trimesternya maka gerakan senam ini dimodifikasi sesuai dengan kondisi ibu hamil tiap trimester. Senam hamil dapat berupa senam aerobik, kalestenik, relaksasi, kebugaran panggul (kegel). Meningkatkan pengetahuan ibu hamil maka ibu akan semakin merasakan pentingnya senam hamil bagi kesehatan diri dan janinnya. Munculnya kesadaran ini akan memberikan dampak pada ibu untuk dapat melaksanakan secara teratur (Kuliah bidan, 2008).

Latihan senam hamil merupakan suatu yang masih baru di kalangan penduduk Indonesia. Bagi masyarakat kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya latihan senam hamil ini bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil berguna bagi wanita hamil. Justru masyarakat kota yang telah modern dan maju inilah yang memerlukan latihan fisik, baik dalam keadaan normal maupun dalam keadaan hamil (Januarahmawati, 2008).

Penelitian Tri Susanti tahun 2010 yang hasilnya menunjukkan bahwa senam hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil. Manfaat latihan senam hamil yaitu agar wanita memperoleh ketenangan dan relaksasi yang sempurna menghadapi peristiwa persalinan diperlukan

kepercayaan pada diri sendiri, kepercayaan pada penolong, dan latihan senam hamil (Rustam Mochtar, 1998). Penelitian yang dilakukan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Sebelas Maret sejak tahun 2000, terhadap 68 ibu hamil, senam hamil ini terbukti memberikan kontribusi yang besar untuk melancarkan proses persalinan.

Senam hamil akan memberikan *outcome* persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil menurut penjelasan Hamilton (2004). Clapp (2005) menjelaskan bahwa ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stress dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan. Masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat dapat dibuktikan dengan mengikuti program latihan senam hamil oleh wanita-wanita hamil (Brayshaw, 2008).

Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Evi Sulistyorini tahun 2005 yang menyarankan untuk memberikan informasi tentang program senam hamil melalui *leaflet* di tempat yang strategis untuk memperluas cakupan sasaran senam hamil. Berdasarkan hasil, pembahasan dan simpulan penelitian Mariani 2006 menyarankan agar memberikan pengetahuan senam

hamil dan memberikan motivasi untuk melakukannya karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan.

Pendidikan kesehatan atau penyuluhan dapat dilakukan di tempat-tempat strategis pelayanan kesehatan seperti balai praktik klinik, atau puskesmas (Notoatmodjo, 2005). Pemberian informasi atau pesan kesehatan dan penyuluhan kesehatan bertujuan memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, yang diperlukan oleh seorang atau masyarakat, sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat (Notoatmodjo, 2010).

Tak kalah pentingnya selama kehamilan perawatan payudara juga merupakan indikator keberhasilan pemberian ASI dan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Selama kehamilan payudara akan membengkak dan daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap, dengan adanya pembekakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah luka. Oleh karena itu perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil. (Saryono dan Pramisti, 2009).

Pada kenyataannya banyak ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudara dikarenakan ibu malas atau sesungguhnya ibu belum mengetahui manfaatnya. (Dedek, 2008) Apabila selama kehamilan seorang ibu tidak melakukan perawatan payudara dan perawatan tersebut hanya dilakukan pasca persalinan, maka akan menimbulkan beberapa

permasalahan, seperti ASI tidak keluar atau ASI keluar beberapa hari kemudian, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit, dan tidak cukup dikonsumsi bayi, infeksi pada payudara bengkak, bernanah, dan muncul benjolan di payudara.

Hasil wawancara terdapat 5 dari 13 ibu mengungkapkan bahwa tidak mengikuti senam hamil karena repot mengurus keluarga karena ibu juga bekerja, ibu mengatakan akan mengikuti program tersebut jika tidak perlu membayar alias gratis dan sisanya merasa tidak memerlukan senam hamil dalam masa kehamilannya. Seluruh jumlah ibu yang diwawancara menyatakan tidak pernah mengikuti penyuluhan senam hamil dan tidak mengetahui pentingnya dan manfaat dari senam hamil itu sendiri. Selanjutnya kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat yang berfokus pada ibu Hamil TM III, dengan memberikan pendampingan dengan senam hamil dan perawatan payudara sehingga dapat mempersiapkan persalinan yang lancar dan ASI yang maksimal.

