



Peningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin Selama Kehamilan di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta pada masa Pandemi Covid-19

Agustina Ida Pratiwi^{1*}, Yetty Leoni M. Irawan¹

Published online: 27 April 2022

ABSTRACT

Pandemi covid-19 mengakibatkan terjadinya pembatasan hampir kesemua pelayanan kesehatan, termasuk maternal dan neonatal. kondisi ini juga berdampak pada kunjungan ibu hamil ke fasilitas kesehatan khususnya puskesmas johar baru. dari survey yang dilakukan terjadi penurunan kunjungan dipoli KIA yang secara tidak langsung juga berdampak pada pengetahuan ibu hamil yang dapat mengakibatkan penurunan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan janin. kehamilan adalah suatu kejadian yang dinantikan dan diharapkan, akan tetapi perjalanan selama kehamilan dapat menimbulkan kekhawatiran karena adanya perubahan baik fisik maupun psikososial. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan gizi, aktivitas fisik, pola istirahat, personal hygiene, dan komunikasi sejak dini pada janin sehingga ibu dan keluarga dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan bahagia. Metode yang digunakan adalah dengan membagikan pertanyaan secara pre test yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian informasi secara daring dengan media dan gambar yang menarik dan di evaluasi dengan post test. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatnya pengetahuan pada ibu-ibu hamil. dapat disimpulkan bahwa informasi terkait kesehatan selama kehamilan sangat penting dilakukan karena efektif dapat meningkatkan pengetahuan selama kehamilan sehingga proses kehamilan dan persalinan yang lancar.

Keyword: Kehamilan, kesehatan ibu dan janin

PENDAHULUAN

Wabah korona virus disease 2019 (covid 19) yang muncul pada tahun 2019 dan masih sampai dengan saat ini cukup membuat kepanikan, karena menimbulkan dampak ringan sampai berat. Dengan adanya virus covid -19 ini mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan di luar rumah, termasuk kunjungan warga ke fasilitas kesehatan khususnya di puskesmas kecamatan Johar Baru. Kunjungan di poli KIA juga mengalami penurunan, sehingga berdampak pada kunjungan pemeriksaan kehamilan, sehingga ibu hamil tidak terpapar edukasi seputar kehamilan. (Rosdiana, 2020)

Kehamilan adalah sebuah proses fisiologis yang dialami oleh wanita, tetapi setiap kehamilan mempunyai resiko terjadinya komplikasi yang dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan, sampai masa nifas. Gangguan pada kehamilan merupakan penyebab langsung kematian pada ibu dan janin. (UNICEF dalam Sasnitiari dkk, 2017)

Setiap ibu hamil pasti mengharapkan bahwa proses kehamilan sampai dengan persalinan berjalan dengan lancar, ibu dan bayi yang dilahirkan dalam kondisi sehat, dengan demikian menjaga kesehatan ibu selama kehamilan amatlah penting, kesehatan selama kehamilan tidak hanya kesehatan secara fisik saja tetapi juga secara psikososial. Beberapa penelitian

¹ STIK Sint Carolus, Jalan salemba raya no 41, Jakarta, 10440, Indonesia

**) corresponding author*

Agustina Ida Pratiwi

Email: agustinap56@gmail.com

membuktikan bahwa ada keterkaitan perkembangan bayi setelah dilahirkan dengan intervensi yang diberikan saat ibu sedang hamil.

Beberapa intervensi yang dapat dilakukan selama kehamilan adalah pemenuhan gizi selama kehamilan, karena jika ibu mengalami kejadian KEK berdampak buruk bagi janin nya. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) dari akibat kekurangan gizi pada ibu hamil di Indonesia menurut Riskesdas Tahun (2018) sebanyak 17,3%. Data WHO (2018) melaporkan kejadian AKI di dunia sebanyak 830/bulan dan kurang lebih 38 orang /hari. Penyebab AKI 75% adalah Perdarahan, infeksi, PEB, keguguran dan anemia. Survey terkait kesehatan dan pengetahuan telah dilakukan di puskesmas johar baru dan didapatkan dari 200 ibu hamil terdapat 15 yang masih mengalami anemia, dan dari 10 ibu hamil yang diberikan pertanyaan terkait gizi ibu hamil hanya 4-5 ibu hamil yang memiliki jawaban benar. (Rosdiana, 2022) Dengan adanya edukasi mengenai nutrisi, aktifitas, personal hygiene dan komunikasi sejak dini selama kehamilan maka diharapkan ibu hamil akan menjalani kehamilan nya dengan sehat dan bahagia, serta terhindar dari komplikasi selama persalinan.

