

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TANDA PERSALINAN, TANDA BAHAYA NIFAS DAN ASUPAN GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA SINGOPURAN

Bacharuddin Akbar¹, Riyakhul Janah², Dwinata Windya Putri³, Nabita Regina Intan⁴, Irma Jauza Heriaskalma⁵, Istianah Nur Adila⁶, Erina Adriana Paramitha⁷, Rizki Nisaa'ul Janah⁸, Puput Mardiani⁹, Kharisma Puja Kusuma¹⁰, Henky Atorik Gimnastiar¹¹, Elvina Safarinda¹², Dziya Safira Hakim¹³, Faizah Betty Rahayuningsih^{14*}, Ayu Khoirotul Umaroh¹⁵

^{1,2,14}Prodi Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,4,9,10,11,13}Prodi Fisioterapi/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{5,6}Prodi Ilmu Gizi/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7,8,12,15}Prodi Kesehatan Masyarakat/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: faizah_betty@ums.ac.id

Abstrak

Edukasi terkait tanda memulai masa persalinan pada ibu hamil hingga masa pasca melahirkan serta asupan gizi yang dipenuhi dikalangan ibu-ibu hamil belum dilaksanakan secara optimal. Salah satu hal yang menghambat adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mengetahui tanda tanda tersebut dan upaya yang harus dilakukan setelah masa persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan mengenai tanda persalinan, tanda bahaya masa nifas dan asupan gizi terhadap tingkat pengetahuan pada ibu hamil di Desa Singopuran, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode eksperimen (quasi-experiment). Desain penelitian ini menerapkan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian adalah ibu hamil di Desa Singopuran Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 10 orang. Media informasi yang digunakan pada kegiatan ini yaitu poster tentang tanda persalinan, bahaya nifas dan gizi ibu menyusui. Hasil dari penyuluhan ini terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dengan baik dari sebelum mendapatkan penyuluhan sebesar Sebanyak 80% ibu yang hadir di kelas ibu hamil meningkat pengetahuannya dengan nilai rata2 pretest 81% menjadi 90% pada posttest yang berarti terjadi kenaikan pengetahuan sebesar 9%

Kata Kunci : Gizi; Ibu Hamil; Masa Nifas; Masa Persalinan

Abstract

Education regarding the signs of starting labor in pregnant women until the postpartum period as well as adequate nutritional intake among pregnant women has not been implemented optimally. One of the things that hinders is the lack of knowledge of pregnant women about the importance of knowing these signs and the efforts that must be made after delivery. The aim of this research is to analyze the effect of health education regarding signs of labor, danger signs during the postpartum period and nutritional intake on the level of knowledge of pregnant women in Singopuran Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. The type of research used in this research is quantitative research, using experimental methods (quasy-experiment). This research design applies to the One Group Pretest-Post Test Design. The research sample was 10 pregnant women in Singopuran Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. The information media used in this activity are posters about signs of labor, the dangers of postpartum and nutrition for breastfeeding mothers. The result of this counseling was an increase in knowledge among pregnant women from before receiving the counseling. As many as 80% of the mothers who attended the pregnant women's class increased their knowledge with an average pretest score of 81% to 90% in the posttest, which means there was an increase in knowledge of 9%.

Keywords: Nutrition; Pregnant Women; Postpartum Period; Childbirth Period

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang dialami oleh setiap perempuan. Selama masa ini, terjadi

banyak perubahan baik secara fisik maupun emosional pada ibu hamil. Perubahan ini menimbulkan gejala yang bervariasi pada setiap

ibu hamil dan setiap trimesternya (Putri dkk, 2024). Setelah melalui masa kehamilan perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh ibu hamil akan terus berlanjut sampai masa persalinan hingga masa nifas. Masa persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap (Sondakh, 2015).

Masa nifas adalah masa yang akan dilalui oleh wanita setelah bersalin karena pada masa ini merupakan masa pengembalian organ reproduksi yang mengalami perubahan selama hamil ke keadaan semula setelah bersalin hingga seluruh organ reproduksi wanita akan pulih kembali seperti semula. Masa pasca salin dimulai sejak lahirnya plasenta dan sampai 6-8 minggu (Nina Mardiana, 2023). Pada masa nifas, ibu nifas mengalami penyesuaian fisiologis dan psikologis yang memerlukan suatu adaptasi baik internal maupun eksternal. Pada masa ini ibu nifas akan mengalami keadaan ketergantungan. Selama masa pemulihan, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis, yang sebagian besar bersifat fisiologis. Namun, tanpa pendampingan asuhan keperawatan, kemungkinan akan timbul kondisi patologis. Oleh karena itu, masa ini sangat penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan dan edukasi selama masa nifas. Edukasi tentang masalah gizi sangat penting karena nutrisi yang baik dapat mempercepat pemulihan ibu dan mempengaruhi kualitas air susu.

