

**Sejarah Artikel**

Diterima :  
Agustus 2020

Revisi :  
November 2020

Disetujui :  
Desember 2020

**Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan**

*Knowledge Improvement Through Education In Overcoming Inconveniences During Pregnancy*

**Dinni Randayani Lubis<sup>1</sup>, Putri Sarah Dita<sup>2</sup>**

\*Penulis Koresponden: dinni@binawan.ac.id

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

**Abstrak**

Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan keseimbangan hormonal, terutama perubahan hormon estrogen dan progesteron. hampir sebagian besar wanita merasakan ketidaknyamanan/keluhan. Ketidaknyamanan yang dirasakan membuat tubuh harus mampu beradaptasi pada ketidaknyamanan tersebut, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi terkait upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan terutama pada kondisi pandemik, dimana ibu hamil dihimbau untuk menunda pemeriksaan kehamilan atau hanya melakukan pemeriksaan kehamilan secara langsung pada saat urgensi saja agar memutus rantai penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan ibu dan janin. Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini melalui *daring/online* dengan menggunakan *Google Meet*. Kegiatan ini sebagai sarana untuk mengedukasi ibu tanpa harus bertemu secara tatap muka/langsung. Ibu hamil sebelumnya diberikan penjelasan terkait cara mengikuti kegiatan, kemudian diberikan link untuk dapat mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dimana sebelum diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang sebesar 70% dan hasil evaluasi sesudah pelaksanaan penyuluhan mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik sebesar 80%. Implikasi dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dengan mengenali ketidaknyamanan yang fisiologis/alami sehingga ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanannya sendiri di rumah tanpa harus pergi ke fasilitas kesehatan, sehingga tidak membahayakan kesehatan ibu maupun janin.

**Kata Kunci:**

- Ketidaknyamanan
- Kehamilan
- Edukasi
- Pengetahuan
- Ibu hamil

**Abstract**

*The occurrence of pregnancy causes changes in hormonal balance, especially changes in the hormones estrogen and progesterone. almost the majority of women feel discomfort / complaint. The discomfort that is felt makes the body have to be able to adapt to the discomfort, if the body is unable to adapt it will cause a problem. This Community Service activity aims to increase the knowledge of pregnant women by providing education related to efforts to overcome discomfort during pregnancy, especially in pandemic conditions. where pregnant women are advised to postpone antenatal care or only perform direct antenatal care at times of urgency so as to break the chain of disease spread and maintain the health of the mother and fetus. The method used in the implementation of this activity is using Google Meet. This activity is a means to educate mothers without having to meet face to face. Previously pregnant women were given an explanation regarding how to participate in the activity, then*

**Keywords:**

- Inconveniences
- Pregnancy
- Education
- Knowledge
- Pregnant mother

*given a link to be able to participate in the activity. The results of this community service activity showed an increase in the knowledge of pregnant women where before being given education in the form of health education in overcoming discomfort during pregnancy, the majority of pregnant women had less knowledge of 70% and the results of evaluation after the implementation of counseling were 80% well-informed. The implication of this activity is to provide knowledge and understanding of pregnant women by recognizing physiological / natural discomforts so that pregnant women can overcome their discomfort at home without having to go to a health facility, so as not to endanger the health of the mother or the fetus.*

## **1. PENDAHULUAN**

Pandemi virus corona 2019 (COVID-19) adalah masalah yang sedang dihadapi di lebih dari 200 negara di dunia. Indonesia juga terkena dampak buruk dari COVID-19 di mana tingkat kematiannya mencapai 8.9% pada akhir Maret 2020 (Siti, 2020). Pemerintah telah menetapkan bencana non alam ini sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional (Kemenkes RI, 2020). *Physical distancing* atau menjaga jarak fisik dengan orang lain menjadi hal yang sangat ditekankan untuk pencegahan dan penanganan virus corona COVID-19 di Indonesia. (Undang-undang nomor 6 tahun 2018) Jarak fisik ini sangat penting diaplikasikan oleh seluruh penduduk Indonesia yang bukan hanya berlaku di tempat umum, tetapi diberlakukan di seluruh rumah tangga (Dede R, 2020)

