

## PROGRAM KESEHATAN IBU HAMIL DENGAN METODE SPP (SENAM, PEYULUHAN DAN PEMERIKSAAN)

*Pregnant Women's Health Program With SPP Method (Monday, Reflection And Examination)*

Suparni<sup>1</sup>, Nina Zuhana<sup>1</sup>, Wahyu Ersila<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan  
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Kampus I Jl. Raya Pekajangan No 87 Pekalongan 51172

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan dengan demikian akan meningkatkan persalinan ke tenaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu dan Anak. Berdasarkan hasil wawancara bidan desa kutosari, kelas hamil di desa tersebut sudah berjalan, namun kurangnya fasilitator menyebabkan kelas hamil kurang maksimal dan monoton terhadap informasi yang diberikan pada ibu hamil

**Metodologi :** Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain pendidikan kesehatan/ penyuluhan, diskusi dan tanya jawab, pemeriksaan, pemutaran video dan demonstrasi senam bersama.

**Hasil :** Setelah diberikan materi secara intensif, jumlah ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik mengalami peningkatan dari 4 (26,7%) meningkat menjadi 12 (80%). Hasil uji *marginal homogeneity*, diketahui  $p$  value=0,013 ( $p$  value < 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan.

**Diskusi/pembahasan:** kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan. Penggunaan media alat bantu penyuluhan dan metode penyuluhan yang variatif mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap informasi dan materi yang diberikan serta memberikan motivasi pada ibu hamil untuk selalu mengikuti kelas ibu hamil.

**Kata Kunci :** Program Kesehatan Ibu Hamil, metode SPP (Senam. Penyuluhan dan pemeriksaan)

### ABSTRACT

*Introduction: Pregnant women class is a form of prenatal education that can increase the knowledge of pregnant women, positive behavioral changes occur so that mothers get pregnancy and childbirth to health workers thereby increasing delivery to health workers and reducing maternal and child mortality. Based on the interview results of the Kutosari village midwife, the pregnant class in the village was already running, but the lack of the facilitator caused the class to become pregnant to be less maximal and monotonous to the information given to pregnant women*

*Methodology: The methods used in community service activities include health education / counseling, discussion and question and answer, examinations, video screenings and joint exercise demonstrations.*

*Results: After intensive material was given, the number of pregnant women who had good knowledge experienced an increase from 4 (26.7%) to 12 (80%). Marginal homogeneity test results, it is known that  $p$  value = 0.013 ( $p$  value < 0.05). This shows that there is a significant difference in the knowledge of pregnant women before and after counseling about the care of pregnancy, preparation for delivery, nutrition of pregnant women, anemia and danger signs of pregnancy.*

*Discussion / discussion: This community service activity is proven that the implementation of this class of pregnant women is a means to learn together about the health of pregnant women, in the form of face-to-face meetings in groups that aim to increase maternal knowledge about care for pregnancy, childbirth preparation, nutrition for pregnant women, anemia and danger signs of pregnancy. The use of media counseling aids and various methods of counseling can improve the understanding of pregnant women about the information and material provided and provide motivation for pregnant women to always take classes in pregnant women.*

*Keywords: Pregnant Women Health Program, SPP method (Exercise, Counseling and examination)*

## **PENNDAHULUAN**

Penyebab kematian ibu karena faktor tiga telambat dan empat terlalu masih mewarnai AKI khususnya di Jawa Tengah. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam menurunkan kasus kematian ibu, diantaranya mengoptimalkan deteksi dini bumil/bayi dini dan intervensinya, mengoptimalkan pelaksanaan P4K, dan pelaksanaan kelas hamil (Dinkes Prov Jateng, 2015; Depkes RI, 2009).

Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan dengan demikian akan meningkatkan persalinan ke tenaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu dan Anak (Depkes RI, 2009).

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi, tukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan (Kemenkes, 2011).

Kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting dalam penerapan Buku KIA dimasyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya dan keluarga agar memahami Buku KIA melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan dan cara menyusui bayi juga diberikan ibu-ibu hamil agar berminat datang mengikuti Kelas Ibu Hamil tersebut (Depkes RI : 2009).

Penelitian Rahmawati, dkk (2016) menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu dalam kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil.

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Lucia (2015) yang menyatakan kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan tentang persiapan persalinan.

