

KELAS IBU HAMIL PENTINGNYA ANTE NATAL CARE (ANC) PADA MASA KEHAMILAN DI DESA CIKUNIR TAHUN 2019

OLEH;

Santi Susanti, S.SiT., M.Kes^[1] Selly Tri Rahayu^[2] Chana Eva Ariani^[3]
Silviya Yulianti^[4] Astriani Fauziah^[5]

STIKes Respati

(santiazhari@gmail.com)

A. DASAR PEMIKIRAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). 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 dan akte kelahiran.

Dewasa ini penyuluhan kesehatan Ibu dan Anak pada umumnya masih banyak dilakukan melalui konsultasi perorangan atau kasus per kasus yang diberikan pada waktu ibu memeriksakan kandungan atau pada waktu kegiatan posyandu. Kegiatan penyuluhan semacam ini bermanfaat untuk menangani kasus per kasus namun memiliki kelemahan antara lain. (1) Pengetahuan yang diperoleh hanya terbatas pada masalah kesehatan yang dialami saat konsultasi, (2) Penyuluhan yang diberikan

tidak terkoordinir sehingga ilmu yang diberikan kepada ibu hanyalah

pengetahuan yang dimiliki oleh petugas saja, (3) Tidak ada rencana kerja sehingga tidak ada pemantauan atau pembinaan secara lintas sektor dan lintas program, (4) Pelaksanaan penyuluhan tidak terjadwal dan tidak berkesinambungan.

Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan.

Desa Cikunir merupakan salah satu desa binaan STIKes Respati. Berdasarkan informasi bidan wilayah desa bahwa kesadaran ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil masih rendah. Berdasarkan hal tersebut maka penulis menyelenggarakan program kelas ibu hamil dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk senam dalam menjaga kesehatan kehamilannya.

B. TUJUAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan, persiapan persalinan dan nifas, serta memberikan bimbingan senam pada ibu hamil.

C. BENTUK KEGIATAN

Program kelas ibu hamil dilaksanakan dengan kegiatan sebagai berikut:

- a. Pretest
Pre test dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil.
- b. Penyuluhan
Topik penyuluhan yang disampaikan adalah tentang tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan dan kegawatdaruratan
- c. Senam Ibu Hamil
Senam ibu hamil dilaksanakan dengan instruktur mahasiswa program studi Kebidanan STIKes Respati Semester V.
- d. Post Test
Post test dilaksanakan untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil setelah kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan.

D. SASARAN

Sasaran program ini adalah ibu-ibu hamil dengan usia kehamilan 22 minggu sd 32 minggu yang ada di desa Cikunir wilayah kerja puskesmas Singaparna.

E. TEMPAT DAN WAKTU

Kelas ibu hamil dilaksanakan di madrasah desa Cikunir. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2019.

F. PELAKSANA

Kegiatan diawali dengan pengarahan dari bidan desa Cikunir. Selanjutnya dilaksanakan pre test pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Setelah itu ibu hamil diajarkan senam dan kegiatan diakhirideng post test dan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan (ANC). Kegiatan ini diketuai oleh Santi Susanti, S.SiT, M.Kes. Anggota penyelenggara adalah mahasiswa prodi kebidanan sebagai berikut ; Selly Tri Rahayu, Chana Eva Ariani, Silviya Yulianti, dan Asrianita.

G. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan didapatkan semua ibu hamil dapat melaksanakan senam dengan dipandu instruktur. Ibu hamil juga mendapatkan brosur tentang gerakan senam hamil untuk ibu laksanakan di rumah setiap 1 minggu 2x. Penyuluhan pentingnya ANC juga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil hal ini terevaluasi dari hasil tanya jawab diakhir penyuluhan.

Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Tujuan kelas ibu adalah 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. Adapun Tujuan Khusus : (1) Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan 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. (2) Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: a. kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan (apakah kehamilan itu?, 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).

Dalam penyelenggaraan kelas ibu hamil akan dibimbing untuk melaksanakan senam hamil. Senam hamil (prenatal) merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat. Senam hamil merupakan sebuah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis saat persalinan. Manfaat senam hamil menurut diantaranya adalah (a) Membantu proses kelahiran dengan cara menguatkan otot yang terkait. (b) Membantu meningkatkan stamina. (c) Membentuk dan mempertahankan postur tubuh agar tulang belakang terhindar dari sakit. (d) Mencapai relaksasi untuk mendapatkan pola tidur yang baik serta

meningkatkan energi. (e) Melancarkan sirkulasi darah dan mencegah kram serta varises di kaki. (f) Melatih pernafasan (salah satu hal yang harus dikuasai ibu hamil). (g) Membantu proses pemulihan pasca persalinan lebih cepat.

H. KESIMPULAN DAN SARAN

Kelas ibu hamil meningkatkan penguasaan ibu hamil terhadap gerakan senam hamil. Bidan disarankan untuk melaksanakan kelas ibu hamil setiap bulan dan mengajarkan senam hamil. Ibu hamil disarankan untuk mempelajari buku KIA dan melaksanakan senam hamil di rumah.

I. DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI, (2014), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Kementrian Kesehatan RI, (2015), Buku Kesehatan Ibu dan Anak.

J. DOKUMENTASI

