



Optimalisasi pemberdayaan kader 'Aisyiyah cabang Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dengan terapi komplementer

Irma Maya Puspita^{1*)}, Nova Elok Mardliyana², Khabib Abdullah³

Published online: 01 Juni 2023

ABSTRACT

Kesehatan ibu selama kehamilan amatlah penting karena akan berdampak pada janin yang akan dilahirkan. Yang dimaksud kesehatan ini adalah kesehatan secara komprehensif yaitu menyangkut kesehatan fisik ibu, kesehatan psikologis, sosial dan spiritual. Apabila salah satu dari aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada janin yang dikandungnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membentuk forum yang terdiri dari anggota 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo dan ibu hamil. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah 25 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner pretest oleh peserta yang hadir terkait keluhan yang dirasakan selama kehamilan dan terapi komplementer. Kemudian pemaparan materi dan praktik, dan diakhiri dengan posttest. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang terapi komplementer. Setelah mengikuti kegiatan pengetahuan peserta 80% baik dan 20% cukup. Kesimpulan dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peserta kader dan ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang dirasakan pada ibu hamil dengan menerapkan terapi komplementer.

Keywords: Terapi Komplementer, Kesehatan Ibu Hamil, Pemberdayaan Kader

PENDAHULUAN

Banyuwangi merupakan salah satu kabupaten di provinsi Jawa Timur yang mengalami peningkatan kasus kematian ibu hamil. Tercatat sejak Januari hingga September 2021, kematian ibu hamil meningkat sebanyak 40 persen. Kematian yang tinggi ini salah satunya diakibatkan karena adanya pembatasan kunjungan pemeriksaan kehamilan sehingga penapisan ibu hamil risiko tinggi kurang maksimal, ada beberapa kabupaten/ kota jumlah persalinan yang ditolong dukun yang meningkat dari tahun sebelumnya, banyak ibu hamil yang seharusnya dilakukan persalinan di fasyankes rujukan, tapi dilakukan di fasyankes primer karena terbatasnya bed di Rumah Sakit. Menjaga kesehatan ibu selama kehamilan amatlah penting karena akan berdampak pada janin yang akan dilahirkan. Yang dimaksud kesehatan ini adalah kesehatan secara komprehensif yaitu menyangkut kesehatan fisik ibu, kesehatan psikologis, sosial dan spiritual. Apabila salah satu dari aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada janin yang dikandungnya (Rejeki, 2014)

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil adalah dengan memberikan terapi komplementer. Asuhan kebidanan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Salah satu alasan asuhan kebidanan komplementer saat ini banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan farmakologi. Terapi komplementer telah terbukti

^{1)2,3} Universitas Muhammadiyah Surabaya

*) *corresponding author*

Irma Maya Puspita

Email: irmamayapuspita@um-surabaya.ac.id

dapat mendukung proses kehamilan dan persalinan sehingga berjalan dengan nyaman dan menyenangkan. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan antara lain: yoga, aromaterapi, massase (Purba & Sembiring, 2021). Terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan menjadi alternatif pilihan bagi ibu hamil, bersalin, nifas, bayi dan balita untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dengan kualitas keamanan dan efektivitas tinggi (Mardiyana, Puspita, & Rozifa, 2022).

Sebagai upaya untuk memberikan informasi tentang terapi komplementer adalah dengan melakukan sosialisasi kepada kader kesehatan untuk meneruskan informasi tersebut kepada masyarakat. Kader kesehatan di kabupaten banyuwangi memiliki peran penting dalam membantu memantau kesehatan ibu hamil. Kader kesehatan mempunyai peran yang besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Selain itu peran kader ikut membina masyarakat dalam bidang kesehatan dengan melalui kegiatan yang dilakukan baik di Posyandu (Efendi, 2021).

