

Assistance Of Pregnant Mothers In Preparation For Labor

Milatun Khanifah¹; Nur Chabibah² ✉; Siti Khuzaiyah³

^{1,2} Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

³ Diploma III Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

nchabibah@yamial.com

Abstract

Indonesia is ranked first with the highest maternal mortality rate (AKI) of 181 countries. The main causes of maternal death in Indonesia are bleeding (28%), eclampsia (13%), and complications of abortion (11%), sepsis (10%) and prolonged labor (9%). The cause can actually be prevented by adequate pregnancy checks. One effort that encourages behavior change and provides pregnant women with the knowledge and provision of physical training to prepare for labor during Trimester III. The methods used in community service are lectures, question and answer discussions, examination of pregnant women, demonstrations of pregnancy exercises, especially pelvic rocking movements. The six-month activity is carried out in the laboratories of the UMPP DIII Midwifery Study Program and Puskesmas Hall Kedungwuni II, Pekalongan Regency. The results of activities went smoothly including antenatal care examinations, trimester III pregnancy discomfort counseling, pregnancy danger signs, childbirth preparation, physical exercises including pelvic rocking, breathing exercises and trimester III pregnancy exercises. Participants showed high enthusiasm in asking and following physical exercise movements in pregnancy.

Keywords: Assistance, Pregnant women, preparation for delivery

Pendampingan Ibu Hamil Dalam Persiapan Persalinan

Abstrak

Indonesia menduduki peringkat pertama dengan Angka Kematian Ibu (AKI) tertinggi dari 181 negara. Penyebab kematian ibu di Indonesia yang utama adalah perdarahan (28%), eklampsia (13%), komplikasi aborsi (11%), sepsis (10%) dan partus lama (9%). Penyebab itu sebenarnya dapat dicegah dengan pemeriksaan kehamilan yang memadai. Salah satu upaya yang mendorong perubahan perilaku dan membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan pembekalan latihan fisik untuk persiapan persalinan pada masa Trimester III. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi tanya jawab, pemeriksaan ibu hamil, demonstrasi senam hamil terutama gerakan penguatan otot-otot panggul (pelvic rocking).. Pelaksanaan kegiatan selama enam bulan, dilaksanakan di laboratorium prodi DIII Kebidanan UMPP dan Aula Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan. Hasil kegiatan berjalan lancar meliputi pemeriksaan antenatal care, penyuluhan ketidaknyamanan kehamilan Trimester III, tanda bahaya Kehamilan, Persiapan persalinan, latihan fisik meliputi pelvic rocking, latihan pernafasan dan senam hamil trimester III.. Peserta menunjukkan antusias yang tinggi dalam bertanya dan mengikuti gerakan latihan fisik ibu hamil.

Kata kunci: Pendampingan, Ibu hamil, persiapan persalinan

1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi, Indonesia menjadi negara dengan AKI tertinggi dari 181 negara di dunia. Adapun penyebab langsung AKI meliputi perdarahan postpartum, infeksi, dan pre-eklamsi atau eklamsi. Data penelitian menunjukkan bahwa 27% dari 5.600.000 wanita hamil terjadi komplikasi yang berdampak buruk pada kehamilan yang dapat berkembang menjadi resiko yang cukup fatal dalam kehamilan dan persalinannya (Kementrian republik Indonesia, 2018).

Beberapa factor yang mempengaruhi lambatnya penurunan AKI di Indonesia diantaranya: Aspek geografis Indonesia sebagai Negara kepulauan mempunyai relief dataran yang tidak merata, dengan potensi bencana alam setiap saat serta terdapat berbagai desa yang terpecil dan jauh dari pusat rujukan. Kondisi jauhnya pusat pelayanann kesehatan membuat masih tingginya angka persalinan dirumah yang mencapai 70%. Disamping itu, kondisi social budaya dan kepercayaan seperti percaya pada dukun masih tinggi. Kemampuan social ekonomi yang rendah membuat kemampuan yang terbatas dalam akses pelayanan kesehatan di pusat rujukan. Factor lainnya adalah ketersediaan dan kelengkapan fasilitas pelayanan kesehatan terutama di tingkat pelayanan primer baik pada puskesmas rawat inap, Pelayanan Obstetrik dan Neonatal (PONED) dan pelayanan Obstetri dan Neonatal Komprehensif (PONEK)(Hatini, 2019).

