



PELATIHAN PROGRAM KELAS IBU HAMIL METODE BREATHING EXERCISE DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN JANIN

Yusrah Taqiyah*, Fatma Jama, Septiyanti, Nurhaliza, Tarisa Endi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo Makassar. 90231, Indonesia

*yusrah.taqiyah@umi.ac.id

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu dan Bayi di Puskesmas Parangloe tahun 2022 masih berada diangka 25 per 1000 kelahiran hidup. Cakupan Kunjungan Kehamilan di Puskesmas Parangloe, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa selama tiga tahun mengalami fluktuasi dan belum dapat mencapai target nasional 95%. Cakupan Pemeriksaan Kehamilan di Puskesmas Parangloe terendah kedua yaitu sebesar 90,24%, sementara itu persentase ASI eksklusif selama 2018,2019, dan 2020 terjadi peningkatan setiap tahunnya namun tidak terlalu signifikan. Melihat kondisi tersebut, dapat dikatakan bahwa program kesehatan ibu belum secara optimal berjalan dengan baik. Kelas ibu hamil merupakan salah satu realisasi tujuan MDG's untuk menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu. Metode yang dilakukan berupa ceramah, diskusi dan demonstrasi, sebelum dilakukan kelas penyuluhan terlebih dahulu menilai tingkat pengetahuan peserta dengan cara pre test dan post test, begitu pun dengan program kelas ibu hamil) dilakukan dengan cara evaluasi kemampuan pada saat pelaksanaan Breathing Exercise yang dilakukan di Posyandu. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat 82,5%, begitupun dengan keterampilan ibu hamil meningkat menjadi 75%, manual book Breathing Exercise diberikan kepada ibu hamil dan kader yang terlibat. Saran mendorong seluruh Ibu Hamil untuk aktif mengikuti Program Kelas Ibu Hamil yang dilakukan secara rutin oleh kader dengan berbagai program diantaranya penyuluhan, pemeriksaan fisik dan pembagian makanan sehat.

Kata kunci: breathing exercise; ibu; janin; kelas ibu hamil

PREGNANT WOMEN CLASS TRAINING PROGRAM BREATHING EXERCISE METHOD IN IMPROVING MOTHER AND FETAL HEALTH

ABSTRACT

The maternal and infant mortality rate at the Parangloe Community Health Center in 2022 will still be at 25 per 1000 live births. Coverage of Pregnancy Visits at the Parangloe Community Health Center, Parangloe District, Gowa Regency for three years has fluctuated and has not been able to reach the national target of 95%. Pregnancy examination coverage at the Parangloe Community Health Center is the second lowest, namely 90.24%, meanwhile the percentage of exclusive breastfeeding during 2018, 2019 and 2020 has increased every year but is not very significant. Seeing these conditions, it can be said that the maternal health program has not been running optimally. Classes for pregnant women are one of the realizations of the MDG's goals to reduce child mortality and improve maternal health. The method used is in the form of lectures, discussions and demonstrations, before the counseling class is carried out, first assessing the level of knowledge of the participants by means of pre-test and post-test, as well as the class program for pregnant women) is carried out by evaluating abilities during the implementation of the Breathing Exercise which is carried out at the Posyandu After the counseling was carried out, the knowledge of pregnant women increased by 82.5%, as well as the skills of pregnant women increased to 75%, the Breathing Exercise manual book was given to pregnant women and the cadres involved. Suggestions encourage all pregnant women to actively participate in the Pregnancy Class Program which is carried out regularly by cadres with various programs including counseling, physical examinations and distribution of healthy food.

Keywords: breathing exercise; fetus; mother; pregnancy class

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu dan Bayi di Puskesmas Parangloe tahun 2022 masih berada diangka 25 per 1000 kelahiran hidup. Cakupan Kunjungan Kehamilan di Puskesmas Parangloe, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa selama tiga tahun mengalami fluktuasi dan belum dapat mencapai target nasional 95%. Cakupan Pemeriksaan Kehamilan di Puskesmas Parangloe terendah kedua yaitu sebesar 90,24%, sementara itu persentase ASI eksklusif selama 2018,2019, dan 2020 terjadi peningkatan setiap tahunnya namun tidak terlalu signifikan. Melihat kondisi tersebut, dapat dikatakan bahwa program kesehatan ibu belum secara optimal berjalan dengan baik. Kelas ibu hamil merupakan salah satu realisasi tujuan MDG's untuk menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu. Indikator keberhasilan dalam kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara ditentukan dengan hasil tinggi rendahnya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). AKI di Indonesia meningkat dari 228/ 100.000 KH pada hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 menjadi 359/ 100.000 KH pada hasil SDKI 2012. AKB di Indonesia sebesar 32/1000 KH (Fitriani, 2019)