Rumusan Masalah Dari latar belakang diatas, penting diadakan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya senam hamil dan perawatan payudara, pelaksanaan senam hamil secara rutin mulai dari Trimeter III dan perawatan payudara guna mempersiapkan persalinan yang lancar normal dan ASI yang maksimal untuk bayi baru lahir.

2. METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode demonstrasi dengan mengajarkan secara langsung senam hamil, perawatan payudara dan KIE dan PenKes tentang ASI Eksklusif, teknik Menyusui pada Ibu hamil TM III dengan jadwal terstruktur dan dikerjakan oleh tenaga kesehatan.

3. HASIL

Pengabdian ini dilakukan selama kurang lebih tiga bulan, dengan sasaran ibu hamil Trimester III berjumlah 5 ibu dengan metode demonstrasi mengajarkan langsung kepada ibu hamil. Adapaun beberapa yang diajarkan adalah :

- a. Senam hamil yang rutin dilakukan dengan jadwal menyesuaikan ibu hamil karena banyak ibu hamil yang bekerja.
- b. Perawatan payudara selama hamil sebagai bentuk motivasi persiapan ASI Eksklusif
- c. Pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui sehingga setelah bersalin harapannya ibu dapat langsung siap memberikan ASI
- d. Komunikasi Informasi dan Edukasi tentang pentingnya ASI Eksklusif sebagai bentuk motivasi persiapan ASI dini pada masa nifas.

Kemudian kegiatan ini dibantu oleh beberapa bidan di Puskesmas Jatiasih dengan membuat perencanaan kelas ibu hamil, dan membuat jadwal kegiatan setiap minggunya, serta membuat jadwal tim pengajar atau pembimbing. Kegiatan ini dimulai dengan membuat promosi terlebih dahulu kepada ibu hamil, saat

mereka periksa, tetapi memang kendalanya susah mengajak ibu hamil untuk mau meluangkan waktu ikut kelas ibu hamil. Tahapan selanjutnya kami membuat kaos identitas untuk group kelas ini, digunakan saat senam hamil.

4. PEMBAHASAN

Proses kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan sampai ibu bersalin di Puskesmas Jatiasih dengan harapan bisa melihat langsung hasil dari pemberian pendampingan ibu hamil. Dari 5 ibu hamil yang kami berikan pendampingan 2 diantara ibu hamil tersebut mengalami komplikasi dalam persalinan sehingga harus dirujuk, kemudian yang 3 ibu hamil persalinannya normal dan bisa langsung memberikan ASI. Hal ini diobservasi langsung oleh petugas bidan yang kebetulan membantu persalinan ibu tersebut.

Kegiatan pemantuan yang dilakukan pada ibu hamil tersebut adalah dengan membuat group kelas ibu hamil, walaupun memang hanya sedikit yang minat mengikuti, disitu tim memberikan motivasi dan mengingatkan jadwal senam ibu hamil, sehingga diharapkan bisa terus mengikuti secara rutin.

5. KESIMPULAN

Banyaknya ketidaktahuan ibu menghadapi persiapan persalinan sampai dengan pemberian ASI Eksklusif dan merawat bayi, sehingga perlu adanya pemberian kelas parenting yang banyak mengajarkan ibu tentang hal – hal yang perlu dipersiapkan ibu hamil. Dimana nantinya ibu hamil tersebut

dapat bersalin normal, ASI lancar maksimal, dapat merawat bayinya.

Utami, Roesli.2006, *Breastfeeding with Confidence*, Alex Media Computindo, Jakarta

6. DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. 2007. *Panduan Peserta Pelatihan Konseling Menyusui*, Direktorat Bina Kesehatan masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta

Departemen Kesehatan RI. Desember 2008. *Pesan – Pesan Tenaga Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Untuk Tenaga Kesehatan Dan Keluarga Indonesia*, Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta

Departemen Kesehatan RI. 2001. *ASI Eksklusif Dan Penatalaksanaannya*, Jakarta

Februhartanty, Judhiastuty. 2009. *ASI dari Ayah Untuk Ibu dan Bayi*, Jakarta : Semesta Media

Hapsari, Dwi. 2009. *Telaah Berbagai Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Pertama (Kolostrum)*.

Availableonline:<http://www.ekologi.litbang.depkes.go.id/data/Dwihapsari.pdf>(1 November 2014)

Utami, Roesli.2000, *Mengenal ASI Eksklusif*, Jakarta: Tubulus Agriwidya