Desa Kutosari merupakan salah satu desa cakupan dalam wilayah puskesmas Doro I di Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan hasil wawancara bidan desa kutosari, kelas hamil di desa tersebut sudah berjalan, namun kurangnya fasilitator menyebabkan kelas hamil kurang maksimal dan monoton terhadap informasi yang diberikan pada ibu hamil. Sehingga penting untuk melakukan optimalisasi kelas hamil dengan inovasi yang menarik minat ibu hamil untuk mengikuti kelas hamil.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Metode pendidikan kesehatan/ penyuluhan  
Melalui metode ini, peserta kelas ibu hamil diberikan informasi dan pengetahuan mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan. Selain menggunakan teknik ceramah, penyuluhan ini juga menggunakan media edukasi berupa video (film) yang menarik sehingga ibu hamil lebih mudah memahami pesan dan informasi yang diberikan. Metode ini difasilitasi dengan laptop, LCD, speaker, pengeras suara dan slide power point.
2. Metode diskusi dan tanya jawab  
Metode ini bertujuan untuk membantu menjawab dan memecahkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan selama proses kegiatan pengabdian ini berlangsung, agar peserta yang telah diberikan penyuluhan menjadi lebih jelas dalam memahami materi yang telah disampaikan.
3. Metode pemeriksaan  
Pada saat awal kegiatan dilaksanakan, sebelumnya ibu hamil dilakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan umum ibu hamil. Pemeriksaan tersebut meliputi pemeriksaan BB pemeriksaan TTV, HB, asam urat, urine protein dan urin reduksi. Untuk ibu hamil yang hasil pemeriksaannya tidak dalam batas normal kemudian dilanjutkan dengan konsultasi.
4. Pemutaran video

Untuk menarik perhatian ibu hamil saat penyuluhan, ada beberapa materi yang disampaikan dengan menggunakan media video, seperti materi senam hamil.

5. Demonstrasi dan senam bersama  
Setiap akhir pertemuan kegiatan selalu dilakukan senam hamil, bersama-sama untuk ibu hamil yang umur kehamilannya >20 minggu. Senam ibu hamil merupakan kegiatan /materi ekstra yang diharapkan dapat dipraktikkan di rumah masing-masing.

## HASIL

Perencanaan kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan dengan Kepala Desa dan bidan desa Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan untuk merencanakan kegiatan pengabdian. Selanjutnya mengirim surat permohonan ijin pengabdian masyarakat ke BAPPEDA, kepala puskesmas dan kepala desa. Setelah mendapatkan izin dari BAPPEDA, kepala puskesmas dan kepala desa kemudian melakukan pendekatan kepada bidan desa sebagai penanggung jawab program kesehatan ibu dan anak di Desa Kutosari.
2. Melakukan identifikasi permasalahan ibu hamil Desa Kutosari dengan melakukan wawancara pada bidan desa, kader, dan pada ibu hamil melalui pertemuan untuk dilakukan pemberian penyuluhan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.
3. Penyusunan program kegiatan kesehatan terpadu untuk ibu hamil dan kader Desa Kutosari, meliputi pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai kebutuhan asuhan pada masa kehamilan meliputi; gizi ibu hamil dan anemia selama masa kehamilan, tanda bahaya kehamilan. Pemeriksaan rutin ibu hamil meliputi pemeriksaan TD, BB, TB, Hemoglobin, protein urin dan glukosa dan asam urat dan senam hamil bersama-sama.
4. Melakukan evaluasi.

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 5 kali pertemuan dengan jumlah peserta 15 ibu hamil. Pada setiap pertemuan materi kelas ibu hamil disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Waktu

pertemuan untuk setiap kali 120 menit termasuk senam hamil 15-20 menit.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, peserta yang terdiri dari ibu-ibu hamil ini diberikan soal *pre-test* tentang perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan. Pengetahuan ini diukur menggunakan instrumen *pre-test*. Berikut ini adalah gambaran tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan :

Tabel 1.1. Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan

| No    | Pengetahuan | frekuensi | %    |
|-------|-------------|-----------|------|
| 1     | Baik        | 4         | 26,7 |
| 2     | Cukup       | 10        | 66,7 |
| 3     | Kurang      | 1         | 6,6  |
| Total |             | 15        | 100  |

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar yaitu 10 ibu hamil mempunyai pengetahuan cukup (66,7%).