Upaya penurunan AKI dan AKB dapat dilakukan dengan peningkatan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. Salah satu kebijakan pemerintah yang telah dilaksanakan sebagai realisasi tujuan MDG's untuk menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu dan juga sebagai upaya mendekatkan pelayanan kesehatan masyarakat adalah melalui program kelas ibu hamil. Program kelas ibu hamil yang dicanangkan sejak 2009 adalah salah satu sarana peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dan keluarga melalui penyuluhan/ pendidikan kesehatan (Kemenkes, 2015). Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka berkelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/ senam ibu hamil. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan minimal 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta dan materi yang disampaikan disesuaikan dengan urutan materi dan prioritas kebutuhan setempat. Tahapan pelaksanaan kelas ibu hamil meliputi pelatihan bagi pelatih, pelatihan bagi fasilitator, sosialisasi pada tokoh masyarakat maupun tokoh agama, persiapan pelaksanaan, monitoring, evaluasi, dan pelaporan. (Muria et al., 2018)

Berdasarkan hasil wawancara awal, Tim mendapatkan informasi dari Penanggung Jawab Pokja KIA dan Kader setempat mengatakan bahwa tingginya masalah Kesehatan ibu hamil sehingga menyebabkan beberapa ibu melahirkan secara premature, BBLR bahkan sampai stunting. Hal tersebut disebabkan salah satunya karena tidak adanya program pengawasan dan pemantauan terhadap ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Parangloe, bahkan beberapa ibu hamil, mengatakan belum pernah sama sekali terpapar dengan informasi terkait Program Kelas Ibu hamil dan setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan 2 diantaranya mengalami Preeklamsia, 1 orang mengalami tanda-tanda KEK dengan hasil LILA 20cm, dan selebihnya mengeluh sulit beradaptasi dengan perkembangan usia kehamilannya. Hal ini disebabkan salah satunya karena ibu tidak rutin memeriksakan kehamilannya sehingga komplikasi selama kehamilan tidak terdeteksi di awal usia kehamilan alasannya karena ibu masih merasa takut dan cemas. Kader setempat mengatakan sudah sejak lama memikirkan Program Kelas Ibu Hamil tersebut tetapi terkendala di Pengetahuan dan Skill untuk menjadi fasilitator.

METODE

a. Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Permohonan surat konfirmasi mitra pengabdian dan berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Paerangloe tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
- 2) Persiapan alat dan instrument pelatihan
- 3) Membagikan kuesioner kepada Kader dan Ibu Hamil tentang identitas dan pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/ senam dan yoga ibu hamil.
- 4) Mempersiapkan Kader dan Ibu Hamil yang akan mengikuti kegiatan Program Kelas Ibu Hamil
- 5) Mempersiapkan materi, *manual book* dan perlengkapan yang akan dipakai selama proses pelatihan.

b. Tahap 2: Pelaksanaan

Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

1. Tahap pertama:

- a) Pre test, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/ Prenatal Yoga.
- b) Menilai hasil pre test
- c) Penyuluhan pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/ senam dan yoga ibu hamil yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi dengan menggunakan layar LCD dan membagikan leaflet pada Kader dan Ibu Hamil yang dilibatkan
- d) Pemeriksaan kesehatan meliputi berupa pengukuran BB, TB, TTV, LILA dan Palpasi Leopold
- e) Post test yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/ senam dan Prenatal Yoga
- f) Menilai hasil post test

