



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL DALAM ANC CLASS DI DESA SLUKATAN KECAMATAN MOJOTENGAH, WONOSOBO

Nazilla Nugraheni*, Romdiyah, Fariyah Indriani, Fibrinika Tuta Setiani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-Qur'an, Jl. Kyai Hasyim Asyari No. Km, RW.03, Kalibeber,
Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56351, Indonesia

*fikesnazilla@gmail.com

ABSTRAK

Program kesehatan di Indonesia saat ini difokuskan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada kelompok yang rentan salah satunya ibu hamil. Kehamilan merupakan bertemunya ovum dengan sperma, dimana kondisi ibu yang dapat menggambarkan keadaan janin di dalam rahim selama 40 minggu atau lebih dari 9 bulan. Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah, dimana untuk ibu dan janinnya dalam keadaan sehat harus dilakukan asuhan yang tepat. Kelas ibu hamil merupakan metode pendekatan dalam meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan. Tujuan diadakan kelas ibu hamil bertujuan menambah pengetahuan, sikap serta perilaku ibu hamil pada antenatal sampai postnatal. Fokus kegiatan ini yaitu ibu hamil di Dusun Bismo dan silandak. Tujuan dari kegiatan kelas ibu hamil ini adalah menambah pengetahuan dan keterampilan ibu selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan pemutaran video. Pembicara dalam kegiatan ini yaitu bidan pembina wilayah, dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan mahasiswa. Hasil dari kegiatan ini peserta antusias mengikuti kegiatan secara aktif selama kelas ibu hamil dan mampu mendemonstrasikan perawatan payudara dan senam hamil di rumah.

Kata kunci: anc class; ibu hamil; kesehatan

EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF PREGNANT WOMEN IN THE ANC CLASS IN SLUKATAN VILLAGE, MOJOTENGAH DISTRICT, WONOSOBO

ABSTRACT

Health programs in Indonesia are currently focused on improving the health status of vulnerable groups, one of which is pregnant women. Pregnancy is the meeting of the ovum with sperm, where the condition of the mother can describe the state of the fetus in the womb for 40 weeks or more than 9 months. Pregnancy is a natural process, for the mother and fetus to be in good health, proper care must be taken. The class for pregnant women is an approach to improving maternal health during pregnancy. The aim of holding classes for pregnant women is to increase the knowledge, attitudes and behavior of pregnant women from antenatal to postnatal. The focus of this activity is pregnant women in Bismo and silandak hamlets. The purpose of this class for pregnant women is to increase the knowledge and skills of mothers during pregnancy. The methods used are lectures, questions and answers, demonstrations and video screenings. The speakers in this activity were regional midwives, lecturers from the Faculty of Health Sciences and students. As a result of this activity, the participants enthusiastically took part in the activities during the class for pregnant women and were able to demonstrate breast care and pregnancy exercise at home.

Keywords: anc class; health; pregnant women

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan millineum (MDGs) yaitu dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia dimana merupakan hak-hak yang melalui komitmen bersama antara 189 negara anggota PBB (Kemenkes, 2017). Tujuan MDGs adalah menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi serta meningkatkan kesehatan ibu. Salah satu indikator dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) dengan peningkatan kesehatan ibu.(Kemenkese RI, 2021). Kehamilan merupakan bertemunya ovum dengan sperma, dimana kondisi ibu yang dapat menggambarkan keadaan janin di dalam rahim selama 40 minggu atau lebih dari 9 bulan. Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah, dimana untuk ibu dan janinnya dalam keadaan sehat harus dilakukan asuhan yang tepat (Astik Umiyah, 2022).

Cakupan K1 dan K4 untuk menilai dalam pelaksanaan kesehatan ibu hamil. Dimana dapat diketahui pelayanan antenatal pertama yang didapat ibu hamil dan pelayanan antenatal minimal empat kali sesuai rekomendasi (Ariyanti & H, 2021). Masa peralihan dari pandemi covid-19 meningkatkan ibu hamil melakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan guna memantau keadaan ibu dan janin. Data terkait cakupan pelayanan ibu hamil meningkat dari tahun 2006 sampai tahun 2018. Target capaian tahun 2018 sebesar 88,03% sudah mencapai target Rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Pada saat pandemi pemerintah merekomendasikan untuk tidak pemeriksaan kehamilan ke tenaga kesehatan karena untuk menghindari penularan covid-19 (Ellyda Rizki Wijhati & Dkk, 2022). Kegiatan ANC Class juga selama pandemi sempat terkendala namun konsultasi dapat melalui grup WA. Masa new normal sudah mulai kembali ANC class dilaksanakan di setiap wilayah (Sulistianingsih & anggraeni, 2022)

