



**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENGATASI
KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DUSUN RAI
CEHET DAN RAI WASO**

**Makrina Sedista Manggul¹, Reineldis E. Trisnawati², Efrasia P. Padeng³, Maria S.
Banul⁴, Putriatri K. Senudin⁵, Silfia A. N. Halu⁶**

D-III Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng

¹ sedistamanggul1992@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Kehamilan merupakan proses yang normal dan harus mendapat perhatian yang baik agar tidak menyebabkan komplikasi pada ibu dan janin. Pada masa kehamilan terjadi beberapa perubahan baik secara anatomis maupun fisiologi. Perubahan fisik ini menyebabkan ketidaknyamanan atau keluhan fisik pada saat hamil. **Analisis situasi :** Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama team pada saat melakukan kunjungan ke dusun Rai Cehet dan Rai Waso ditemukan data bahwa ada banyak ibu hamil yang berpikir bahwa ketidaknyamanan yang terjadi merupakan hal yang tidak normal dan beransumsi dapat mengakibatkan komplikasi baik bagi ibu maupun bagi janin. Hal ini menimbulkan kecemasan pada Ibu dan keluarga. **Permasalahan :** Banyak ibu hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso yang belum memahami bagaimana cara mengatasi ketidaknyaman yang terjadi pada masa kehamilan. **Solusi :** Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang bagaimana mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi pada masa kehamilan. **Kesimpulan :** Setelah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso memiliki pengetahuan tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan dan cara mengatasinya.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Pendidikan Kesehatan, Ketidaknyamanan.

Abstract

Background: Pregnancy is a normal process and must be given good attention so as not to cause complications to the mother and fetus. During pregnancy there are several changes both anatomically and physiologically. These physical changes cause discomfort or physical complaints during pregnancy. **Situation analysis:** From the results of interviews conducted with the team during a visit to the hamlets of Rai Cehet and Rai Waso, it was found that there are many pregnant women who think that the discomfort that occurs is abnormal and assumes that it can lead to complications for both the mother and the fetus. . This causes anxiety for the mother and family` **Problem:** Many pregnant women in the hamlets of Rai Cehet and Rai Waso do not understand how to deal with the discomfort that occurs during pregnancy. **Solution:** Providing health education to pregnant women about how to deal with discomfort during pregnancy **Conclusion:** After being given health education to pregnant women in the hamlets of Rai Cehet and Rai Waso, they have knowledge about the physiological changes

that occur during pregnancy and how to overcome them.

Keywords: *Pregnant Women, Health Education, Discomfort.*

PENDAHULUAN

Kematian ibu merupakan salah satu indikator penting yang digunakan dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Data kematian ibu pada beberapa tahun di Kabupaten Manggarai yang tersebar di beberapa Puskesmas yaitu pada tahun 2016 angka kematian ibu sebanyak 7 kasus atau 113,23/100.000 KH, pada tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 5 kasus atau 81,93/100.000 KH dan kembali mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 6 kasus atau 98,36/100.000 KH. Sedangkan pada tahun 2019 angka kematian ibu mengalami peningkatan yang cukup besar menjadi 12 kasus atau 202,77/100.000 KH (Weng, 2019)

Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat di tahun 2025 adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup bagi setiap orang agar terwujudnya kesehatan masyarakat yang tinggi. Terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang sejahtera ditandai oleh penduduknya yang sehat, memiliki kemampuan dan pengetahuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata di seluruh wilayah Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2015).

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan seorang wanita yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu nyeri punggung dimana ibu akan mengalami nyeri punggung yang timbul akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan (Putri, Novianti, & Maryani, 2021). Selain itu kehamilan juga merupakan pertemuan antara ovum dengan sperma yang sudah matang sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil. Pada masa kehamilan terjadi Peningkatan metabolisme energi, oleh karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat dan harus terpenuhi selain untuk pertumbuhan dan perkembangan janin juga untuk kesehatan ibu (Rahayu, 2015)

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. (Nurhayati, Simanjuntak, & Karo, 2019).

Pada dasarnya ibu yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara psikologis maupun fisik. Perubahan secara fisik mudah dilihat namun perubahan secara psikologis sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama pada setiap ibu ataupun pada setiap kehamilan, walaupun kehamilan adalah suatu proses yang normal akan tetapi kebanyakan wanita akan mengalami perubahan baik dari segi psikologis maupun emosional selama kehamilan. Sering kali kita mendengar betapa bahagiannya dia karena akan menjadi seorang ibu tetapi tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir kalau terjadi masalah selama kehamilannya misalnya ibu takut dengan anak yang akan dilahirkannya normal atau tidak atau mungkin ibu takut kehilangan kecantikannya (Sari & Riawati, 2019). Kehamilan menjadi pengalaman baru bagi

seorang perempuan, perubahan fisik serta psikologis dan perubahan sosial menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan. Kondisi pengetahuan ibu yang kurang karena belum adanya pengalaman dan kurangnya informasi akan keluhan yang mungkin terjadi pada trimester III dan bagaimana menanganinya (Wulandari & Wantini, 2021).

Pengetahuan adalah hasil tahu berdasarkan pengamatan terhadap sesuatu objek dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan pada seseorang mempunyai 6 (enam) tingkat yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Pengetahuan diperoleh melalui belajar yang merupakan suatu proses mencari tahu yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, konsep mencari tahu mencakup berbagai metode dari konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman. Pengetahuan adalah sebagian ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari, mengingat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal terperinci untuk teori tetapi apa yang diberikan telah menggunakan ingatan akan keterangan yang sesuai. Pengetahuan tentang tanda bahaya pada kehamilan sangat membantu menurunkan AKI, karena dengan mengetahui tentang tanda bahaya pada kehamilan seorang ibu hamil akan lebih cepat mencari tempat pelayanan kesehatan sehingga risiko pada kehamilan akan dapat terdeteksi dan tertangani lebih dini. Pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya pada kehamilan masih kurang, sehingga risiko pada kehamilan tidak dapat terdeteksi dan tertangani lebih dini (Wenas, Lontaan, & Korah, 2014)

Dari hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa ibu hamil secara *door to door* didapatkan hasil bahwa masih banyak ibu hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso yang belum memahami tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan, tanda – tanda bahaya pada kehamilan dan resiko pada kehamilan yang mengakibatkan pada kematian.