Dengan adanya permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan selama kehamilan, yang harapan nya dapat merubah sikap dan perilaku kesehatan nya. (Kalua FK, 2007) Dalam Konsep kesehatan secara umum, peningkatan pengetahuan dapat di lakukan menggunakan banyak metode yang salah satunya adalah dengan penyuluhan.

Penyuluhan kesehatan di artikan sebagai kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, dan menanamkan keyakinan. dengan demikian secara tidak langsung mampu merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan menjadi lebih baik (Sarwono, 2016)

Literature or conceptual review

Kehamilan adalah masa-masa yang dinantikan dan membahagiakan, akan tetapi perjalanan selama sembilan bulan kehamilan bukan lah waktu yang singkat dan banyak terjadi perubahan-perubahan, diantaranya perubahan hormonal, perubahan fisik yang akan berpengaruh terhadap perubahan psikologis. Agar kehamilan berjalan lancar, ibu hamil harus mengetahui informasi-informasi kebutuhan selama kehamilan, diantaranya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, pemenuhan gizi, aktifitas fisik, pola istirahat, personal hygiene dan komunikasi dengan bayi yang di lakukan sejak dalam kandungan. (Kemenkes RI, 2021)

Selama masa kehamilan asupan gizi menjadi hal yang sangat penting bagi ibu dan janinnya, karena apabila ibu mengalami kekeurangan gizi, maka dapat menyebabkan anemia yang dapat berdampak buruk pada pertumbuhan janin nya diantaranya, berat badan lahir rendah (BBLR) kecacatan sampai dengan kematian janin. (De Seymour et al, 2019).

Ibu hamil harus fokus pada kualitas diet dan didorong untuk memilih makanan yang kaya akan nutrisi yang terdiri dari makronutrien maupun mikronutrien. Mitos makan untuk berdua (ibu dan janin) harus dihilangkan, rekomendasi gizi seimbang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi selama hamil sesuai dengan indeks massa tubuh ibu sebelum hamil. (Pratiwi et al, 2020).

Status kesehatan pada masa kehamilan selain dipengaruhi oleh nutrisi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang terarah dan terarah. penelitian yang pernah dilakukan menyatakan bahwa ibu hamil yang sering beraktivitas secara rutin akan lebih sehat dan bugar. (Yanuarina, 2016), peneliti yang lain juga menyatakan bahwa aktifitas yang dilakukan ibu hamil jika dilakukan secara rutin dan terarah, dapat memperlancar proses persalinan, sehingga akan mengurangi kejadian kematian ibu hamil dan bersalin, sebaliknya jika aktifitas ibu hamil tidak terkontrol dan berlebihan maka akan berujung fatal. (Werdianingsih, 2013). Aktivitas fisik bagi ibu hamil seperti olahraga juga dapat di lakukan kurang lebih 30-60 menit untuk mengurangi kelelahan pada ibu hamil. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, yoga hamil, pilates, berenang, jalan kaki, dan senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, jogging (lari kecil ringan dan santai), bersepeda dan aktivitas lain seperti mengepel. (Aulia, 2014)

Pola istirahat dan personal hygiene merupakan hal yang penting pada kehamilan terlebih di luar pemenuhan nutrisi dan aktifitas fisik, personal hygiene dapat menghindari ibu dari infeksi yang dapat

menular, terlebih dimasa pandemic covid 19 ini. Selain itu hubungan komunikasi yang di lakukan dengan sang buah hati oleh ibu dan keluarga (Ayah) yang di lakukan sejak dini dapat menentukan derajat kesehatan, intelegensia, kematangan emosional dan produktivitas manusia pada tahap selanjutnya (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan situasi dan latar belakang tersebut, maka di lakukan program pengabdian masyarakat melalui pemberian edukasi mengenai Gizi ibu hamil, aktifitas fisik, pola istirahat, personal hygiene dan komunikasi sejak dini, sehingga mengurangi kejadian KEK, menghindari komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas serta membantu persalinan menjadi nyaman, dan membantu ibu melewati kehamilannya dengan sehat dan bahagia.