Penelitian terbaru menjelaskan bahwa dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil konsultasi dilakukan secara daring, telemedicine dan Wa Grup, namun kegiatan secara daring banyak dilakukan dipertemuan yang ibu hamil dapat mengakses internet dan informasi melalui media, di desa sendiri kelas ibu hamil secara daring tidak dilaksanakan terkendala sinyal. (Sulistianingsih & anggraeni, 2022). Kelas ibu hamil merupakan metode pendekatan dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Kegiatan ini merupakan sarana dimana ibu hamil dapat belajar kelompok terkait kesehatan ibu baik tatap muka secara langsung, yang mempunyai tujuan untuk menambah pengetahuan maupun ketrampilan dari antenatal sampai postnatal (Kusuma & Armina, 2020). Program kelas ibu hamil sudah ada dari 2009 sesuai dengan kebijakan Kemenkes, RI dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan SDGs 2030 (Kemenkes, 2014). Tujuan diadakan kelas ibu hamil sendiri untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif untuk pemeriksaan kehamilan secara rutin dan ibu merencanakan persalinan ditenga kesehatan (Setyaningsih, 2016). Target pelaksanaan kelas ibu hamil belum terlaksana sesuai target apalagi dimasa pandemi covid-19 kegiatan tidak berjalan, sistem new normal di aktifkan kembali untuk dapat memberikan materi yang dibutuhkan selama kehamilan (Sulistianingsih & anggraeni, 2022).

METODE

Metode kegiatan kelas ibu hamil yaitu : Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan pemutaran video (Notoatmodjo, 2015). Pelaksanaan kegiatan ANC Class pada hari Rabu, tanggal 15 Maret 2023 yang bertempat di gedung PAUD Dusun Bismo. Peserta kegiatan adalah ibu hamil di dusun bismo dan silandak. Tahap pelaksanaan dalam ANC Class diawali dengan acara pembukaan acara kelas ibu hamil kaprodi DIII kebidanan memberikan sambutan dan bidan pembina wilayah memberikan arahan untuk ibu hamil dapat mengikuti kegiatan sampai selesai, kemudian dilanjutkan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan, dan demonstrasi Perawatan payudara, dilanjutkan

pemutaran video Senam hamil, setiap sesi ada waktu untuk diskusi dan tanya jawab dari peserta. Proses pelaksanaan oleh dosen, bidan pembina wilayah dan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil selama proses kegiatan ANC Class, yaitu ibu hamil yang hadir kegiatan penyuluhan kesehatan ini sebanyak 30 ibu hamil. Untuk lebih jelasnya karakteristik peserta kegiatan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1
Karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil di Desa Slukatan (n=30)

Karakteristik	f	%
Umur		
< 20 tahun	4	13
20-35	24	80
>35tahun	2	7
Paritas		
Primigravida	12	40
Multigravida	16	53
Grandemulti	2	7

Tabel 1 diatas kelompok umur yang mengikuti kegiatan pada umur 20-30 tahun sebanyak 24 ibu hamil (80%). Data Ibu hamil pernah melahirkan lebih dari satu 53% dan yang pertama kali hamil sebanyak 2 ibu hamil (7%). Kegiatan selanjutnya ibu hamil diberikan pre tes untk mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan kegiatan kelas ibu hamil. Setelah kegiatan selesai dilakukan post tes di sesi akhir. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dengan ANC Class dilaksanakan di Desa Slukatan. Sasaran pengabdian kepada masyarakat yaitu semua ibu hamil. Pelaksanaan ANC Class dilakukan di Desa Slukatan bertempat di gedung PAUD dusun Bismo.