Factor lain yang sangat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan anak diantaranya: status kesehatan meliputi usia ≥ 35 tahun, primi muda, primi tua, primi tua sekunder, anak terkecil < 2 tahun, tinggi badan ≤ 145 cm, kehamilan ganda, kehamilan hidramnion, pernah operasi, riwayat penyakit yang diderita. Factor lainnya adalah status gizi ibu yang meliputi anemia, kekurangan energi protein, gondok. Faktor seperti gaya hidup, psikologis dan pengaruh lingkungan juga dapat memperburuk status kesehatan. Gaya hidup tersebut seperti merokok, alkohol, perilaku hidup sehat yang kurang (Marshall, J. E., & Raynor, 2014).

Angka kematian Ibu seharusnya dapat di cegah dengan pemeriksaan kehamilan terpadu. Program Antenatal Care yang dilakukan secara oleh ibu hamil dan keluarga diharapkan dapat mendeteksi secara dini serta menangani komplikasi yang sering kali terjadi pada ibu hamil. Program ini sangat penting, dalam mendukung persalinan yang aman dan nyaman berlangsung secara normal (Pusdiklatnakes dan WHO, 2011).

Pelayanan yang berkelanjutan adalah pelayanan yang diharapkan dapat terjadi secara terus-menerus dimana didalamnya terjadi komunikasi antara pemberi asuhan dengan penerima asuhan sehingga diharapkan proses ini dapat menghasilkan asuhan yang komprehensif dan berkualitas. Layanan kebidanan di berikan pada klien mulai dari prakonsepsi, awal kehamilan, selama kehamilan, persiapan persalinan, masa persalinan, masa setelah bersalin, dan hingga pada masa antara (Baston Helen, 2013).

Masalah kesehatan ibu dan anak merupakan masalah yang kompleks sehingga diperlukan kerjasama dalam implementasi kebijakan kebijakan dalam penurunan AKI. Program kemitraan dengan masyarakat setempat diperlukan dalam memperkuat pondasi kerja sama lintas sektor dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan diperlukan kerjasama dari berbagai pihak. Baik itu kerjasama intrasektoral maupun kerjasama lintas sektoral.

Salah satu bentuk kerjasama lintas sektoral dari sektor pendidikan, kesehatan dan sosial adalah diadakannya Iptek bagi Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajangan-Pekalongan sebagai salah satu element masyarakat yang diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan, khususnya masalah kesehatan ibu dan anak. Peranan penting fasilitator dari dosen diharapkan dapat menumbuhkan para agent of change (agen perubahan) di dalam masyarakat, termasuk agen perubahan dalam pola pengetahuan dan kesadaran kesehatan masyarakat kearah yang lebih baik. Melalui kegiatan IPTEK BAGI MASYARAKAT ini diharapkan dapat meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sesuai permintaan Masyarakat atau mitra kerja. penerapan ipteks bagi masyarakat pelayanan kesehatan terpadu diadakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan.

2. Metode

Program pengabdian Kepadamasaryakt ini menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab, pemeriksaan ibu hamil, demonstrasi senam hamil terutama gerakan penguatan otot-otot panggul (pelvic rocking). Pada pelaksanaan kegiatan awal, dilaksanakan identifikasi masalah padaibu hamil yang menjadi peserta program PkM dengan cara menggali pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang persiapan persalinan yang telah dilakukan. Identifikasi masalah juga dilaksanakan dengan pendekatan pada bidan Desa guna menentukan metode pendekatan, waktu dan pelaksanaan kegiatan. Hasil identifikasi masalah antara lain ditemukan ketidaktahuan ibu hamil akan tanda bahaya pada trimester III, ketidak tahuan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi di trimester III, dan posisi serta latihan yang mendukung proses persalinan berjalan lebih lancar.