Setelah pelaksanaan kegiatan selesai, responden diberikan kembali kusioner *post-test* yang mengukur pengetahuan setelah diberikan penyuluhan yang disajikan dalam tabel 1.2 dibawah ini:

Tabel 1.2. Distribusi frekuensi pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan

| No    | Pengetahuan | frekuensi | %   |
|-------|-------------|-----------|-----|
| 1     | Baik        | 12        | 80  |
| 2     | Cukup       | 3         | 20  |
| 3     | Kurang      | 0         | 0   |
| Total |             | 15        | 100 |

Dari tabel di atas terlihat bahwa setelah diberikan materi secara intensif, jumlah ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik meningkat menjadi 12 (80%).

Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan kelas ibu hamil disajikan dalam tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 1.3. Hasil tabulasi silang uji *marginal homogeneity*

|         | Sesudah |       | Total | P value |
|---------|---------|-------|-------|---------|
|         | baik    | Cukup |       |         |
| Sebelum | 3       | 1     | 4     | 0,013   |
| Cukup   | 8       | 2     | 10    |         |

|        |    |   |    |
|--------|----|---|----|
| Kurang | 1  | 0 | 1  |
| Total  | 12 | 3 | 15 |

Berdasarkan uji *marginal homogeneity*, diketahui  $p\text{ value}=0,013$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan.

Kegiatan lain dalam kelas hamil ini adalah pemeriksaan kesehatan secara umum dan pemeriksaan laboratorium sederhana meliputi pemeriksaan TD, BB, TB, Hemoglobin, protein urin dan glukosa dan asam urat. Hasil pemeriksaan ini digunakan untuk melihat kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan dan mencegah adanya risiko preeklampsia, gangguan obesitas, riwayat hipertensi dan gangguan kehamilan lainnya yang dapat menghambat kesehatan ibu hamil.

Senam hamil yang rutin dilakukan bersama-sama pada akhir kegiatan memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan ibu hamil dan memotivasi ibu hamil melaksanakan senam hamil di rumah masing-masing.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, gizi ibu hamil, anemia dan tanda bahaya kehamilan (Kemenkes, 2011).

Hasil kegiatan pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmawati (2016) bahwa keikutsertaan ibu dalam kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dan sependapat juga dengan hasil penelitian Lucia (2015) bahwa kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan tentang persiapan persalinan.

Penggunaan media alat bantu penyuluhan dan metode penyuluhan yang variatif mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap informasi dan materi yang diberikan serta

memberikan motivasi pada ibu hamil untuk selalu mengikuti kelas ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Kapti, RE dkk bahwa penggunaan media audio visual mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Setelah enam bulan secara intensif kelas ibu hamil ini dilaksanakan di Desa Kutosari diperoleh kesimpulan: 1). Pengetahuan ibu hamil menjadi meningkat. 2). Sikap ibu hamil menjadi meningkat. 3). Praktik senam hamil menjadi lebih baik.

### Saran

Saran yang diajukan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini adalah : 1) Pemerintah desa diharapkan dapat mengkoordinir kegiatan kelas ibu hamil ini di seluruh wilayah desa Kutosari Kecamatan Bojong. 2). Bidan desa diharapkan secara intensif melakukan upaya-upaya inovasi agar kelas ibu hamil ini tetap diminati oleh ibu hamil. 3). Puskesmas dan Dinas Kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan untuk efektivitas pelaksanaan kelas ibu hamil dengan fasilitas sarana prasarana, motivasi maupun pendanaan.

## KEPUSTAKAAN

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009. Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia Provinsi Jawa Tengah. 2015. Profil Kesehatan Provinsi Jawa tengah. Semarang: Dinkes Prov jateng.
- Kapti, RE. Rustina Y. Widyatuti. 2013. Efektivitas Audiovisual sebagai Media Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Tatalaksana Balita dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 1, No. 1 (2013).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lucia, S. Purwandari A. Pesak E. 2015. Pengaruh kelas Ibu hamil Terhadap Pegetahuan tentang Petrsiapan Persalinan. Jurnal Ilmiah Bidan Vol 3.No 1 Januari – Juni 2015.
- Rahmawati, EBS. Kuntoro. Trijanto B. 2016. Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil

Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Praktik Inisiasi Menyusu Dini. Majalah Obstetri dan

Ginekologi, Vol. 24 No.1 Januari-April 2016.