Bentuk pelaksanaan kegiatan ANC Class yaitu:

Pendidikan kesehatan Tanda Bahaya Kehamilan

Dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan untuk merawat kehamilan sampai bersalin ibu hamil diberikan pendidikan kesehatan (Nurhayanti, 2019). Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya promotif dan preventif dengan memberikan infomasi maupun motivasi individu dan masyarakat mempunyai perilaku yang sehat, memelihara kesehatan, dan kaitanya dengan hal-hal yang dapat merugikan dirinya serta apabila terdapat masalah kesehatan dapat mencari pertolongan yang tepat (Notoatmodjo, 2015). Tanda bahaya ibu hamil biasanya muncul pada trimester pertama dan pada trimester tiga mendekati persalinan (Astik Umiyah, 2022) Materi ini sangat penting disampaikan pada ibu hamil dimana terdapat tanda bahaya kehamilan satu atau lebih, harus segera datang ketenaga kesehatan. Pendidikan kesehatan tanda bahaya disampaikan selama 15 menit dan dilanjutkan berdiskusi.



Gambar 1. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tanda bahaya kehamilan

Perawatan payudara

Perawatan payudara pada trimester bertujuan untuk persiapan ibu dalam pemberian Asi Eksklusif. Perawatan bertujuan sirkulasi darah lancar dan aliran susu menjadi tidak tersumbat dan produksi ASI jadi lancar (Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia, 2017). Demonstrasi perawatan payudara bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil untuk persiapan menyusui. Metode ini lebih efektif dimana ibu hamil mendapatkan informasi dari indera mata dengan melihat secara langsung dan indera telinga dimana peserta dapat mendengar begitu juga dilakukan praktek. (Notoatmodjo, 2014). Selain itu dengan cara ini akan memberikan respon yang positif dimana demonstrasi dilakukan secara privat, sehingga ibu hamil akan bertanya apabila belum paham dan mengerti secara langsung.



Gambar 2. Perawatan payudara

Senam Hamil

Senam hamil merupakan olahraga yang bertujuan mempersiapkan persalinan dengan cara melatih teknik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang berfungsi dalam proses persalinan (Fatmawati & Atik, 2021). Manfaat senam hamil yaitu mempersiapkan dan melatih otot dalam membantu persalinan secara normal. Media yang digunakan dalam senam hamil adalah audio visual dimana peserta dapat melihat dan mendengar secara langsung, sehingga senam hamil dapat dipraktikkan secara mandiri atau kelompok (Fatmawati & Atik, 2021). Kegiatan senam hamil dalam pengabdian ini pertama memutar video senam hamil dari tahap pertama sampai selesai, kemudian dosen mahasiswa mendampingi ibu hamil dalam mempraktekkan gerakan senam hamil sesuai video yang sudah dilihat dan didengar. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat melaksanakan senam hamil secara mandiri atau kelompok.



Gambar 3. Senam hamil

SIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil melalui ANC Class. Kegiatan ini diharapkan rutin dilaksanakan dan diikuti oleh ibu hamil mengingat banyak pentingnya ANC Class dapat berbagai pengalaman dan materi yang disampaikan, sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin dapat diketahui dan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu. Rekomendasi kegiatan selanjutnya perlu dilakukan penelitian tentang efektifitas ANC Class.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., & H, N. (2021). Kelas ibu hamil pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*.
- Astik Umiyah, D. (2022). Asuhan kebidanan pada kehamilan. In *Getprees*.
- Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. (2017). Teori dan Asuhan. In *EGC*.
- Ellyda Rizki Wijhati, & Dkk. (2022). program kelas ibu online di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas PHB*.
- Fatmawati, E., & Atik. (2021). Pemanfaatn Video panduan senam hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan senam ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*.
- Kemendes, R. (2014). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. *KEMENKES RI*.
- Kemendes, R. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. *KEMENKES RI*.
- Kemendes RI RI. (2021). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian kesehatan RI.
- Kemendrian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. *Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusuma, & Armina. (2020). Pemanfaatan kelas ibu hamil sebagai media edukasi di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Notoatmodjo. (2014). Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasi. In *Rineka Cipta*.

Notoatmodjo. (2015). Perilaku Kesehatan. In *Rineka Cipta*.

Nurhayanti. (2019). *Mewujudkan ibu hamil sehat dengan kelas ibu hamil*. STIKES Artha Bodhi Iswar.

Setyaningsih, P. (2016). *Pendampingan kelas ibu hamil dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin di Desa Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan*. Stikes Pekajangan.

Sulistianingsih, A., & anggraeni, S. (2022). Penguatan kelas ibu hamil untuk persiapan persalinan di masa pandemi new normal pandemi Covid-19. *Bagimu Negeri : Jurnal Pengabdian Masyarakat*.