Pemberiaan informasi tentang ketidaknyamanan trimester III dan tanda bahaya Trimester III disampaikan denganmetode ceramah. Metode diskusi tanya jawab digunakan terintegrasi pada saat ceramah dan juga sebagai salah satu metode saat dibutuhkan konsultasi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kehamilan sebagai upaya deteksi dini penyulit pada kehamilan. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan dan berat badan, pemeriksaan status anemia, status obstetric, leopold dan pemeriksaan Denyut Jantung Janin (DJJ). Demonstrasi digunakan sebagai metode pendidikan kesehatan pada senam hamil dan latihan persiapan persalinan dengan memperagakan gerakan gerakan yang dapat dilakukan untuk memperkuat oatot-otot perineum dan panggul serta mempercepat penurunan bagian terbawah janin. Peralatan yang digunakan dalam membantu jalannya program PkM ini antara lain alat tulis, infocus, laptop, , timbangan injak, mikrotoa, matras dan bola kitler, LCD, slide power point, dan booklet.

Prosedur dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu diawali dengan permohonan dari pihak mitra dalam penyediaan nara sumber pada kegiatan bidang kesehatan di Puskesmas Kedungwuni II dan selanjutnya Lembaga Penelitian, Pengabdian dan Inovasi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan untuk memberikan rekomendasai kepada dosen Prodi DIII Kebidanan untuk menindaklanjutinya. Tim dosen prodi DIII Kebidanan melakukan pendekatan kepada mitra untuk identifikasi masalah dan penyusunan rencana kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 6 bulan di aula Puskesmas kedungwuni II, Laoratorium prodi DIII Kebidanan FIKES UMPP dengan frekuensi kegiatan satu kali perbulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan yang telah dilaksanakan pada pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Melakalsanakan pendekatan dengan cara mengirim surat balasan kesanggupan permohonan sebagai nara sumber pada kegiatan kelas ibu hamil Puskesmas Kedungwuni II. Dilanjutkan dengan koordinasi Bidan coordinator dan bidan desa untuk identifikasi masalah, penyusunan rencana kegiatan, persiapan alat dan tempat serta teknis kegiatan.
- b. Pelaksanaan Kegiatan : Pertemuan I
Kegiatan pertama dilaksanakan dengan menyelenggarakan kelas ibu hamil khusus untuk ibu hamil yang sudah memiliki usia kehamilan diatas 28 minggu untuk dilakukan serang kaian kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pertaa yang dilakukan adalah anamnesa untuk deteksi dini penyulit dan factor resiko yang mungkin ada pada kehamilan ini dilanjutkan dengan pemeriksaan kehamilan yang

meliputi pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan dan berat badan, pemeriksaan status anemia, status obstetric, leopold dan pemeriksaan Denyut Jantung Janin (DJJ). Rachmawati (2017) menyebutkan bahwa komplikasi kehamilan dan persalinan dapat dicegah dengan pemeriksaan kehamilan secara teratur. Pemeriksaan kehamilan yang komprehensif dan berkualitas dapat menjamin kualitas outcome kehamilan. Pemeriksaan kehamilan dapat dilakukan oleh dokter, bidan, perawat dan tenaga medis lain yang terlatih dan profesional. Pelayanan antenatal diterapkan dengan standar pelayanan “7T” dengan frekuensi kunjungan minimal 4 kali selama masa kehamilan. Program ini diharapkan dapat menjamin kualitas dan kuantitas keberhasilan program pemeriksaan kehamilan. Pemeriksaan kehamilan dan asuhan yang berkualitas diharapkan cukup memberikan informasi seputar kehamilan pada ibu hamil dan keluarga. Dan dapat melakukan tindakan yang tepat apabila terjadi tanda bahaya pada kehamilannya (Rachmawati, A. I., Puspitasari, R. D., & Cania, 2017). Hasil anamnesa dan pemeriksaan tidak ada ibu hamil yang menyunyai penyulit pada kehamilan sekarang, kondisi ibu dan bayi dalam keadaan sehat.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis dalam Kehamilan. Ibu hamil perlu mengetahui adanya perubahan baik secara psikologis maupun fisiologi pada dirinya sehingga dapat mempersiapkan diri secara mental dan menjalani kehamilan dengan nyaman. Setelah kegiatan penyuluhan tersebut dilakukan latihan fisik dalam persiapan persalinan dengan latihan latihan pelvic rocking. Roosytasari (2019) mengemukakan bahwa senam hamil secara teratur dapat mempermudah proses persalinan (Roosytasari, 2009). Senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat mempercepat proses persalinan 1,80 kali di bandikan pada kelompok yang tidak melakukan senam hamil secara teratur. Latihan pelvic rocking dengan duduk di atas bola kelahiran dapat diadvokasi sebagai salah satu metode yang cukup signifikan dalam meningkatkan kemajuan tenaga ibu, mengelola nyeri persalinan, serta meningkatkan kontrol diri dan mendapatkan pengalaman melahirkan yang lebih memuaskan (Rusmita, 2015)(Puspitasari, N. A., & Hukmilah, 2022). Hasil kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan pertama memperlihatkan secara keseluruhan peserta aktif mengikuti kegiatan baik dalam bertanya dan mengikuti kegiatan latihan fisik.