Dengan adanya himbauan pemerintah untuk melakukan *Physical distancing* atau menjaga jarak fisik dan membatasi aktivitas di luar rumah, maka hal ini berpengaruh pada pelayanan kesehatan dimana berdasarkan pedoman yang dikeluarkan oleh Kementerian Republik Indonesia untuk melakukan penundaan pemeriksaan pada kehamilan trimester dua, dan hanya melakukan pemeriksaan kehamilan secara langsung pada saat urgensi saja untuk memutus rantai penyebaran penyakit, sehingga sebagian ibu hamil akan memilih untuk melewatkan pemeriksaan medis yang penting karena ketakutan akan tertular virus corona yang tengah mewabah ini (Holy, 2020).

Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan keseimbangan hormonal, terutama perubahan hormon estrogen dan progesteron. Tidak banyak wanita yang menjalani kehamilannya tanpa rasa nyeri atau sakit, tapi umumnya merasakan berbagai ketidaknyamanan/keluhan. Ketidaknyamanan yang dirasakan membuat tubuh harus mampu beradaptasi pada ketidaknyamanan tersebut, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Agar ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa

penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya.

Dari hasil penelitian Hermina menjelaskan bahwa pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh pada cara ibu mengatasi masalah fisiologis/ ketidaknyamanan pada kehamilan. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang cara mengatasi ketidaknyamanan perlu diberikan pada ibu hamil. Hasil penelitian Tri Budi Rahayu (2019) juga mengatakan tingkat pengetahuan berhubungan dengan ketidaknyamanan Trimester II.

Dalam situasi normal, kematian ibu dan kematian neonatal di Indonesia masih menjadi tantangan besar, apalagi pada saat situasi bencana. Saat ini, Indonesia sedang menghadapi bencana nasional non alam COVID-19, sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas. Dikhawatirkan, hal ini menyebabkan adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir. Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri (Kemenkes RI, 2020).

Pada ibu hamil penyakit Covid-19 ini tentunya menjadi perhatian khusus. Meskipun sampai saat ini pengetahuan tentang infeksi Covid-19 dalam hubungannya dengan kehamilan dan janin masih terbatas dan belum ada rekomendasi spesifik untuk penanganan ibu hamil dengan Covid-19. Berdasarkan pengalaman dengan infeksi *Coronavirus* sebelumnya (SARS-COV dan MERS-COV) dan beberapa kasus Covid-19 dipercaya bahwa ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat dan kematian dibandingkan dengan populasi umum.

Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia Jakarta Raya (POGI JAYA) menyerukan keamanan bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi serta anak-anak dari virus ini. Wanita hamil dan bayi yang baru lahir seharusnya dianggap sebagai populasi berisiko utama, dalam strategi pencegahan dan manajemen Infeksi COVID-19 ini. Berdasarkan beberapa contoh kasus pada penanganan virus corona, dan sebelumnya SARS-CoV dan MERS-CoV, dipercaya bahwa ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi terjangkit penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Meski masih belum diumumkan adanya kasus terpaparnya COVID-19 pada ibu hamil dan ibu menyusui di Indonesia, namun kedua kelompok ini juga tetap perlu

waspada dengan lebih meningkatkan imunitas tubuh. Ibu hamil dan ibu menyusui rentan dengan berbagai penyakit akibat perubahan hormonal sehingga secara otomatis daya tahan tubuh mereka lebih rendah.

