



PENYULUHAN KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL, ANEMIA DALAM KEHAMILAN DAN SENAM MARYAM SECARA DARING (ONLINE)

Oleh

Dewi Zolekhah¹, Endah Puji Astuti², Dechoni Rachmawati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: ¹dewizolekhah87@gmail.com, ²endahpujias7@gmail.com,

³dechoni.aris@gmail.com

Article History:

Received: 08-05-2022

Revised: 15-05-2022

Accepted: 25-06-2022

Keywords:

Ketidaknyamanan Ibu Hamil,
Anemia, Senam Maryam

Abstract: *Pengabdian kepada masyarakat ini bertema "Penyuluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Anemia Dan Senam Maryam Secara Daring (Online) Di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta" Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu hamil mengetahui terkait ketidaknyamanan pada ibu hamil dan cara penanggannya, anemia dan senam Maryam. Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahapan persiapan meliputi serangkaian kegiatan dari pengkajian masalah dan penyusunan proposal. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dalam kehamilan, dan senam Maryam Di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pada tahap pelaksanaan yang terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dalam kehamilan, dan senam Maryam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang "Penyuluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Anemia Dan Senam Maryam Secara Daring (Online) Di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta" telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, mayoritas ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif bagi ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan pembuahan dan kemudian akan diakhiri dengan proses persalinan. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil yang



menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Cunningham, 2006). Masa kehamilan umumnya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu dimana dalam masa kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester yang akan membantu pengelompokan tahap perkembangan ibu dan janin. Kehamilan trimester I yaitu antara minggu 0-12 dimana mulainya pembentukan zigot sampai kemudian terbentuknya janin (Sukarni K, 2013). Pada trimester I ibu hamil akan mengalami peningkatan hormon estrogen, dan progesteron yang menimbulkan terjadinya *morningsickness*, keletihan, kelemahan, dan perasaan mual. Trimester II berlangsung antara minggu 12-28 yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya lebih menyenangkan karena tubuh ibu hamil telah terbiasa dengan perubahan tingkat hormon yang tinggi. Setelah trimester II berakhir ibu hamil akan memasuki tahapan yang terakhir dalam masa kehamilan yaitu trimester III yang berlangsung antara minggu 28-40, dimana ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan, dan kecemasan akan keselamatan saat melahirkan (Purwaningsih & Siti Fatmawati, 2010). Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan proses yang fisiologis dan apabila tidak ditangani maka akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan kecemasan pada ibu selama kehamilan.

Anemia adalah suatu keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto, 2014). Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi (Fikawati, 2015). Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Ada faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsungnya yaitu kecukupan konsumsi tablet tambah darah, jarak kehamilan, paritas, status gizi, serta penyakit infeksi. Penyebab terjadinya anemia yang utama adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau tablet tambah darah.

Ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil. Senam hamil salah satunya Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa kehamilan dan persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai panahan rasa sakit (Hanton, 2007). Manuaba (2010) menyebutkan bahwa senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil.