Gizi pada ibu nifas berkaitan erat dengan produksi air susu yang sangat diperlukan. Gizi adalah rangkaian proses pemanfaatan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui berbagai tahapan, yaitu pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi. Ibu nifas memerlukan nutrisi yang cukup dan gizi seimbang, terutama protein dan karbohidrat.

Menurut data profil kesehatan di Kabupaten Sukoharjo terkait deteksi dini resiko ibu hamil tahun 2022 ditemukan sebanyak 3.499 ibu hamil resiko tinggi, sedangkan pada tahun 2021 ditemukan sebanyak 3.556 kasus, semua kasus resiko tinggi pada kedua tahun tersebut telah ditangani 100%. Dari deteksi resiko tinggi yang ada di tahun 2022 ada pada jenis resti 4T, terlalu muda, terlalu banyak (anak), terlalu rapat (jarak kehamilan) dan terlalu tua. Faktor risiko dalam kehamilan termasuk tinggi badan ibu di bawah 145 cm, usia ibu di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun, memiliki lebih dari 4 anak, jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, riwayat persalinan yang buruk, serta kondisi seperti anemia, hipertensi, dan gangguan lainnya. Gejala seperti perdarahan, sakit kepala parah, bengkak pada tungkai, serta kelainan pada janin seperti ukuran besar, posisi tidak tepat, atau bentuk panggul tidak normal juga dapat meningkatkan risiko. Dampak dari faktor-faktor ini dapat sangat berbahaya bagi kesehatan ibu dan bayinya, termasuk risiko keguguran, kelahiran prematur, gawat janin, dan keracunan selama kehamilan (Susanti dkk, 2020).

Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang risiko persalinan yaitu melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana edukasi belajar bersama secara tatap muka untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait tanda persalinan, tanda bahaya nifas, dan

asupan gizi. Beberapa zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan zat besi serta pengolahan makanan yang sehat berperan penting pada masa menyusui, sehingga melalui kelas ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang risiko persalinan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi selama proses kehamilan hingga pasca persalinan.

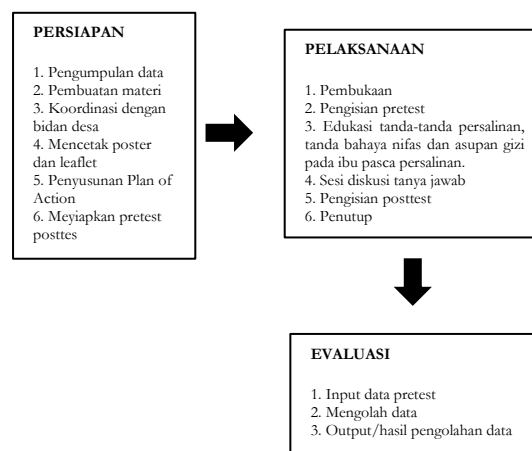
Kelas ibu hamil di Desa Singopuran rutin dilaksanakan, namun masih terdapat beberapa ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil dikarenakan kurangnya kesadaran serta kesibukan dalam pekerjaan. Berdasarkan permasalahan tersebut berkaitan dengan tingginya persentase risiko persalinan pada ibu hamil usia kurang dari 20 tahun dan di atas 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kelas ibu hamil diharapkan dapat menurunkan persentase risiko persalinan dengan

meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang tanda persalinan, tanda bahaya nifas, dan asupan gizi pasca persalinan di Desa Singopuran.

METODE PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Metode penelitian eksperimental adalah pendekatan terbaik untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dan paling sering digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Metode ini dianggap sebagai standar karena objektivitas dan presisi dalam menguji hipotesis. Dalam metode penelitian eksperimental mempunyai tiga kategori : 1.) *pre test* dan *post test control design*, 2.) *posttest only control design*; dan 3) Solomon *four group design*.



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Kegiatan Kelas Ibu Hamil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 25 Juni 2024 dengan melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil yang diikuti oleh 10 ibu hamil yang dilaksanakan di Balai Desa Singopuran. Metode yang dilakukan yaitu:

1. Persiapan.

Persiapan dilakukan dengan mengumpulkan data mengenai ibu hamil resiko tinggi dengan

mewawancarai bidan desa, kemudian dilakukan koordinasi dengan bidan desa mengenai persiapan kegiatan dan intervensi yang akan dilakukan serta tempat dan waktu pelaksanaan kelas ibu hamil. Setelah itu menyusun *Plan of Action* untuk kegiatan yaitu edukasi dan senam ibu hamil. Kemudian menyiapkan materi dan gerakan senam yang

akan diberikan kepada ibu hamil serta mencetak poster dan leaflet sebagai media edukasi. Kemudian menyiapkan pretest post-test sebagai alat ukur pengetahuan ibu hamil dari sebelum dan sesudah edukasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kelas ibu hamil diawali dengan registrasi ibu hamil yang datang, setelah itu terdapat pembukaan acara dan pengisian pretest. Kemudian dilakukan edukasi mengenai tanda- tanda persalinan dan tanda bahaya nifas serta asupan gizi ibu menyusui. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan media poster dan leaflet dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab antara ibu hamil dan pemateri. Selanjutnya dilakukan pengisian post-test oleh ibu hamil setelah edukasi. Kelas ibu hamil di akhiri dengan senam ibu hamil usia kandungan trimester II dengan metode praktik.

3. Evaluasi

Evaluasi diawali dengan menginput data hasil pretest dan post-test, setelah itu pengolahan data dilakukan dengan menghitung peningkatan pengetahuan ibu hamil dari rata-

rata pretest dan postes. Selain itu juga menghitung jumlah ibu yang mengalami peningkatan maupun penurunan skor. Hasil ditampilkan dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian ini berlangsung di pendopo Balai Desa Singopuran, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Singopuran, tentang tanda persalinan, tanda bahaya nifas, dan asupan gizi pada ibu hamil. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di pendopo Desa Singopuran pada tanggal 25 Juni 2024, pada kelas ibu hamil yang telah ada di Desa Singopuran. Sebanyak 10 responden ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan dilakukan dua kali dalam satu waktu, yang pertama penyuluhan tentang tanda persalinan dan tanda bahaya nifas, yang kedua adalah penyuluhan tentang asupan gizi yang diperlukan oleh ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Pre-test Post-test

	N	Mean	Min	Max
Pre-test	10	8,1	7	10
Post-test	10	9	8	10

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui dari 10 orang responden, nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dari 8,1 menjadi 9 setelah intervensi. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan telah memberikan efek

positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Meskipun demikian, masih terdapat ibu hamil yang memiliki nilai pengetahuan dibawah 8 setelah intervensi, hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk meningkatkan efektivitas program edukasi.



Gambar 2. Proses Pengisian Kuesioner



Gambar 3. Proses Penyuluhan

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan

	Jumlah Ibu	Persen
Meningkat	8	80%
Menurun	1	10%
Tetap	1	10%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui dari 10 orang responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pengetahuan tanda persalinan, tanda bahaya nifas dan asupan gizi pada ibu hamil, sebanyak 80% ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti program edukasi. Persentase ibu hamil yang mengalami peningkatan pengetahuan (80%) tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi telah berhasil mencapai tujuan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Namun, terdapat 10% ibu hamil yang pengetahuannya menurun dan 10% ibu hamil yang pengetahuannya tetap. Persentase ibu hamil yang pengetahuannya menurun (10%) tergolong rendah, hal ini perlu mendapatkan perhatian untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkannya. Ibu hamil yang persentase pengetahuannya tetap (10%) tergolong rendah, hal ini menunjukkan bahwa program edukasi telah efektif bagi sebagian besar ibu hamil. Namun, perlu perhatian lebih lanjut untuk mengetahui mengapa pengetahuan beberapa ibu hamil tidak mengalami peningkatan.

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan tanda persalinan, tanda bahaya nifas dan asupan gizi pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi ini meningkat 80% dari 8 responden, 10% menetap dari 1 responden dan 10% menurun dari 1 responden dimana hal ini yang menjadi tolak ukur bahwa penyampaian edukasi pengetahuan tanda persalinan, tanda bahaya nifas dan asupan gizi pada ibu hamil dapat

dipahami dengan baik oleh pada ibu hamil dengan masa kehamilan trimester III.

Persiapan persalinan adalah sesuatu yang dipersiapkan untuk proses persalinan dalam hal menyambut kelahiran anak. Persiapan persalinan terdiri dari taksiran persalinan, penolong persalinan, dan tempat persalinan. Masalah yang sering muncul saat persalinan yaitu adanya masalah obstetri dan ibu tidak mengerti tentang persiapan yang dibutuhkan, sehingga ibu tidak mendapatkan pelayanan yang sesuai (1). Mengetahui tanda-tanda persalinan sangat membantu ibu hamil untuk mempersiapkan diri dari segera mencari bantuan medis saat diperlukan, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi saat masa persalinan. Dalam kesadaran akan tanda bahaya nifas atau setelah periode setelah melahirkan sangatlah penting untuk mencegah dan menangani komplikasi pasca persalinan yang dapat mengancam nyawa. Setelah melahirkan ibu membutuhkan asupan gizi yang baik untuk memenuhi kebutuhan ASI bagi bayinya maka zat gizi yang baik setelah melahirkan dapat sebagai penambah pelancar produksi ASI ibu.

Edukasi yang dilakukan secara terstruktur sangat berdampak positif kepada ibu sebagai upaya untuk menghadapi ketidaktahuan ibu selama persiapan persalinan hingga proses persalinan. Edukasi terstruktur tentang persiapan persalinan mempunyai peran penting dalam kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (2). Kesiapan persalinan dapat dilakukan dengan

mempersiapkan rencana kelahiran, perawatan dan mempersiapkan rencana jika terjadi komplikasi pada ibu saat kehamilan dan persalinan. Mempersiapkan rencana kelahiran yaitu rencana yang dibuat oleh ibu hamil bersama suami atau keluarga serta petugas kesehatan dalam mempersiapkan fisik dan psikososial (3,4). Selain itu juga, edukasi terstruktur dapat membantu petugas kesehatan dalam mendeteksi risiko komplikasi sejak dini (5).

Edukasi yang dilakukan pada kelas ibu hamil menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan saat kehamilan. Sejalan dengan penelitian Harahap (6), tentang adanya peningkatan sikap ibu hamil terhadap pengetahuan gizi dan kesehatan saat hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan rerata pengetahuan dan sikap responden tentang pencegahan anemia dan KEK yang signifikan setelah mengikuti kelas. Melalui kelas ini, ibu hamil dapat belajar bersama tentang kesehatan kehamilan dalam suasana tatap muka kelompok. Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular, dan akte kelahiran (7).

Edukasi mengenai tanda persalinan, tanda bahaya nifas dan asupan gizi ibu hamil yang dilakukan pada kelas ibu hamil di Desa Singopuran terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu hamil terhadap

masa kehamilannya. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dan membantu mereka mengidentifikasi kehamilan dengan risiko tinggi, sehingga dapat segera mendapatkan penanganan yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Singopuran, melalui penyuluhan dengan metode ceramah, media poster dan pembagian leaflet yang berjalan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata pengetahuan Ibu hamil tentang tanda persalinan, tanda bahaya nifas dan asupan gizi antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan pada kelas ibu hamil. Intervensi kelas ibu hamil dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam mengidentifikasi kehamilan dengan risiko tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan atas segala fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat berjalan lancar. Selain itu juga terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Desa, Ketua Pimpinan Ranting Muhammadiyah Desa Singopuran, Bidan Desa beserta seluruh pengurus kader dan warganya atas antusias sehingga dapat terlaksana kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dharmayanti I, Azhar K, Tjandrarini DH, Hidayangsih PS. Pelayanan pemeriksaan kehamilan berkualitas yang dimanfaatkan ibu hamil untuk persiapan persalinan di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 2019;18(1):60–9.

2. Hong K, Hwang H, Han H, Chae J, Choi J, Jeong Y, et al. Perspectives on antenatal education associated with pregnancy outcomes: systematic review and meta-analysis. *Women and Birth*. 2021;34(3):219–30.
3. Top ED, Karaçam Z. Effectiveness of structured education in reduction of postpartum depression scores: a quasi-experimental study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2016;30(3):356–62.
4. Munkhondya BMJ, Munkhondya TE, Chirwa E, Wang H. Efficacy of companion-integrated childbirth preparation for childbirth fear, self-efficacy, and maternal support in primigravid women in Malawi. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20(1):48.
5. Khresheh R, Almalik M, Owies A, Barclay L. Implementation of a childbirth preparation program in the maternal and child health centres in Jordan. *Midwifery*. 2018;61:1–7.
6. Harahap MS, Lina L, Veri N, Fazdria F, Arli S, Nurhayati N. Pembelajaran kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang pencegahan anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK). *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2023;4(2):287–92.
7. Arianggara AW, Margiyanti NJ, Sari DP, Adelia R. Optimalisasi kelas ibu hamil sebagai upaya peningkatan kesehatan pada masa kehamilan dan persiapan persalinan. *Jurnal Dedikasi sains dan teknologi*. 2022;2(1).