Berdasarkan pedoman bagi Ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di era Pandemi Covid 19 mencantumkan bahwa untuk melakukan penundaan pemeriksaan pada kehamilan trimester kedua atau pemeriksaan antenatal dapat dilakukan melalui tele-konsultasi klinis, dan kelas ibu hamil ditunda pelaksanaannya di masa pandemi COVID-19 atau dapat mengikuti kelas ibu secara online kecuali dijumpai keluhan atau tanda bahaya (Kemenkes RI, 2020). Dengan adanya himbauan tersebut ibu hamil tidak dapat melakukan pemeriksaan kehamilan ataupun mengikuti kegiatan kelas ibu hamil seperti biasanya. Maka dengan situasi saat ini pemberian informasi/edukasi terkait kehamilan secara daring menjadi salah satu pilihan yang dapat dilakukan, sehingga tidak membahayakan kesehatan ibu maupun janin.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi terkait upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan terutama pada kondisi pandemik. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 23 Juni 2020, pada pukul 09.00 s.d 11.30 pelaksanaan kegiatan melalui aplikasi *Google Meet* (Gambar 1). Jumlah peserta kegiatan 30 ibu hamil yang terdiri dari ibu hamil trimester 1, 2 dan 3. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini merupakan mitra kerjasama antara prodi Kebidanan dengan beberapa Praktek Mandiri Bidan. Peserta ibu hamil ini merupakan pasien yang biasa melakukan pemeriksaan kehamilan di Bidan Praktik Mandiri. Peserta sebelumnya diberikan penjelasan terkait tujuan cara pelaksanaan kegiatan. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan peserta terlebih dahulu untuk mengisi kuesioner terkait dengan topik kegiatan kemudian peserta mendapatkan *link Google Meet* dan masuk kedalam *room*, jalannya kegiatan diatur oleh moderator.

Penyuluhan kesehatan diberikan melalui persentasi oleh pemateri/narasumber selama dua jam tiga puluh menit melalui *Google Meet*, setelah itu dibuka sesi tanya jawab melalui kolom chat dan bertanya langsung pada pemateri/narasumber dan ditutup dengan kesimpulan oleh moderator, dan peserta kegiatan mengisi kuesioner melalui google form setelah kegiatan selesai. Hal ini dilakukan sebagai metode evaluasi pelaksanaan kegiatan.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dengan peserta kegiatan adalah ibu hamil Trimester I, II dan III ini berjalan dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta selama pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online ini merupakan metode pelaksanaan penyuluhan yang tepat digunakan untuk saat ini sesuai dengan himbauan pemerintah untuk melakukan *Physical distancing* atau menjaga jarak fisik dan menghindari keramaian dengan orang lain untuk pencegahan dan penanganan virus corona COVID-19 di Indonesia.

Materi yang disampaikan membantu peserta (ibu hamil) dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan terutama dengan adanya kondisi saat ini, dimana ibu hamil sangat dibatasi untuk melakukan kegiatan di luar rumah. Kegiatan berlangsung selama dua jam tiga puluh menit, setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kuesioner pada peserta melalui *google form*, dengan hasil sebagai berikut :

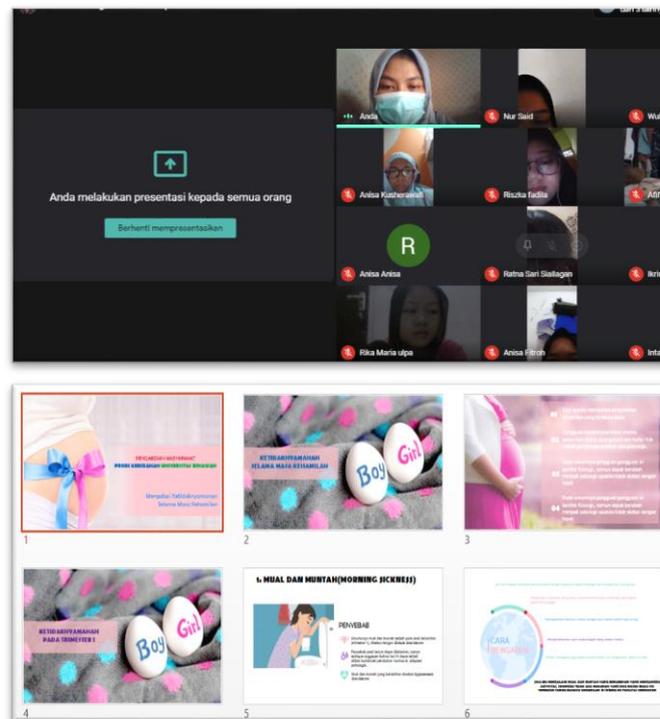
**Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan Ibu hamil cara mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan**