Kader kesehatan memerlukan bekal untuk dapat membantu dalam mengatasi keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil adalah pemberian terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan pilihan alternatif non-farmakologis saat ini karena tidak memberikan efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri. Di Kecamatan Purwoharjo-Kabupaten Banyuwangi, masih banyak ibu hamil dan kader kesehatan yang belum mengetahui terapi komplementer atau terapi tradisional dalam mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi pada kehamilan, sehingga diperlukan adanya sosialisasi terkait terapi komplementer dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Terapi komplementer yang akan diterapkan di kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil disesuaikan dengan ketidaknyamanan yang sering terjadi di wilayah tersebut, yaitu mual muntah, nyeri punggung, pusing, dan kecemasan pada kehamilannya. Mayoritas keluhan fisiologis yang sering terjadi pada ibu hamil adalah mual muntah dan nyeri punggung, serta keluhan psikologis berupa kecemasan. Tim pengusul akan memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada kader 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo seperti yoga pada ibu hamil, terapi latihan, teknik relaksasi, dan massage untuk mengatasi mual muntah, nyeri punggung, dan pusing, serta kecemasan, sehingga mereka mampu membantu ibu hamil di wilayah tersebut untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan secara mandiri tanpa harus merasakan cemas berlebihan, dengan harapan ibu hamil akan merasakan kenyamanan selama kehamilannya sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo-Kabupaten Banyuwangi. 'Aisyiyah adalah organisasi perempuan Persyarikatan Muhammadiyah, merupakan gerakan Islam, dakwah amar makruf nahi munkar dan tajdid yang berasas Islam. 'Aisyiyah memiliki program penguatan keluarga sakinah yang mengutamakan peran perempuan dalam sebuah keluarga, salah satunya adalah peningkatan kesehatan ibu hamil (Djohantini, 2021).

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membentuk forum yang terdiri dari anggota 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo dan ibu hamil. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah 25 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner oleh peserta yang hadir terkait keluhan yang dirasakan selama kehamilan dan terapi komplementer. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi, materi pertama terkait keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil dan cara mengatasinya, materi selanjutnya terkait macam-macam terapi komplementer yang dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil, dan sesi selanjutnya adalah praktik

terapi latihan untuk membantu mengurangi keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil. Kemudian diberikan kuisioner kepada seluruh peserta sebagai evaluasi apakah terdapat perubahan pengetahuan setelah diberikan materi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu menambah pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan kader 'Aisyiyah dan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan dengan terapi komplementer.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei 2023 di Kecamatan Purwoharjo-Kabupaten Banyuwangi. Tahapan awal yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyusunan proposal dilanjutkan dengan perijinan dengan mitra yaitu Pimpinan 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi, kemudian disepakati waktu dan tempat pelaksanaan, dan pelaksanaan kegiatan, serta diakhiri dengan evaluasi dan pembuatan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ruangan, *sound system*, mikrofon, laptop, LCD, banner, modul, dan beberapa alat terapi komplementer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
<i>Usia Kader</i>		
≥ 35 tahun	20	80
<i>Usia Ibu Hamil</i>		
<35 tahun	5	20
<i>Usia Kehamilan</i>		
Trimester 1	0	0
Trimester 2	2	40
Trimester 3	3	60
<i>Tingkat Pendidikan</i>		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	2	8
Sarjana	23	92
<i>Pekerjaan</i>		
PNS	18	76
Swasta	4	16
Tidak Bekerja	3	8

Dari tabel di atas diketahui bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 25 orang yang terdiri atas 20 kader dan 5 ibu hamil. Seluruh peserta kader 'Aisyiyah berusia ≥ 35 tahun, sedangkan usia ibu hamil seluruhnya adalah <35 tahun. Dari seluruh ibu hamil diketahui 2 ibu hamil usia kehamilannya trimester 2 dan 3 ibu hamil lainnya usia kehamilan trimester 3. Tingkat pendidikan peserta kegiatan ini adalah sebagian besar lulusan Sarjana yaitu sebanyak 23 orang, 2 orang lainnya lulusan SMA. Pekerjaan dari peserta pengabdian kepada masyarakat adalah PNS 18 orang, 4 orang swasta, dan 3 orang tidak bekerja.

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis keluhan yang pernah dirasakan saat hamil

Ketidaknyamanan Ibu Hamil	Jumlah	Prosentase (%)
Nyeri punggung	10	40
Kecemasan selama kehamilan	4	16
Mual muntah	7	28
Kram kaki	2	8
Sulit tidur di malam hari	2	8
	25	100

