

Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen

Hutari Puji Astuti^{1*}, Eni Rumiwati²

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Corresponding Author: Hutari Puji Astuti hutaripujiastuti95@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Ibu Hamil, Ketidaknyamanan, Trimester III

Received : 10, September

Revised : 20, September

Accepted: 28, September

©2022 Astuti, Rumiwati: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Karena perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Tujuan secara umum dari kegiatan ini diharapkan ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen mengerti tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan ibu Hamil Trimester III dan dapat melakukannya secara mandiri. Metode dari kegiatan ini dilakukan dengan ceramah dan dengan diskusi serta tanya jawab. Media yang digunakan adalah leaflet. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu hamil telah mengerti tentang apa saja ketidaknyamanan dan bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil TM III.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Patiyah et al., 2021). Beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari. Membedakan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan komplikasi kehamilan, yaitu dengan mengkaji keluhan yang dirasa pasien dengan anamnesis yang efektif dan komunikatif, dikuatkan dengan pemeriksaan fisik terutama yang berkaitan dengan keluhan yang dirasa pasien, pengambilan keputusan secara tepat untuk mengurangi resiko komplikasi (Sukorini, 2017).

Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021). Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Nurhayati et al., 2019). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu Ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya dari bidan dan dokter yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya (Rahmawati et al., 2016).

Sesuai studi pendahuluan yang di dilakukan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen, terdapat kurang lebih 20 - 25 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut banyak yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan pada Trimester III. Ada beberapa ibu hamil yang masih mengeluh kaki bengkak, susah tidur pada malam hari, nyeri punggung dan kram pada kaki. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen bisa mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana cara untuk

mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III sehingga ibu hamil akan merasa nyaman pada akhir kehamilan sampai persalinannya nanti.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III telah di laksanakan pada kegiatan Kelas ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, pada Bulan Februari 2022. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah yang digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III dan cara mengatasinya. Metode yang kedua adalah metode diskusi dan tanya jawab. Metode ini digunakan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III dan cara mengatasinya melalui ceramah. Diskusi dan tanya jawab di berikan waktu kepada ibu-ibu hamil yang belum paham atau mengerti tentang apa saja ketidaknyamanan kehamilan dan bagaimana cara untuk mengatasinya. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu :

1. Pertemuan Lintas Sektoral

Pertemuan Lintas sektoral dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH bersama perwakilan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada. Pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH bersama perwakilan Program Studi D3 Kebidanan dilakukan pada bulan September 2021 bertempat di PMB Sri Rejeki DH. Pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH difokuskan pada masalah kesehatan ibu-ibu hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen. Temuan masalah kesehatan dibahas bersama ibu-ibu hamil saat kegiatan kelas ibu hamil yang dijadwalkan dilakukan pada bulan Oktober 2021.

2. Pertemuan Kelas Ibu Hamil

Pertemuan kelas ibu hamil dengan dihadiri kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen serta perwakilan Program Studi D3 Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan pada bulan Oktober 2021 Jam 10.00 WIB. Pertemuan kelas ibu hamil membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH yaitu tentang ketidaknyamanan ibu selama hamil. Selain itu dilakukan pendataan pada ibu hamil tetapi belum pernah periksa ke Pelayanan Kesehatan.

3. Persiapan Alat dan Materi

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan pada bulan November - Desember 2021 bertempat di Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini maka koordinator beserta anggota tim telah menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang

Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dan Cara Mengatasinya.. Selain itu penyuluh mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan.

4. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dan Cara Mengatasinya akan dilaksanakan pada bulan Februari 2022 bertempat di PMB Sri Rejek DH pada kegiatan kelas ibu hamil. Kegiatan diawali dari pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dan Cara Mengatasinya pada ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejek DH Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen dilanjutkan kegiatan diskusi dan tanya jawab.

5. Monitoring dan Evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dan Cara Mengatasinya maka dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada bulan Maret - April 2022. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi apakah ibu-ibu hamil sudah bisa melakukan upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil pada trimester III.

Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut :



Gambar 1. Pengisian Kuesioner



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 3. Dokumentasi bersama Peserta Penyuluhan



Gambar 4. Dokumentasi bersama Ibu Hamil dan Bidan Koordinator

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Peningkatan Kesehatan Ibu hamil melalui Penyuluhan Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen yang telah dilaksanakan selama dua tahap yaitu pada tanggal Januari dan Februari 2022 dan monitoring mulai bulan Maret - April 2022 selama 2 bulan, bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan hasil yang maksimal sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%).

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 20 ibu hamil yang terbagi menjadi dua tahap, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh masyarakat. Ibu Hamil menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait ara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengolahan data hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III, Ibu hamil menjadi lebih banyak tahu tentang cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III 90%.

Ketidaknyamanan adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, sesak nafas, sering buang air kecil, sulit tidur, kram, odem, varises, nyeri ulu hati, sembelit, konstipasi, mudah lelah dan capek (Nurhayati et al., 2019). Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rafika yang melakukan penelitian pada ibu hamil di Puskesmas Kamonji Kota Palu tahun 2018 bahwa responden yang melakukan senam yoga merasakan perubahan terhadap ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah (Rafika, 2018). Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dialami ibu (Arthyka Palifiana & Wulandari, 2018).

Ibu hamil trimester III dapat terjadi perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti timbul masalah pada saluran pencernaan, kelelahan, bengkak pada kaki, sesak nafas,

sensitifitas kandung kemih dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021).

Penelitian Fazdria & Harahap, (2016) ibu hamil mayoritas memiliki gejala tingkat kecemasan (psikologis) sedang 48%. Adapun jenis ketidaknyamanan psikologis yang kadang-kadang dialami responden seperti cemas proses persalinan 41,30%, cemas dengan kondisi bayi yang akan dilahirkan dan takut nyeri persalin sebesar 36,50%. Sedangkan dari faktor karakteristik seperti usia, pekerjaan, kebiasaan olahraga, pendidikan, jumlah janin, riwayat persalinan dan riwayat komplikasi persalinan tidak mempunyai hubungan dengan ketidaknyamanan psikologis ibu hamil trimester III. Adapun penyebab lain ketidaknyamanan psikologis antara lain timbul akibat melihat bahaya yang mengancam dirinya. rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran. Pikiran negative ibu tentang sesuatu yang akan terjadi pada saat nanti persalinannya membuat ibu merasa cemas.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen” didapatkan hasil yang maksimal dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan Ibu Hamil Trimester III. Namun masih perlu peningkatan untuk kegiatan selanjutnya yaitu monitoring terhadap keluhan ibu hamil yang belum bisa mengatasi ketidaknyamanan kehamilan pada trimester III khusus ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah dilakukan Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan, evaluasi dan monitoring tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang apa saja ketidaknyamanan dan bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil TM III. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil TM III, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III (40%). Tetapi setelah dilakukan penyuluhan Ibu hamil menjadi lebih tahu tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III sebesar 90%.

Pengetahuan ibu hamil harus luas mengenai pemahaman tentang Kesehatan ibu selama hamil dan melahirkan nanti, terkait dengan ketidaknyamanan selama hamil. Dilakukan penyegaran kembali peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Kesehatan ibu hamil. Tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan dapat meningkatkan asuhan pada ibu hamil sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal pada setiap ibu hamil sehingga derajat kesehatan ibu hamil akan terus meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kolaborasi antara dosen dengan mahasiswa. Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh sivitas akademik di perguruan tinggi Universitas Kusuma Husada Surakarta khususnya prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak yang terlibat aktif di Dusun Jabung Desa Tanon Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Jawa Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthyka Palifiana, D., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Prosiding Seminar Nasional seri 8. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16 (1), 6–13.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 1 (3), 167–171.
- Patiyah, Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13 (2), 174–183.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12), Article 12. <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/209>
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12 (1), 54–67.