



Contents list available at JAKP website

## Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP>



# Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Dan Janinnya Dengan Pendampingan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Sidomulyo Samarinda

Fauziah Fauziah, Rahmawati Rahmawati, Umi Imaroh, Yulianti Yulianti

Akademi Kebidanan Bunga Husada, Kalimantan Timur, Indonesia

### Article Information

Submission : Jul, 1, 20  
Revised : Jul, 7, 20  
Accepted : Jul, 21, 20  
Available online : Jul, 30, 20

### Keywords

Kesehatan ibu hamil, kelas ibu hamil, *health of pregnant women, pregnant mothers class*

### Correspondence

Email :  
fauziah.fahrullah@gmail.com

### ABSTRACT

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan angka kematian ibu saat melahirkan hingga tahun 2017 terjadi 1.712 kasus. 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 akte kelahiran. Pada tahun 2014, kasus rasio kematian ibu di Kota Samarinda terbanyak ada di Puskesmas Sidomulyo yaitu sebesar 2 per 100.000 kelahiran, dibanding wilayah kerja puskesmas lainnya. 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.

*Ministry of Health data shows the maternal mortality rate during childbirth until 2017 occurred 1,712 cases. Risk factors for maternal death during childbirth begin with poorly monitored pregnancy. One of the efforts to reduce maternal mortality through pregnant mothers class. This class of pregnant women is a means to learn together about health for pregnant women, in the form of face-to-face in groups that aim to improve the knowledge and skills of mothers regarding pregnancy, pregnancy care, childbirth, childbirth care, newborn care, myths, diseases infectious and birth certificates. In 2014, the highest maternal mortality ratio in Samarinda was in the Sidomulyo Community Health Center, which was 2 per 100,000 births, compared to other Puskesmas working areas. 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 education that can be carried out through classes of pregnant women. From the results of the activity it can be concluded that the activity went smoothly, participants were enthusiastic in participating in counseling and question and answer sessions and were active in doing pregnancy exercises, Most of the participants said that they felt relaxed and excited after participating in the pregnancy exercises and were also ready to wait for the delivery process.*

---

## **PENDAHULUAN**

*Sustainable Development Goals (SDGs)* atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) merupakan agenda pembangunan universal yang telah disepakati dan diimplementasikan dalam empat tahun terakhir oleh negara-negara di dunia termasuk Indonesia. Salah satu targetnya yaitu pada tahun 2030, mengurangi rasio angka kematian ibu (AKI) hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran (Subdirektorat Indikator Statistik, 2019).

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan angka kematian bayi hingga pertengahan tahun atau semester satu 2017 tercatat sebanyak 10.294 kasus. Demikian pula dengan angka kematian ibu saat melahirkan hingga tahun 2017 terjadi 1.712 kasus kematian ibu saat proses persalinan (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020).

Faktor resiko kematian ibu saat proses persalinan dimulai sejak kehamilan yang kurang terpantau. Kehamilan adalah kondisi berhentinya datang bulan atau haid pada wanita usia reproduksi yang aktif secara seksual, karena bertumbuh kembangnya calon bayi yang tertanam di dalam kandungan wanita (Ayustawati, 2019). Kehamilan merupakan proses alamiah, tetapi harus dilakukan asuhan yang tepat agar ibu dan calon bayi dalam keadaan sehat.

Untuk memastikan kesehatan ibu selama kehamilan, diperlukan pelayanan antenatal

(antenatal care/ANC), hal ini juga dilakukan untuk menjamin ibu untuk melakukan persalinan di fasilitas kesehatan. Sekitar 93% ibu hamil memperoleh pelayanan antenatal dari tenaga kesehatan profesional selama masa kehamilan. Terdapat 81,5% ibu hamil yang melakukan paling sedikit empat kali kunjungan pemeriksaan selama masa kehamilan, namun baru 65,5% yang melakukan empat kali kunjungan sesuai jadwal yang dianjurkan (*Women Research Institute*, 2020). 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 akte kelahiran (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009).

Wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo meliputi Kelurahan Sidomulyo, Kelurahan Sidodamai, Kelurahan Sungai Dama, Kelurahan Pelita, dan Kelurahan Selili (Profil UPT Puskesmas Sidomulyo, 2020). Pada tahun 2014, kasus rasio kematian ibu di Kota Samarinda terbanyak ada di Puskesmas Sidomulyo yaitu sebesar 2 per 100.000 kelahiran, dibanding wilayah kerja

puskesmas lainnya (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2014).