Dari tabel tersebut diketahui bahwa terdapat beberapa keluhan yang pernah dirasakan oleh peserta saat kehamilannya, Diketahui bahwa keluhan paling banyak pada ibu saat hamil adalah nyeri punggung sebanyak 40%, dan keluhan lain yang dirasakan yaitu mual muntah, kram kaki, sulit tidur di malam hari, dan kecemasan selama. Perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil terjadi karena sebagai bentuk adaptasi ibu hamil selama kehamilannya. Salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan yaitu adanya nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan terjadi karena adanya perubahan anatomi fisiologi selama kehamilan. Keluhan yang dialami berupa nyeri punggung bisa menyebabkan kecemasan (Astri, 2019). Perubahan pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh hormonal pada ibu hamil, misalnya mual muntah juga dipengaruhi oleh peningkatan progesterone dan kadar hCG. Kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan karena beberapa faktor, seperti pengalaman dalam kehidupan, pembelajaran, kepribadian, sosial budaya, ekonomi, gangguan fisik, dan faktor lingkungan (Findy & Sari, 2022). Wanita hamil sering mengalami kecemasan karena perubahan hormonal mempengaruhi fisik dan perubahan psikologis selama kehamilan (Mardliyana, Puspita, Qodliyah, et al., 2022). Kecemasan sering muncul pada saat menjelang persalinan karena ibu takut dan khawatir menghadapi persalinan (I. M. Puspita & Mardliyana, 2021).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pemahaman terapi komplementer

Jenis Terapi Komplementer	Jumlah	Prosentase (%)
Massage/ pijat	19	76
Terapi Latihan	1	4
Yoga	1	4
Aromaterapi	2	8
Relaksasi nafas panjang	2	8
	25	100

Dari hasil pretes diketahui bahwa peserta pengabdian kepada masyarakat mengetahui beberapa jenis terapi komplementer paling banyak adalah massage atau pijat yaitu sebanyak 19 orang (76%) dan paling sedikit jenis terapi komplementer yang diketahui oleh peserta adalah terapi latihan dan yoga yaitu 4%.

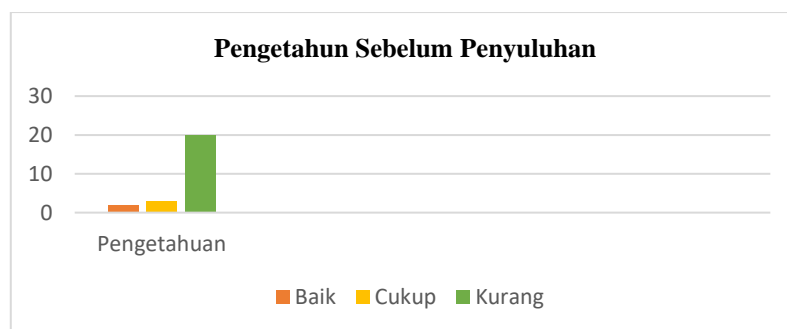


Diagram Batang 1. Pengetahuan Peserta Sebelum Mengikuti Penyuluhan

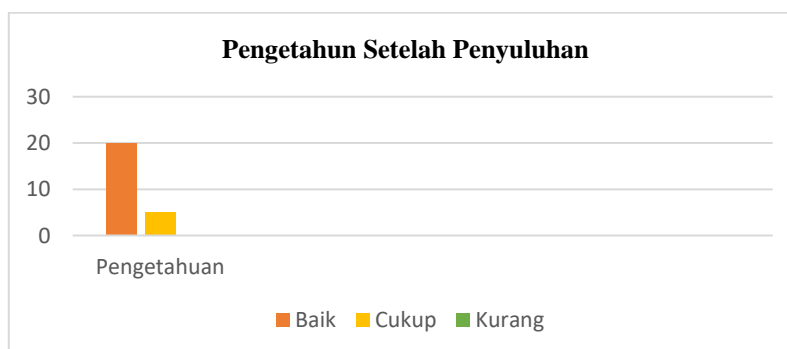


Diagram Batang 2. Pengetahuan Peserta Setelah Mengikuti Penyuluhan

Dari diagram batang di atas diketahui bahwa terdapat perubahan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang terapi komplementer. Ibu hamil sering mengalami kekakuan otot karena bertambahnya beban tubuh yang ditopang selama kehamilan, massage/ pijat dapat membantu ibu hamil dalam merelaksasi otot yang mengalami kekakuan tersebut. Terapi massage menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan pada ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Ibu hamil yang merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi massage selama kurang lebih 60 menit. Hal tersebut dibuktikan dengan berkurangnya keluhan fisik yang dirasakan saat ini dan meningkatnya kualitas tidur ibu hamil (Ika Sukarsih et al., 2021). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2020, massage juga dapat meningkatkan terjadinya pelepasan hormon endorphin sehingga ambang rasa nyeri meningkat. Selain itu massage dapat menghilangkan ketegangan otot, mudah serta murah untuk dilakukan (irma maya Puspita et al., 2020).