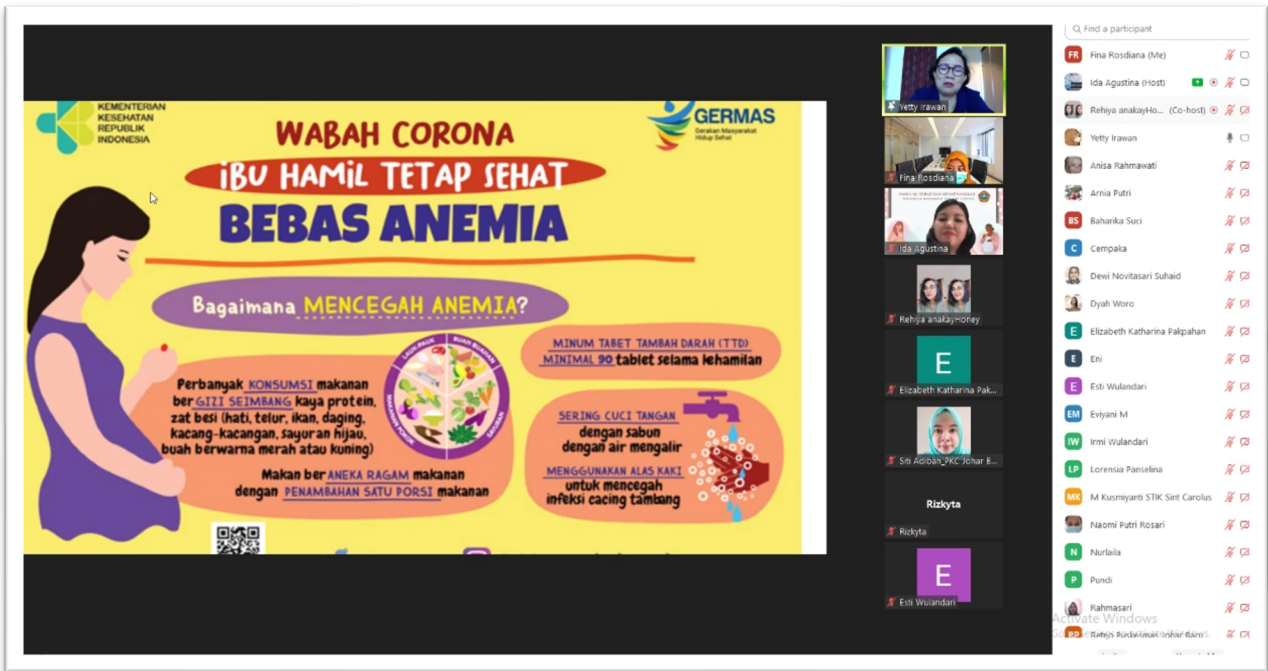
BAHAN DAN METODE

1. Persiapan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan terlebih dahulu berkoordinasi dengan bidan koordinator puskesmas kecamatan johar baru dengan melakukan identifikasi berapa banyak jumlah ibu hamil, dan terdapat sekitar 20 ibu hamil yang melakukan kunjungan di wilayah puskesmas tersebut. Setelah mengetahui jumlah sasaran kemudian mempersiapkan waktu, tempat dan sarana pelaksanaan kegiatan, karena kegiatan masih dalam situasi pandemi covid-19 maka pelaksanaan kegiatan di laksanakan secara daring menggunakan platform *zoom cloud meetings*, kegiatan di laksanakan mulai dari bulan januari 2022 sampai dengan pelaksanaan pada tanggal 26 Februari 2022. tahap selanjutnya dalah pembuatan group *Whatsapp* untuk membangun kepercayaan dan memfasilitasi sasaran dalam bertanya terkait persiapan pelaksanaan sampai dengan tahapan monitoring evaluasi. selanjutnya segala informasi terkait kegiatan di sampaikan melalui group *whatsapp*, termasuk poster kegiatan, tema penyuluhan, narasumber, waktu pelaksanaan kegiatan, link zoom dan link pendaftaran.

2. Pelaksanaan Kegiatan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan dengan tema “*Hamilku Sehat dan Menyenangkan*” kegiatan ini diawali dengan pembukaan *link zoom* 30 menit sebelum kegiatan di mulai, kemudian pembacaan doa, dilanjutkan dengan sambutan yang di sampaikan oleh koordinator bidang kesehatan keluarga puskesmas kecamatan Johar Baru, setelah itu pembagian link presensi sekaligus link pretest menggunakan google form yang di share melalui *chat zoom meeting room*. Peserta diberikan waktu 10 menit untuk mengisi link tersebut. setelah pengisian selesai dilanjutkan pada sesi penyampaian materi yang dilakukan oleh dua narasumber yaitu dosen dari STIK Sint Carolus. Materi di bagi menjadi dua sesi yang pertama berkaitan dengan perubahan selama kehamilan, pemeriksaan kehamilan dan pembagian kehamilan, materi ke dua berkaitan dengan gizi, aktifitas, personal hygiene, dan mitos selama kehamilan, penyampaian materi dilakukan menggunakan *power point presentation* secara interaktif, dengan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. penyampaian materi diawali dengan perkenalan, menyapa peserta ibu-ibu hamil. Setelah materi pertama selesai disampaikan dilanjutkan dengan penyampaian materi ke dua, dan pada sesi akhir dilakukan evaluasi dengan diskusi dan tanya jawab, serta pengisian link *pos test* melalui google form yang dibagikan melalui *chat zoom meeting room*. setelah selesai dilanjutkan dengan doa penutup dan foto bersama