2. Tahap Kedua : Pelatihan Metode *Breathing Exercise* (Prenatal Yoga)

- a) Mempersiapkan alat dan bahan simulasi Prenatal Yoga berupa Matrax, Tape Recorder
- b) Mempersiapkan ruangan simulasi di aula
- c) Mengumpulkan Kader dan Ibu Hamil di aula
- d) Melakukan demonstrasi Prenatal Yoga yang difasilitasi oleh tim pengabdian
- e) Tim enumerator mengobservasi gerakan Prenatal Yoga yang dilakukan Kader dan Ibu Hamil sesuai SOP menggunakan lembar observasi

3. Tahap Ketiga : Pembuatan *manual book* standar operasional prosedur pelaksanaan Prenatal Yoga

- a) Mengumpulkan berbagai materi Metode *Breathing Exercise* (Prenatal Yoga) di berbagai literature
- b) Merangkum Standar Operasional Prosedur pemeriksaan Metode *Breathing Exercise* (Prenatal Yoga)
- c) Mencetak manual book
- d) Membagikan manual book ke pihak Kader dan Ibu Hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan dilakukan pada 12 ibu hamil dengan menyampaikan materi tentang gizi nutrisi pada ibu hamil serta tanda dan bahaya pada ibu hamil, selama kegiatan berlangsung para ibu hamil sangat antusias mengikuti setiap kegiatan hal ini dibuktikan dengan aktifnya para ibu hamil bertanya terkait dengan materi yang di bawakan. Kelas ibu hamil ini merupakan salah satu cara untuk menurunkan angka kematian ibu. Kelas ibu hamil menjadi 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 dapat mengetahui ibu hamil dengan resiko tinggi, Kelas ibu hamil dapat membentuk perilaku positif ibu hamil dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dengan sebelumnya memahami pengetahuan kehamilan. (Jahriani et al., 2021)



Gambar. 1

Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Ibu Hamil dan Tanda Bahaya dalam Kehamilan

Selain kegiatan penyuluhan kegiatan yang mencakup dalam program kelas ibu hamil adalah pemeriksaan fisik yang terdiri dari : penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, mengukur tekanan darah, melakukan palpasi leopold, menentukan tinggi fundus uteri, mengukur lingkar perut, auskultasi denyut jantung janin, pengukuran lingkar lengan atas, dan pembagian obat dan vitamin sesuai dengan keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. *Continuity of care* dikuatkan dengan program pelaksanaan kelas ibu hamil. Kegiatan Kelas Ibu Hamil adalah bentuk intervensi pada tahap awal siklus hidup manusia dengan tujuan mampu membentuk generasi yang sehat dan kuat. Namun demikian keberhasilan pelaksanaan kelas ibu hamil masih banyak kendala. (Handayani et al., 2021)



Gambar 2. Pemeriksaan Fisik Ibu Hamil

Kegiatan PkM di akhiri dengan pemberian makanan bergizi kepada peserta Kelas Ibu Hamil, pembagian makanan tersebut terdiri dari buah, susu, serta makanan padat yang memiliki nilai gizi seimbang yang di butuhkan untuk perkembangan janin dan Kesehatan ibu hamil. Upaya dalam mencegah stunting pada bayi dan balita sudah dapat dilaksanakan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah peningkatan asupan gizi pada ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan dapat mengkonsumsi makanan yang berkualitas. Asupan yang mengandung asam folat dan zat besi merupakan kombinasi nutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil. Saat bayi lahir dilanjutkan dengan memastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta dilanjutkan sampai usia dua tahun. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat mengganggu tumbuh kembang anak, kemampuan intelektual rendah, meningkatkan kematian bayi dan anak, saat dewasa berpotensi terjadi gangguan metabolisme, sehingga gangguan pertumbuhan ini harus segera ditangani dengan tepat.(Ningrum et al., 2020)



Gambar 3. Pembagian Makanan Sehat

SIMPULAN

Dari 12 ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil dengan metode Brithing Exercise sebelum dilakukan kegiatan didapatkan nilai pre test 25 % memiliki pengetahuan baik. dan setelah dilakukan kegiatan kelas ibu hamil dengan metode Brithing Exercise didapatkan hasil post test 83% ibu hamil dengan katagori pengetahuan baik . Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang program kelas ibu hamil dengan metode Brithing Exercise

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 72–76.
- Jahriani, N., Sulaiman, Anggriani, & Fajrillah. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywaa. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–32.
- Muria, N. K. A. T., H., M. R., & Widyastuti, Y. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550–555. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.5616>