c. Pelaksanaan Kegiatan : Pertemuan II

Pada kegiatan berikutnya yakni di pertemuan ke II tim mengundang kembali ibu hamil yang telah hadir pada kegiatan sebelumnya dan dilakukan pelayanan kesehatan ulang ibu hamil untuk mengetahui perkembangan kesehatan ibu hamil. Pemeriksaan antenatalcare minimal adalah empat kali kunjungan, sehingga tujuan antenatalcare sapat tercapai. Tujuan antenatalcare adalah mengetahui data kesehatan ibu hamil dan kesejahteraan janin yang dikandungnya sehingga kesehatan yang optimal dapat dicapai dalam menghadapi persalinan, puerperium dan laktasi(Purnama, 2015).

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang ketidaknyamanan Kehamilan trimester III. Penyuluhan ii di berikan atas dasar banyaknya pertanyaan yang ditanyakan oleh sasaran seputar keluhan yang terjadi di trimester III yang masuk dalam ketidaknyamanan trimester III, seperti nyeri punggung, sering berkemih, keputihan dan mudah lelah. Dilanjutkan dengan melakukan Latihan fisik. Mediarti (2014) menyebutkan bahwa latihan fisik seperti yoga antenatal dapat menurunkan keluhan ibu hamil (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014). Sebagaimana diutarakan oleh Rusmita (2015) bahwa Yoga prenatal membantu persiapan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil menghadapi persalinan. Latihan fisik yang dilakukan pada pertemuan ini adalah latihan

pernafasan dalam menghadapi persalinan meliputi latihan nafas pendek, nafas panjang dan nafas dalam. Latihan nafas ini bermanfaat untuk membantu ibu mengatur pernafasan dan memperkuat pada proses pengejanan saat persalinan (Rusmita, 2015).

d. Pertemuan III

Pada kegiatan ke tiga sasaran diundang kembali dengan rangkaian kegiatan yang sama tetapi dengan tema kegiatan yang berbeda. Kegiatan pertama dilakukan pemeriksaan antenatal. Pemeriksaan antenatal meliputi 5T dengan maksud lima tahapan pemeriksaan yakni Timbang berat badan, ukur tekanan darah, ukur tinggi fundus uteri, nilai status imunisasi TT dan memberikan tablet Tambah darah (Hatini, 2019).

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya pada kehamilan dan persiapan persalinan untuk mengingatkan kepada sasaran kembali akan tanda bahaya yang harus diwaspadai pada saat kehamilan tua dan mengecek kelengkapan persiapan persalinan yang telah dipersiapkan oleh sasaran sehingga harapannya ketika tanda-tanda persalinan sudah muncul sasaran dan keluarga sudah siap dan sudah menentukan pilihan tenaga kesehatan dan tempat persalinan serta persiapan lainnya yang di butuhkan sebagaimana dalam program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) merupakan suatu program yang berupaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, suami dan keluarga tentang Kehamilan berisiko; Bahaya kehamilan; Ajakan pada ibu, suami dan keluarga untuk merencanakan persalinan. Pengetahuan ibu hamil dan dukungan suami sangat berpengaruh pada kepatuhan dalam melaksanakan P4K, dimana semakin tinggi pengetahuan ibu hamil dan dukungan suami maka semakin tinggi kepatuhan melaksanakan P4K. Sehingga peran tenaga kesehatan sebagai komunikator yang baik untuk ibu hamil dan suami sangat mendukung ketercapaian program P4K sehingga perencanaan persalinan yang aman yang nyaman bagi ibu dan bayinya dapat terjamin (Pramasanthi, 2016) (Dwijayanti, 2013). Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan. Peserta bersedia untuk melanjutkan latihan fisik persiapan persalinan di rumah secara mandiri