Adapun upaya-upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi, antara lain: Menggali faktor-faktor Kekurangan Energi Kronis (KEK) selama masa kehamilan ada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda (Syukur, 2016). Mengidentifikasi Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan menganalisis faktor lingkungan fisik rumah yang diantaranya adalah pencahayaan alami, jenis lantai, jenis dinding, luas ventilasi dan kelembaban pada balita usia 12-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo (Triandriani & Hansen, 2019). Pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) gratis pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Tahun 2018 (Fauziah & Ani, 2018)

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 ibu hamil 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.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui dua tahapan yaitu, persiapan dan pelaksanaan program inti. Tahapan persiapan meliputi beberapa tahap yaitu: sosialisasi persiapan kelas ibu dengan pimpinan puskesmas, bidan kordinator dan bidan pelaksana, dan persiapan materi. Tahap pelaksanaan program terdiri dari pemberian penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan dan senam hamil. Kemudian penyusunan laporan kegiatan. Pelaksanaan kelas ibu hamil ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 14 Desember 2019. Sasarannya adalah ibu hamil trimester 2 dan 3 di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda. Kegiatan

dilaksanakan di Aula Puskesmas Sidomulyo di Jalan Jelawat Gang 6 Samarinda Ilir. Kegiatan ini diikuti sebanyak 20 orang ibu hamil. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan yaitu: Penyuluhan tanda bahaya dan senam hamil dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan media LCD. Setelah selesai penyuluhan, maka dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kelas ibu hamil ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 14 Desember 2019 bertempat di Aula Puskesmas Sidomulyo. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 20 orang. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan (gambar 1), Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi (gambar 2). Setelah acara diskusi selesai kegiatan dilanjutkan dengan senam hamil bersama (gambar 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 (Suryani & Handayani, 2018), 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 di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan.

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 peserta mengatakan merasa rileks (Wijayanti & K, 2016) dan bersemangat setelah mengikuti senam hamil juga siap menunggu proses persalinan (Rusmita, 2015).

#### **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan

bahwa kegiatan berjalan dengan lancar,



**Gambar 1. penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan.**



**Gambar 2. Sesi tanya jawab**



**Gambar 3. Senam hamil bersama**

peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan sesi tanya jawab serta aktif dalam melakukan senam hamil, sebagian besar peserta mengatakan merasa rileks dan dan bersemangat setelah mengikuti senam hamil juga siap menunggu proses persalinan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah membantu hingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana, yaitu Pimpinan dan Bidan Koordinator Puskesmas Sidomulyo, Yayasan Bunga Husada dan Direktur Akademi Kebidanan Bunga Husada, serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan kepada tim untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

### REFERENSI

- Ayustawati. (2019). *KEHAMILAN: Buku Kesehatan Reproduksi*. Informasi Medika.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi Indrayani, N. (2018, Agustus 17). Hubungan Antara Motivasi Intrinsik Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil di Klinik Bunda Setia Denpasar. Denpasar, Bali, Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2014). *Profil Kesehatan Kota Samarinda Tahun 2014*. Samarinda: Dinas Kesehatan Kota Samarinda.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*. (2020, Mei 1). Retrieved from [www.kesmas.kemkes.go.id](http://www.kesmas.kemkes.go.id): <http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/082815-capaian-kinerja-kemenkes-ri-tahun-2015-2017>
- Fauziah, & Ani. (2018). *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Samarinda*. Samarinda: LP2M Akademi Kebidanan Bunga Husada.
- Profil UPT Puskesmas Sidomulyo*. (2020, Mei 5). Retrieved from <http://pkm->

- sidomulyo.samarindakota.go.id/news/profil-upt-puskesmas-sidomulyo-HYMIQ
- Rusmita, E. . (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 80-86.
- Subdirektorat Indikator Statistik. (2019). *Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) Indonesia 2019*. Jakarta: BPS RI.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 33-39.
- Syukur, N. A. (2016). Faktor – Faktor yang Menyebabkan Kurang Energi Kronis (Kek) pada Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal*, 38-45.
- Triandriani, V., & Hansen. (2019). Hubungan Lingkungan Fisik dengan Kejadian Ispa pada Balita di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sidomulyo Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 146-151.
- W., S. P., Hastuti, P., & Zuhriyatun, F. (2013). Evaluasi Proses Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 16-19.
- Wijayanti, I. T., & K, R. D. (2016). Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 289-297.
- Women Research Institute. (2020, Mei 1). Retrieved from [www.wri.or.id](http://www.wri.or.id): <http://www.wri.or.id/editorial/11-mengurangi-angka-kematian-ibu#.XruYGmgzblU>