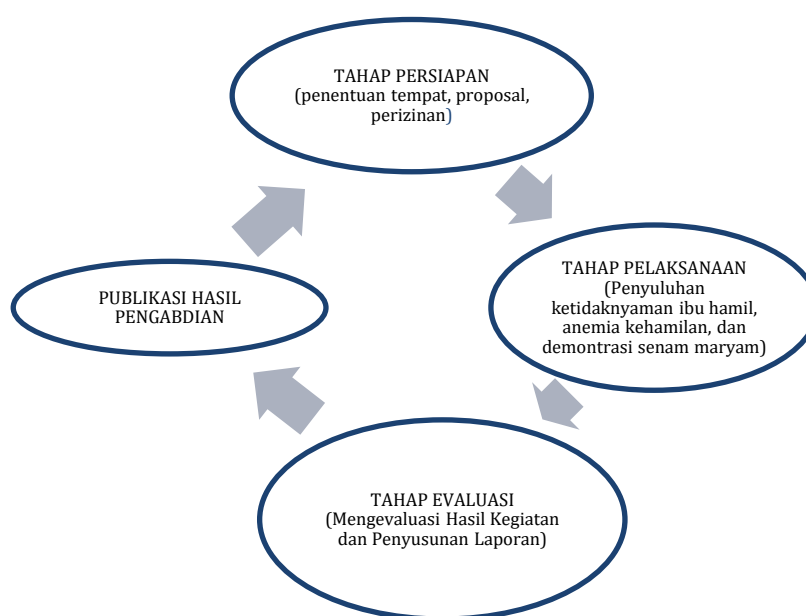
Masa pandemic Covid-19 saat ini, ada banyak cara untuk tetap mendapatkan pengetahuan seputar kehamilan (ketidaknyamanan kehamilan dan pencegahan anemia) dan senam hamil. Jika ibu sebelumnya pernah mengetahui terkait pengetahuan seputar kehamilan dan senam hamil, ibu bisa memanfaatkan media sosial seperti zoom meeting, whatsapp app, video untuk media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Jika merasa belum yakin maka ibu hamil bisa mengikuti penyuluhan secara online dari beberapa sumber misalnya dari bidan ataupun dokter spesialis kandungan. Hal ini yang melatarbelakangi adanya kegiatan pengabdian saat ini yang mengusung tema "Penyuluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Anemia Dan Senam Maryam Secara Daring (Online) Difakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta"

Permasalahan Kesehatan Masyarakat

Masa pandemic covid 19 dan pemberlakuan PPKM level 3 di Jawa dan Bali mengakibatkan beberapa ibu hamil khawatir mengikuti senam ibu hamil dan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Oleh karena itu diadakan kegiatan penyuluhan dan senam ibu hamil secara virtual menggunakan platform *zoom meeting* untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil tentang senam hamil dan penyuluhan kehamilan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara daring. Waktu pengabdian kepada masyarakat ini Selasa, 22 Februari 2022. Jumlah objek pengabdian ini yaitu 29 ibu hamil untuk mendapatkan informasi tentang ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dan senam Maryam. Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi kesehatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, meliputi Tahap persiapan yaitu menentukan jumlah objek, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan. Tahap pelaksanaan yaitu Menyebarkan informasi dengan membagikan undangan. Melakukan penyuluhan mengenai ketidaknyamanan pada ibu hamil, anemia dalam kehamilan dan senam Maryam serta demonstrasi melakukan senam maryam. Tahap penyusunan Evaluasi yaitu Mengevaluasi hasil kegiatan dan menyusun laporan hasil kegiatan.



Gambar 1. Proses Perencanaan dan Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Peserta penyuluhan ketidaknyamanan kehamilan, anemia dan senam maryam berjumlah 29 responden yang terdiri dari ibu hamil.



Tabel 1. Karakteristik Usia Ibu Hamil

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	20	3	10,3
2	21	2	6,9
3	22	2	6,9
4	23	2	6,9
5	24	3	10,3
6	25	0	0
7	26	3	10,3
8	27	2	6,9
9	28	0	0
10	29	2	6,9
11	30	4	13,7
12	31	0	0
13	32	3	10,3
14	33	1	3,4
15	34	2	6,9
TOTAL		29	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.1 usia ibu hamil yang mengikuti penyuluhan sebagian besar berusia 30 tahun (13,7%).

Tabel 2. Hasil *Pre Test* Penyuluhan Pengetahuan Ketidaknyamanan Ibu Hamil

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	7	24,1
2	Cukup	17	58,7
3	Kurang	5	17,2
	Jumlah	29	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama hamil sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar dengan kategori cukup (58,7%).

Tabel 3. Hasil *Post Test* Penyuluhan Pengetahuan Ketidaknyamanan Ibu Hamil

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	16	65,2
2	Cukup	12	34,8
3	Kurang	1	0
	Jumlah	29	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan setelah diberikan penyuluhan yaitu baik 55%.