Gambar 3.1. Penyampain Materi dengan Metode *Power Point Presentation*

3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan pangabdian kepada masyarakat ini dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan dari hasil pengisian pertanyaan post test yang dibagikan menggunakan google form, selain itu adanya kegiatan kelas ibu hamil lanjutan yang dilaksanakan oleh puskesmas kecamatan johar baru dengan STIK Sint Carolus dengan adanya kelas ibu hamil yang di laksanakan dengan tema yang berbeda setiap satu bulan sekali.



Gambar 3.2 Sesi evaluasi, Diskusi dan pembagian Link *Post Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 37 peserta, dan terdapat 18 peserta yang mengisi absensi, pretest dan posttest. Peserta yang mengikuti penyuluhan sebagian besar adalah ibu hamil sebanyak 55,5 %, dan sisanya 44,5 % ibu yang sedang program hamil dengan rentan usia 25-36 tahun.

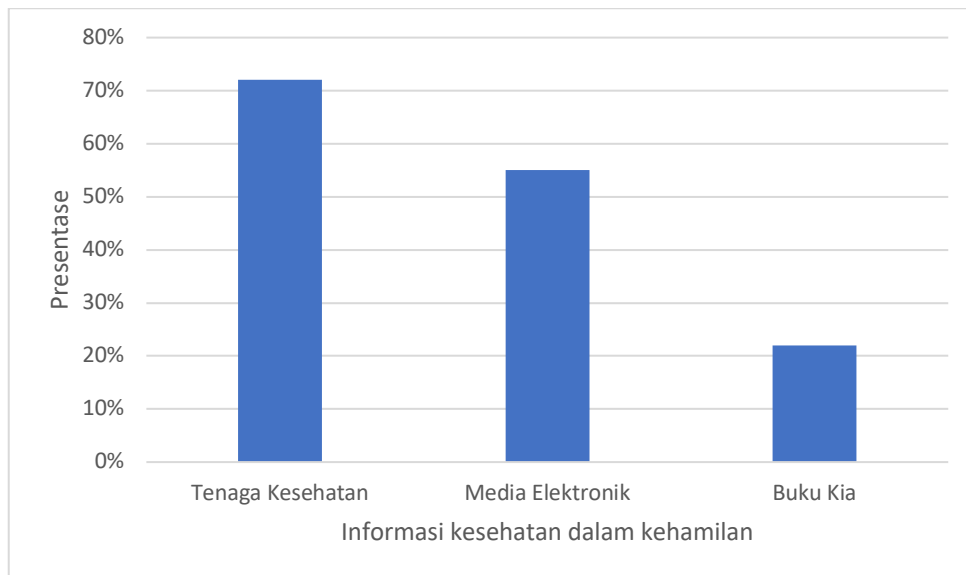
Dari hasil pengkajian yang dilakukan di dapatkan data karakteristik peserta penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Peserta Penyuluhan Kehamilan

Variabel	N	%
Umur Peserta (th)		
25-35	17	94,4
>35	1	3,6
Total	18	100
Usia Kehamilan		
Program hamil	8	44,4
0-12 minggu	3	16,7
12-24 minggu	4	22,2
24-36 minggu	3	16,7
Total	18	100
Paritas		
0	8	44,4
1	3	16,7
2	4	22,2
>2	3	16,7
Total	18	100
Pekerjaan		
IRT	5	27,8
Akademisi	1	5,5
Karyawan Swata	7	38,8
PNS	2	11,2
Bidan	3	16,7
Total	18	100
Pendidikan Terakhir		
SMK	2	11,2
SMA	2	11,2
Diploma 3	7	38,8
Sarjana	4	22,1
Magister	3	16,7
Total	18	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 18 responden, sebagian besar peserta berada pada umur 23-35 tahun yaitu sebanyak 17 peserta (94,4%). dan berdasarkan paritas sebagian besar terdapat pada ibu yang sedang merencanakan kehamilannya yaitu sebanyak 8 peserta (44%). Sedangkan berdasarkan paritas terdapat 3 ibu hamil yang mempunyai anak >2 dengan presentase (16,7%). Di lihat dari sisi pekerjaan terdapat sebanyak 5 peserta yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan (presentase 27,8%). dan berdasarkan pendidikan didapatkan 4 peserta yang berpendidikan SMK dan SMA.

Dari hasil pengkajian juga didapatkan informasi terkait dari mana saja peserta biasanya mendapatkan informasi seputar kehamilan.



Gambar 3. Grafik Perolehan Informasi tentang kesehatan dalam kehamilan

Berdasarkan Gambar 3. Terkait grafik perolehan informasi tentang kesehatan dalam kehamilan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mendapatkan informasi kehamilan dari tenaga kesehatan, yaitu sebanyak 72,20 % berasal dari tenaga kesehatan, 55,60 % berasal dari Media elektronik dan 22,20% dari buku KIA.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi penilaian Pre-test dan dibandingkan dengan penilaian post test dengan hasil sebagai berikut:

a. Pre-Test

Pada Awal Penyuluhan di lakukan penilaian dengan hasil:

Nilai Tertinggi : 90
 Nilai terendah : 65
 Nilai Rata-rata : 77,5

b. Post-Test

Pada akhir pelatihan dilakukan evaluasi dengan hasil:

Nilai tertinggi : 100
 Nilai terendah : 70
 Rata-rata : 8,5

Hasil evaluasi dari 18 peserta yang mengisi post test, didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dari peserta setelah di berikan informasi terkait hamilku sehat dan menyenangkan, dengan demikian pengabdian kepada masyarakat melalui daring ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang informasi kesehatan seputar Kehamilan.

DISCUSSION

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menguatkan bahwa keikutsertaan ibu-ibu dalam penyuluhan kesehatan dalam kehamilan ini berperan dalam peningkatan pengetahuan dari segi pemenuhan gizi, aktifitas fisik ibu hamil, personal hygiene, pola istirahat, dan komunikasi kepada janin selama masa kehamilan. hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Prawiroharjo, 2016) bahwa Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan dengan cara

menyebarkan pesan, dan menanamkan keyakinan yang secara tidak langsung mampu merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan menjadi lebih baik (Sarwono, 2016)

Dengan adanya pengetahuan yang baik akan dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku. hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah di lakukan oleh (Rahayu dan Yustina, 2017) yang menjelaskan bahwa, pengetahuan yang baik akan menjadi dasar perilaku yang baik, pengetahuan akan menjadi dasar pertimbangan, kesadaran, rasa ketertarikan dan sikap positif sehingga akan tertanam dan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dengan Puskesmas Johar Baru Jakarta pusat ini berjalan dengan baik. jumlah peserta penyuluhan sebanyak 35 peserta, proses penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan baik dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, dan keluarga tentang kebutuhan dasar pada kehamilan.

Acknowledgments

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung atas kerjasama STIK Sint Carolus prodi sarjana kebidanan dengan Puskesmas Kecamatan Johar Baru bagian kebidanan.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Aulia. (2014). *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Jogjakarta : Buku Biru
- Andriani Y, Respati SH, Astirin OP. (2016) Effectiveness of pregnant woman class in the prevention of pregnancy anemia in Banyuwangi, East Java. *Journal of Maternal and Child Health*.1(4):230-241
- De Seymour, et al. (2019). Nutrition in pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 29(8), 219224. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.04.009>.
- Kemkes RI. (2021). *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta. Kemenkes RI
- Ni Nyoman Sasnitiari., Elin Supliyani., Yohana Wulan Rosalina. (2015). *Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula: Hubungan Keikutsertaan Ibu pada Kelas Ibu Hamil dengan Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Tanda-tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Wilayah Kota Bogor*. Bogor
- Pratiwi et al, (2020). Gizi Dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Journal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*. 5(1):20-24.
- Ula, Z. (2020). Pentingnya Nutrisi Bagi Ibu Hamil. URL: <https://stikessurabaya.ac.id/2019/03/18/pentingnya-nutrisi-bagi-ibu-hamil/>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2020.

- Rosdiana, F. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Ibu Balita Dengan “Bakso”. Puskesmas Johar baru
- Rahayu, T. B., dan Yusnita ,A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III. *Jurnal Medika Respati*. Vol (12). No 2
- WHO. (2018). Maternal Mortality. <https://www.WHO.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanuaria, S. P., Tono, D., Adjat, S., Farid, H., Herman, S., dan Hadayana, S. (2016). Penerapan Senam Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum Dan Hasil Luaran Bayi. *IJEMC*. Vol (3). No 2
- Werdianingsih, F. (2013). *The Complete Book of Pregnancy : Mulai Perencanaan Hingga Perawatan*. Trans Idea Publishing : Jogjakarta
- Zamriati, W. O., Esther, H., dan Ferdinad, W. (2013). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Tuminting. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*. Vol (1).No 1