Pengetahuan	Sebelum penyuluhan		Sesudah penyuluhan	
	Frekwensi (N)	Persentase (%)	Frekwensi (N)	Persentase (%)
Baik	3	10	24	80
Cukup	21	70	6	20
Kurang	6	20	-	-
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel distribusi frekwensi evaluasi kegiatan didapatkan hasil sebelum penyuluhan mayoritas responden berpengetahuan cukup sebesar 70% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 20 %. Sedangkan hasil evaluasi kegiatan sesudah diberikan penyuluhan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan mayoritas responden berpengetahuan baik sebesar 80% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 10 %. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil menjadi tolak ukur tercapainya indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kondisi pandemik yang saat ini terjadi berdampak pada berbagai bidang, termasuk bidang kesehatan. Adanya himbauan ibu hamil tidak dapat melakukan pemeriksaan

kehamilan ataupun mengikuti kegiatan kelas ibu hamil seperti biasanya di fasilitas kesehatan berdampak pada pelaksanaan asuhan kebidanan secara berkesinambungan yang dapat mengakibatkan tidak terdeteksinya komplikasi secara dini, sehingga dapat berlanjut keterlambatan penanganan terhadap komplikasi tersebut dapat menyebabkan mortalitas dan morbiditas tinggi, hal ini menjadi salah satu faktor pendorong pelaksanaan kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini tidak dilaksanakan seperti biasanya yaitu melalui tatap muka langsung melainkan harus menggunakan aplikasi yang mungkin baru dikenal oleh masyarakat, sehingga tidak semua ibu hamil bisa menggunakan aplikasi Google Meet tersebut, selain itu masalah jaringan yang tidak stabil juga menjadi faktor penghambat dari kegiatan ini.



**Gambar 1.** Hasil Kegiatan

### **3 SIMPULAN**

Dengan terselenggaranya kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu tugas dari Tridarma Pendidikan dalam bentuk Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan melalui *Google Meet* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 80% tentang mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya ibu hamil, sehingga dapat mengedukasi ibu hamil terkait cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan/keluhan yang dirasakan ibu.

#### **4 UCAPAN TERIMA KASIH**

Pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang membantu, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bidan Praktik Mandiri sebagai Mitra kegiatan yang sudah bersedia membantu, kepada peserta kegiatan yang telah mengikuti kegiatan ini, teman-teman dosen serta mahasiswa yang juga telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

#### **5 DAFTAR PUSTAKA**

- Dede., Rahmaida Nurlaeli., Nunung Nurwanti, (2020), Kelekatan (Attachment) Ibu – Anak Di Tengah COVID-19 Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran
- Haerul, Akib, H., & Hamdan. (2016). Implementasi Kebijakan Program Makassar Tidak Rantasa di Kota Makassar . *Journal of Administration Public*, 6(2), 21-34, Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/index.php/iap/article/view/2477> (Juni 2020)
- Kemendes RI, 2020, Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid 19, Direktorat Kesehatan Keluarga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI 2020, [Http://www.kesga.kemkes.go.id/](http://www.kesga.kemkes.go.id/)
- Prawirohardjo, Saewono. 2014. *Ilmu kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Rohim Y., Annissa R., Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Vol. 7 No. 3 (2020), pp.227-238, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i3.15083227.
- Siti S., Muhammad K., COVID-19 and Indonesia 1 Department of Internal Medicine – Clinical Epidemiology and Evidence-Based Medicine, Cipto Mangunkusumo Hospital – Faculty of Medicine Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia. *The Indonesia Journal of Internal Medicine*.
- Sri Astuti, 2017, *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*, Jakarta; Erlangga.
- Tri Budi Rahayu., Yustina A (2019) Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta Vol 1, No 2 (2019)<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/181>