Tabel 4. Hasil Pre Test Penyuluhan Pengetahuan Anemia

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	10	34,5
2	Cukup	15	51,7
3	Kurang	4	13,8
	Jumlah	29	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar dengan kategori cukup (51,7%)

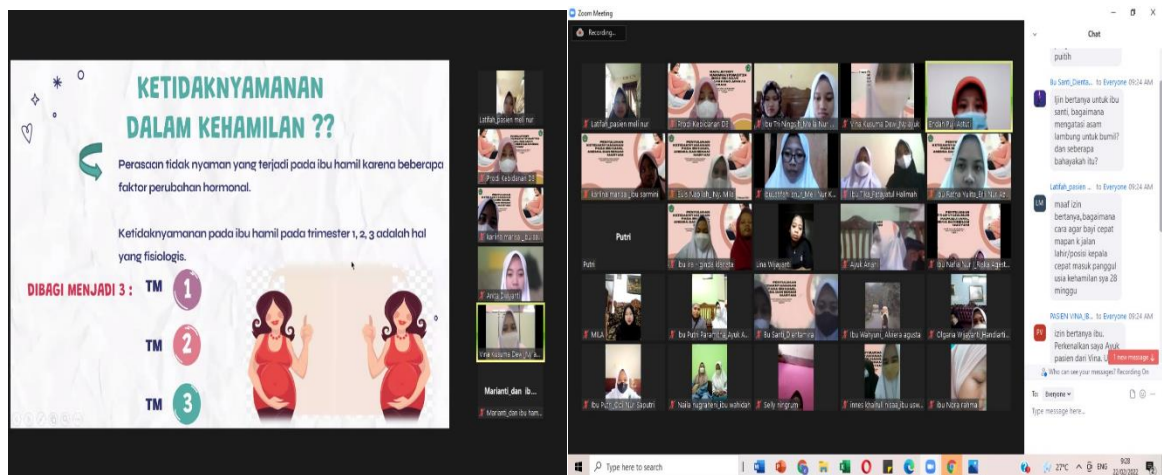
Tabel 6. Hasil Post Test Penyuluhan Pengetahuan Anemia

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	18	62
2	Cukup	8	27,7
3	Kurang	3	10,3
	Jumlah	29	100

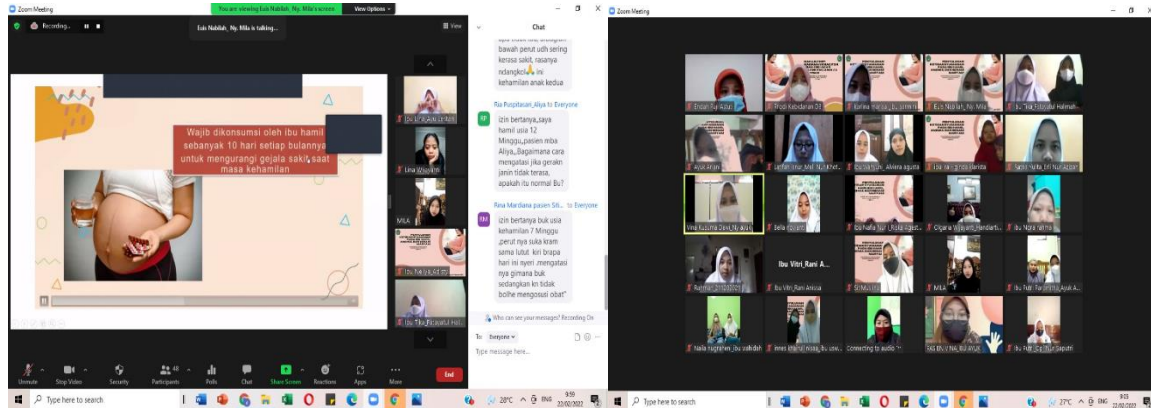
Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang anemia setelah diberikan penyuluhan yaitu baik 62%.