Terapi latihan yang dilakukan pada ibu hamil dapat bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh ibu selama kehamilan. Edukasi tentang postur tubuh dan senam hamil bagi ibu hamil serta pelatihan mengencangkan otot perut setelah melahirkan ibu menyusui merupakan dapat membantu memperkecil terjadinya resiko ketegangan otot pada ibu hamil maupun ibu nifas (Putri et al., 2022).

Yoga yang dilakukan saat hamil (prenatal yoga) adalah modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Adnyani, 2021). Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan (Mardiyana, Nadhiroh, et al., 2022).

Aromaterapi merupakan alternatif terapi nonfarmakologi pada penurunan mual muntah pada ibu hamil, salah satunya aromaterapi lemon. Pemberian aromaterapi lemon yang diteteskan dikapas dan dihirup (inhalasi) selama 30 menit mengalami penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil yang disebabkan oleh komponen kimia lemon yaitu limone dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak (Setyanti & Khofiyah, 2020).

Berikut ini merupakan hasil dokumentasi saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung di Kecamatan Purwoharjo-Kabupaten Banyuwangi.



Gambar. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kader 'Aisyiyah Cabang Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi memberikan perubahan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang terapi komplementer. Selain itu, kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta kader dan ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang dirasakan pada ibu hamil dengan menerapkan terapi komplementer. Tujuan dari kegiatan ini telah tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan secara lancar dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Setelah kegiatan ini dilakukan diharapkan peserta dapat menerapkan terapi komplementer dalam kehidupan sehari-hari untuk meminimalkan efek samping dari terapi farmakologis selama kehamilan.

ACKNOWLEDGMENTS

Kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik karena bantuan dari pihak terlibat. Kami pelaksana mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu yaitu:

- 1) Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 2) LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 3) [Majelis Diktilitbang PP Muhammadiyah](#)
- 4) Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi
- 5) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 6) Kepala Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 7) Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- 8) Ibu hamil (peserta) kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Conflict of Interests

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

REFERENCES

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Astri, W. Y. (2019). Gambaran Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. In *Repository Universitas Bhakti Kencana*.
- Djohantini, S. N. (2021). *No Title*. Aisyiyah.or.Id. <https://aisyiyah.or.id/topik/keluarga-sakinah-harus-sah-tercatat-kesiapan-dan-saling>
- Efendi, R. (2021). *Lonjakan Covid-19 Membuat Kematian Ibu Hamil di Banyuwangi Meningkat* _ *TIMES Indonesia*. Times Indonesia.

<https://www.timesindonesia.co.id/read/news/373995/lonjakan-covid19-membuat-kematian-ibu-hamil-di-banyuwangi-meningkat>

- Findy, H., & Sari, S. I. P. (2022). *Kecemasan dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi*. Natika Pekanbaru.
- Ika Sukarsih, R., Elok Mardliyana, N., Hidayatul Ainiah, N., Maya Puspita, I., Studi, P. S., Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, K., & Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, P. (2021). Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Memberikan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jipam.Stai-Dq.Org*, 1(1), 2021–2022. <http://jipam.stai-dq.org/index.php/home/article/view/23>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mardliyana, N. E., Puspita, I. M., Qodliyah, A. W., & Wulandari, Y. (2022). An Overview of Anxiety Levels in Pregnant Women during the COVID-19 Pandemic. *Gaceta Medica de Caracas*, 130(Supl 1), S101–S106. <https://doi.org/10.47307/GMC.2022.130.S1.19>
- Mardliyana, N. E., Puspita, I. M., & Rozifa, A. W. (2022). Utilization of Complementary Therapy in Midwife Services in the City of Surabaya. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 10(3). <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/2247>
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan. *In Media*, 2(September), 114.
- Puspita, irma maya, Anifah, F., & Meidiawati, F. (2020). *Pemberian, Pengaruh Effleurage, Massage Mengurangi, Untuk Dismenore, Nyeri Putri, Remaja*. 5(1).
- Puspita, I. M., & Mardliyana, N. E. (2021). Relationship of pregnant mother's anxiety level with preparation for childbirth during Covid-19 pandemic in Surabaya, Indonesia. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 29(3), 102. <https://doi.org/10.20473/mog.v29i32021.102-107>
- Putri, N. N., Dewi, N. S., & Fadhilah, N. D. (2022). Pemberian Penyuluhan Senam Hamil, Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil dan Program Pengencangan Perut pada Ibu Menyusui di RW 06 Desa Lulut, Bogor, Hawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–8.
- Rejeki, S. (2014). Optimalisasi Kehamilan Sehat dan Sejahtera. *E-Journal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2(2), 7–11.
- Setyanti, D. S. R., & Khofiyah, N. (2020). *Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>