e. Evaluasi Pelaksanaan kegiatan

Tahap akhir dari rangkaian kegiatan PkM adalah pelaksanaan evaluasi kegiatan guna mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan kegiatan PkM yang telah dilakukan sehingga dapat dirancang rencana tindak lanjut yang akan dilakukan pada program PkM selanjutnya oleh kelompok masyarakat dan petugas kesehatan setempat. Tahap ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak terutama ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan yang aman dan nyaman.

Perumusan rencana tindak lanjut kegiatan PkM ini adalah penambahan materi pada persiapan latihan fisik pada persiapan persalinan di setiap kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kedungwuni II dan meningkatkan partisipasi suami dalam setiap kunjungan antenatal dan kelas ibu hamil sehingga meningkatkan pengetahuan dan dukungan suami dalam mendukung realisasi program P4K sehingga persalinan yang aman dan nyaman dapat terwujud pada setiap ibu bersalin.

4. Kesimpulan

Program PkM ini terdiri dari pendekatan pada mitra, identifikasi permasalahan Ibu hamil, deteksi faktor resiko pada ibu hamil dan pemberian edukasi pada ibu hamil secara berkesinambungan, dan melakukan evaluasi kegiatan secara umum. Program dilaksanakan dalam kurun waktu 6 bulan dan berjalan dengan lancar. seluruh komponen

baik sasaran ibu hamil, bidan desa dan puskesmas Kedungwuni I dan II mendukung terkasananya kegiatan ini. Rencana tindak lanjut melanjutkan kelas ibu hamil dengan meningkatkan peran serta kader dan keluarga sebagai pendamping ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan yang telah mendanai proses kegiatan pengabdian ini sampai akhir. Puskesmas Kedungwuni I dan II yang telah membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- [1] Baston Helen (2013) *Midwifery Essentials, Antenatal*. Volume 2. Jakarta: EGC.
- [2] Dwijayanti, P. (2013) 'Analisis implementasi program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) oleh bidan desa di Kabupaten Demak.', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(1).
- [3] Hatini, E. E. (2019) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media.
- [4] Kementrian republik Indonesia (2018) *Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta.
- [5] Marshall, J. E., & Raynor, M. D. (2014) *Myles' Textbook for Midwives E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- [6] Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014) 'Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III', *urnal Kedokteran Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), pp. 47-53.
- [7] Pramasanthi, R. I. (2016) *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kepatuhan Melaksanakan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) di Kota Salatiga*. UNS (Sebelas Maret University).
- [8] Purnama, W. J. (2015) *Analisis Pelaksanaan Program Antenatal Care di Puskesmas Ciputat Timur Tahun 2015*.
- [9] Pusdiklatnakes dan WHO (2011) *Panduan Asuhan Antenatal Untuk Preseptor/Mentor*. Jakarta, Indonesia.
- [10] Puspitasari, N. A., & Hukmilah, H. (2022) 'PENGALAMAN IBU YANG MELAHIRKAN DENGAN ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER TAHUN 2021.', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 7(1), pp. 1-10.
- [11] Rachmawati, A. I., Puspitasari, R. D., & Cania, E. (2017) 'Faktor-faktor yang Memengaruhi Kunjungan Antenatal Care (ANC) Ibu Hamil.', *Jurnal Majority*, 7(1), pp. 72-76.
- [12] Roosytasari, L. (2009) *HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PROSES PERSALINAN NORMAL DI RUMAH BERSALIN AS SYIFA'UL UMMAH GROBOGAN*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [13] Rusmita, E. (2015) 'Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati', *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).