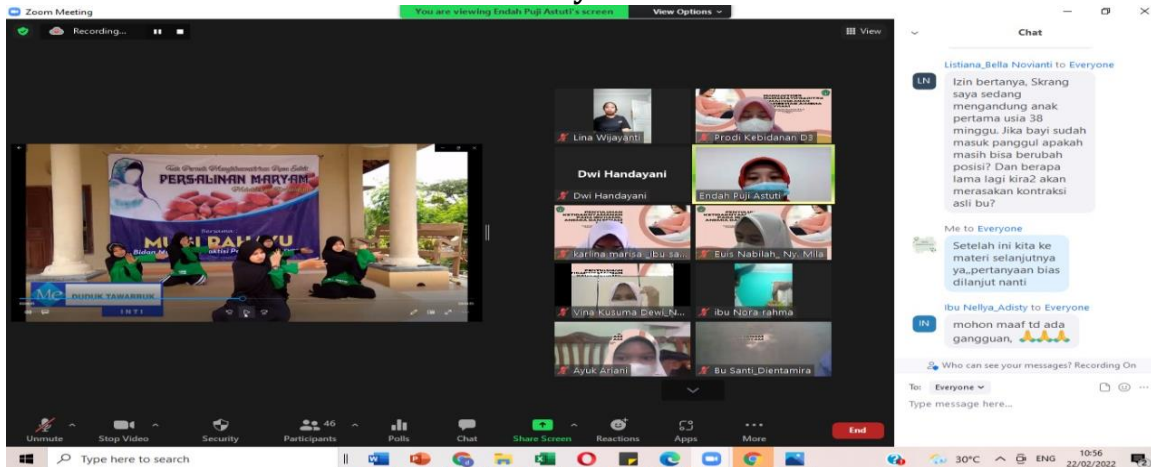
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3 berikut:



Gambar 1. Penyuluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil



Gambar 2. Penyuluhan Anemia



Gambar 3. Senam Maryam

DISKUSI

Kegiatan ini diawali dengan tahapan indentifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu ibu hamil. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan ibu hamil, anemia, selanjutnya dilakukan penyuluhan ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dan senam maryam, kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan ibu hamil, anemia kemudian dilakukan demonstrasi senam Maryam yang diikuti semua ibu hamil.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dengan susunan acara kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan I: Pendataan

Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan jumlah ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang hadir dalam penyuluhan ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dan senam maryam melalui zoom meeting hari Selasa, 22 Februari 2022 pukul 09.00-13.00 WIB yaitu sejumlah 29 ibu hamil.

2. Kegiatan II: Penyuluhan I

Kegiatan ini dilaksanakan pada pada hari Selasa, 22 Februari 2022 pukul 09.00-13.00 WIB. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang mengenai ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dan senam maryam. Kegiatan ini di isi oleh 3 dosen yang dibantu oleh 2 mahasiswa sebagai penyaji dan 29 mahasiswa sebagai



pendamping ibu hamil. Hasil pre test menunjukkan bahwa pengetahuan ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu cukup (58,7%). Pengetahuan Anemia dalam kategori cukup (51,7%).

3.Kegiatan 4 : evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan. Ibu hamil sangat antusias mengikuti rangkaian proses penyuluhan. Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai ibu hamil setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan ibu hamil meningkat yaitu sebanyak 16 ibu menjadi berpengetahuan baik (55%), pengetahuan tentang anemia meningkat menjadi baik 62% dan pengetahuan mengenai senam Maryam meningkat menjadi 48,3%.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *Ketidaknyamanan ibu hamil, anemia dan senam Maryam* telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, Mayoritas ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu ibu sangat antusias untuk untuk diskusi mengenai ketidaknyamanan kehamilan, Anak-anak terlihat sangat senang dan antusias

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Tim pengabdian dan peserta ibu hamil yang telah turut mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Cunningham, G. 2006. Obstetri William. Vol.1.Jakarta:EGC
- [2] Cesmi Sukarni K, MargarethZh. 2013. Buku Ajar Keperawatan. Maternitas.Yogyakarta: NuhaMedika
- [3] Purwaningsih wahyu, fatmawati,siti, 2010. Asuhan keperawatan maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- [4] Irianto K. 2014. Epidemiologi Penyakit Menular Dan Tidak Menular Panduan. Klinis. Bandung: Alfabeta.
- [5] Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN