
MEWUJUDKAN IBU HAMIL SEHAT DENGAN KELAS IBU HAMIL
(Di Wilayah Kerja Klinik Akbar Medika Mojokerto)

Nunuk Nurhayati
Prodi Kebidanan, STIKES Artha Bodhi Iswara
nunuknurhayati79@gmail.com/nurhayati7945@yahoo.com

ABSTRAK

Kegiatan Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, melalui praktik dengan menggunakan buku KIA (Kesehatan Ibu anak).

Tujuan dari kelas ibu hamil ini agar terjadi interaksi dan berbagi pengalaman antara peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antara ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan terutama di wilayah kerja klinik Akbar Medika .

Di kelas ibu hamil ini menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan Pendidikan kesehatan serta pemberdayaan ibu hamil untuk mengenal tanda-tanda bahaya kehamilan dan tanda-tanda menjelang persalinan serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir . Kelas ibu hamil ini di laksanakan secara menyeluruh dan sistimatis serta secara terjadwal dan berkesinambungan.

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan antara fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pertemuan 1 membahas tentang kehamilan, gizi perawatan kehamilan, Pertemuan ke 2 Membahas tentang : Persalinan dan perawatan nifas, Pertemuan 3 membahas tentang Pencegahan Penyakit Kompliksi Dan Perawatan Bayi baru lahir, .Informasi dasar HIV/AIDS dan pertemuan ke 4 membahas senam hamil yang usia kehamilan > 20 minggu. Senam ibu hamil ini diharapkan dapat dipraktekan ibu hamil di rumah.

Kata Kunci : ibu hamil, sehat, Kelas ibu hamil

1. PENDAHULUAN

Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan dengan demikian akan meningkatkan persalinan ke tenaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu dan Anak (www. Dep kes).

Kegiatan Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, melalui praktik dengan menggunakan buku KIA (Kesehatan Ibu anak) (Depkes, 2009 : vii).

Pada akhir proyek kerjasama Buku KIA "The Ensuring Quality Of MCH Service Through MCH Handbook" Departemen Kesehatan Republik Indonesia Japan International Cooperation Agency (JICA) tahun 1998-2003, telah dikembangkan paket Kelas Ibu oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, yang terdiri dari : Buku Pedoman Kelas Ibu Hamil, Buku Skenario Kelas Ibu dan Media Alat bantu (Lembar Balik) dan senam Ibu Hamil. Kegiatan Kelas Ibu itu disusun sebagai upaya untuk meningkatkan cakupan dan pemanfaatan Buku KIA dalam pelayanan kesehatan Ibu dan Anak (Depkes, 2009 : ix).

Kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting dalam penerapan Buku KIA dimasyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya dan keluarga agar memahami Buku KIA melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang di fasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan dan cara menyusui bayi juga diberikan minat ibu-ibu hamil agar datang mengikuti Kelas Ibu Hamil tersebut (Depkes RI : 2009).

Hamil adalah Keadaan uterus mengandung embrio (Sumarmo Markam 2008:92).Pemerintah menargetkan 90% kunjungan antenatal care ke tenaga kesehatan atau bidan (Depkes 2009) (Diakses pada tanggal 14 Maret 2010).

Pemerintah menganjurkan 4 kali pemeriksaan selama hamil: yang pertama satu kali kunjungan selama trimester I, sebelum minggu ke-14, yang kedua satu kali kunjungan selama trimester II, diantara minggu ke-14 sampai minggu ke-28, yang ketiga Dua kali kunjungan selama trimester III, antara minggu ke-28 sampai dan setelah minggu ke-36. (Rita Yulifah 2009 : 64).

Kelas Ibu Hamil ini di adakan karena makin banyaknya angka kematian Ibu (AKI).Angka Kematian Ibu adalah banyaknya kematian perempuan pada saat hamil atau selama 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lama dan tempat persalinan, yang disebabkan karena kehamilannya atau pengelolaannya dan bukan karena sebab-sebab lain, per100.000 kelahiran hidup.

Seluruh rangkaian hasil proses pelaksanaan Kegiatan Kelas Ibu Hamil sebaiknya dibuatkan laporan. Pelaporan hasil pelaksana Kelas Ibu Hamil dijadikan sebagai dokumen, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pembelajaran pihak-pihak yang berkepentingan. Pelaporan disusun pada setiap selesai melaksanakan Kelas Ibu Hamil. Isi laporan memuat tentang: waktu pelaksanaan, jumlah peserta, proses pertemuan, masalah dan hasil capaian pelaksanaan, hasil evaluasi.

Pelaporan dilakukan secara berkala dan berjenjang dari bidan atau tenaga kesehatan pelaksana Kelas Ibu Hamil ke puskesmas-Dinas Kesehatan Kabupaten-Dinas Kesehatan Propinsi-Departemen Kesehatan.Pelaporan oleh bidan atau pelaksana pertemuan Kelas Ibu Hamil dilakukan setiap selesai pertemuan atau setiap angkatan pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, kabupaten dan provinsi pelaporan disusun setiap 3 (tiga) bulan sekali dan laporan tahunan.

Salah satu tool (alat) program kesehatan yang diharapkan turut berperan dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat kehamilan, persalinan dan nifas adalah buku Kesehatan Ibu dan Anak (buku KIA). Buku KIA adalah suatu buku yang berisi catatan kesehatan Ibu dan Anak serta informasi cara menjaga kesehatan dan mengatasi anak sakit. Namun tidak semua ibu mau/bisa membaca buku KIA, Penyebabnya bermacam-macam, ada ibu yang tidak punya waktu untuk membaca buku KIA, atau malas membaca buku KIA, sulit mengerti isi buku KIA, ada pula ibu yang tidak dapat membaca. Oleh sebab itu ibu hamil perlu diajari tentang isi buku KIA dan cara menggunakan buku KIA. Salah satu solusinya yaitu melalui penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya kegiatan kelas ibu hamil yang kurang
2. Peran suami dan keluarga dalam mendukung kegiatan pelaksanaan kelas ibu hamil masih kurang

1.3 Tujuan

1. Merupakan salah satu Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dosen
 2. Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.
-

Tujuan Khusus :

1. Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antara peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antara ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan.
2. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang :
 - a. Kehamilan, perubahan tubuh, keluhan (apakah kehamilan itu?,
 - b. Perubahan tubuh selama kehamilan, keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya, apa saja yang perlu dilakukan ibu hamil dan pengaturan gizi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk penanggulangan Anemia)
 - c. Perawatan kehamilan (kesiapan psikologis menghadapi kehamilan, hubungan suami isteri selama kehamilan, obat yang boleh dikonsumsi ibu hamil, tanda bahaya kehamilan dan P4K).
 - d. Persalinan (tanda-tanda persalinan, tanda bahaya persalinan dan proses persalinan).
 - e. Perawatan nifas (apa saja yang dilakukan ibu nifas agar dapat menyusui eksklusif, bagaimana menjaga kesehatan ibu nifas, tanda-tanda bahaya dan penyakit ibu nifas).
 - f. KB pasca persalinan.
 - g. Perawatan bayi baru lahir (perawatan bayi baru lahir, pemberian vit.K1 injeksi, tanda bahaya bayi baru lahir, pengamatan perkembangan bayi/anak dan pemberian imunisasi pada bayi baru lahir).
 - h. Mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.
 - i. Penyakit menular (IMS, informasi dasar HIV-AIDS dan pencegahan serta penanggulangan malaria pada ibu hamil).

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu : 4 April 2019 s/d 9 Juli 2019

Tempat : Klinik Akbar Medika Dsn. Dimoro Ds. TambakAgung Kec. Puri Kab. Mojokerto

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Kelas ibu hamil 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.

Di kelas ibu hamil ini menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan Pendidikan kesehatan serta pemberdayaan ibu hamil untuk mengenal tanda-tanda bahaya kehamilan dan tanda-tanda menjelang persalinan serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir.

Kelas ibu hamil ini dilaksanakan secara menyeluruh dan sistematis serta secara terjadwal dan berkesinambungan.

2.3 Pengambilan Sampel

Sampel pada kelas ibu hamil adalah ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu s/d 36 minggu (menjelang persalinan).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam waktu satu semester. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan antara fasilitator dengan peserta.

Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Setiap akhir pertemuan dilakukan senam ibu hamil, bagi ibu hamil yang mempunyai usia kehamilan > 20 minggu. Senam ibu hamil ini diharapkan dapat dipraktikkan di rumah.

Waktu pertemuan kelas ibu hamil dilakukan jam 10.00 WIB dengan lama waktu pertemuan 120 menit (termasuk senam hamil 15 - 20 menit).

Pelaksanaan kelas ibu hamil :

1. Pertemuan ke 1 (Tgl 4 April 2019) membahas tentang :

- a. Kehamilan, perubahan tubuh ibu selama kehamilan dan keluhan, pengaturan gizi ibu hamil dan apa manfaat pemberian tablet tambah darah.
- b. Perawatan Kehamilan.
- Kesiapan psikologis menghadapi kehamilan.

- Hubungan suami isteri selama kehamilan.
- Obat yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil.
- Tanda - tanda bahaya kehamilan
- Perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi.

2. Pertemuan ke 2 (Tgl 4 Mei 2019)

Membahas tentang :

a. persalinan dan antara lain :

- Tanda - tanda persalinan
- Tanda bahaya pada persalinan
- Proses persalinan
- Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

b Perawatan Nifas

- Apa saja yang dilakukan ibu nifas agar dapat menyusui eksklusif?
- Bagaimana menjaga kesehatan ibu nifas?
- Tanda - tanda bahaya nifas
- KB post partum

3. Pertemuan ke 3 (Tgl 4 Juni 2019 membahas tentang :

a. Pencegahan Penyakit Komplikasi

- Penyakit Anemia(Kurang darah)
- KEK (kurang Energi Kronis)
- Tanda bahaya kehamilan
- Tanda bahaya persalinan
- Tanda bahaya nifas

b.Perawatan Bayi baru lahir

- Perawatan Bayi Baru Lahir (BBL)
- Pemberian Vitamin K injeksi pada BBL
- Tanda bahaya BBL
- Pengamatan perkembangan bayi/anak
- Pemberian imunisasi pada BBL

c. Mitos

- Penggalan dan penelusuran mitos yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.

d.Infeksi Menular Seksual (IMS)

e.Informasi dasar HIV/AIDS

4. Pertemuan ke 4 (Tgl 4 Juli 2019)

Senam hamil dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilan > 20 minggu. Senam ibu hamil ini diharapkan dapat dipraktikkan di rumah.

Senam hamil ini membantu kelancaran proses persalinan, antara lain dapat melatih cara mengedan yang benar.

Tujuan senam hamil adalah :

- a. Memberikan dorongan serta melatih jasmani dan rohani ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah.
- b.Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis
- c.Melonggarkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan
- d. Cara memperoleh kontraksi dan relokasi yang sempurna
- e.Menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan
- f.Dapat mengatur diri pada ketenangan

Manfaat jika ibu hamil melaksanakan senam ibu hamil secara teratur :

- a. Memperbaiki sirkulasi darah
 - b. Mengurangi pembengkakan
 - c. Memperbaiki keseimbangan otot
 - d. Mengurangi kram / kejang pada kaki
 - e. Memperkuat otot-otot perut
 - f. Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan
-

Syarat-syarat mengikuti senam hamil :

- Keadaan kehamilan normal dengan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter / bidan
- Usia kehamilan lebih dari 20 minggu
- Melakukan latihan secara teratur dan disiplin

Langkah Pendidikan di Kelas Ibu Hamil

Dalam memberikan pendidikan pada ibu hamil tersebut dilakukan langkah-langkah dari mulai persiapan sampai pelaksanaan pembelajaran kelas ibu hamil antara lain sebagai berikut:

Melakukan identifikasi terhadap ibu hamil yang ada di wilayah kerja. Ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menentukan jumlah peserta setiap kelas ibu hamil dan berapa kelas yang akan dikembangkan dalam kurun waktu tertentu misalnya selama satu tahun.

Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil, misalnya tempat di puskesmas atau polindes, kantor desa/balai pertemuan, posyandu atau di rumah salah seorang warga masyarakat. Sarana belajar menggunakan kursi, tikar, karpet, VCD player dan lain-lain jika tersedia.

Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.

Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang ibu hamil umur antara 5 sampai 8 bulan.

Siapkan tim pelaksana kelas ibu hamil yaitu siapa saja fasilitatornya dan nara sumber jika diperlukan.

Membuat rencana pelaksanaan kegiatan

Akhir pertemuan dilakukan senam ibu hamil, sebagai kegiatan/materi ekstra

Menentukan waktu pertemuan, yang disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit dan senam 30 menit.

4. **SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tema “ mewujudkan ibu hamil sehat dengan kelas ibu hamil” berlangsung dengan lancar, penuh antusias .

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara berkesinambungan.

5. **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami sebagai penulis dan pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimah kasih kepada petugas kesehatan yang di Klinik Akbar Medika yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa melakukan pengabdian masyarakat.

6. **DAFTAR PUSTAKA**

Ambarwati Fitri. 2012. *Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu

A.C Adi.2012. *Simposium Pemakaian Modisco Untuk Pemulihan Gizi*

Balita. Yokyakarta : Nuhu Medika

Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

Sumber: Depkes RI dan JICA.2008. *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta.Depkes RI dan JICA

www.wordpress.com/2010/08/24/kelas-ibu-hamil/

wordpress.com/2010/08/24/kelas-ibu-hamil/s

kelas-ibu-hamil-di-bulan-februari-dan-maret-2014/