Berdasarkan uraian diatas tim tertarik untuk mengedukasi masyarakat melalui kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan melalui pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso yang kurang memiliki pengetahuan tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan secara *door to door* dan cara mengatasinya.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan yang dilakukan dalam PKM ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil secara *door to door*. Lokasi pengabdian ini dilaksanakan di desa Rai dusun Rai Cehet dan Rai Waso Kecamatan Ruteng Kabupaten Manggarai. Pengabdian ini dilakukannya selama 3 bulan dari bulan November 2021 sampai dengan Januari tahun 2022. Objek dalam pengabdian ini adalah ibu hamil trimester III berjumlah 25 orang yang kurang memahami tentang ketidaknyamanan tentang kesehatan.

Berdasarkan identifikasi masalah, maka team menawarkan solusi permasalahan melalui serangkaian kegiatan dengan melibatkan partisipasi aktif dari ibu hamil trimester III sebagai berikut:

1. Persiapan

- a. Melakukan koordinasi dengan Kepala Desa dan kader Posyandu di desa Rai dusun Rai Cehet dan Rai Waso Kec. Ruteng Kab. Manggarai – NTT untuk jadikan tempat pengabdian.
- b. Kriteria peserta adalah ibu hamil trimester III dan bersedia untuk mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai
- c. Tahapan persiapan selama 2 hari.

2. Pelaksanaan pengabdian

Pelaksanaan pengabdian dilakukan selama 3 kali dalam 3 bulan yang bertempat di desa Rai dusun Rai Cehet dan Rai Waso Kec. Ruteng Kab. Manggarai – NTT. Pelaksanaan pertama melakukan pengambilan data awal pada saat posyandu di bulan November 2021 dan pelaksanaan kedua melakukan kegiatan Pengabdian yaitu dengan memberikan pendidikan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yang dilaksanakan pada bulan Januari 2022 pada saat kegiatan posyandu dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang dengan tahapan kegiatan : peserta mengisi kuisioner pre test, team memberikan materi pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil dan terakhir peserta mengisi kuisioner Post test.

Metode pelaksanaan pengabdian adalah sebagai berikut:

a. Pre test

Pada sesi ini dilakukan test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan Ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

b. Pemberian materi

Materinya meliputi : pengertian kehamilan, resiko kehamilan, faktor – faktor penyebab ketidaknyamanan selama kehamilan dan perubahan fisiologis selama kehamilan.

Metode yang digunakan adalah *door to door* dengan ceramah dan tanya jawab.

c. Post test

Tahap ini merupakan sesi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan Ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III setelah diberikan edukasi.

Foto kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

1. Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat pendidikan Ibu Hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso.

Pendidikan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
SD	8	32
SMP	12	48
SMA	5	20
Total	25	100

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan formal sebagian besar berpendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 12 responden (48%).

2. Umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi faktor usia Ibu Hamil di dusun Rai Cehet dan Rai Waso.

Umur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
19 -25	18	72
26 - 30	5	20
30 - 35	2	8
Total	25	100

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik responden berumur 19-25 tahun sebanyak 18 responden (72%)

3. Pengetahuan

a. Pre test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ketidaknyamanan pada trimester III di dusun Rai Cehet dan Rai Waso sebelum diberikan pendidikan.

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	17	68
Cukup	8	32
Baik	0	0
Total	25	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebelum diberikan pendidikan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sebagian besar ibu hamil masuk dalam kategori berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 17 responden (68%).

b. Post test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ketidaknyamanan pada trimester III di dusun Rai Cehet dan Rai Waso setelah diberikan pendidikan.

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	4	16
Baik	21	84
Total	25	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sebagian besar ibu hamil masuk dalam kategori berpengetahuan baik yaitu sebanyak 21 responden (84 %).

PEMBAHASAN

Kurangnya pengetahuan ibu hamil di desa Rai dusun Rai Cehet dan Rai Waso disebabkan karena belum adanya pengalaman dan kurangnya informasi untuk mengatasi akan keluhan yang mungkin terjadi pada trimester III dan bagaimana cara menanganinya. Ketersediaan media informasi memang cukup banyak, namun tidak semua informasi tepat dan akurat. Media informasi yang tepat harus diperbanyak supaya ibu hamil dapat dengan mudah mengakses sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sehingga pada akhirnya tingkat kecemasan selama kehamilan bisa berkurang. Peningkatan pengetahuan merupakan domain

yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku seorang ibu hamil, jika Ibu hamil memiliki pengetahuannya baik, maka memungkinkan besar dapat berperilaku menjaga, menangani, mencegah, menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi. Pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh melalui pemberian informasi oleh bidan mengenai pemahaman tentang perawatan kehamilan (Patimah, Nurhikmah, & Nurdianti, 2020)

Faktor-Faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki pengetahuan yang baik adalah Umur. Jika ibu berusia muda saat hamil maka akan mempengaruhi pengetahuan, karena umur yang muda pola pikir juga lebih sempit dan jika umurnya diatas 25 tahun maka pola pikirnya luas dan lebih dewasa dalam mencari tahu baik dari tetangga, saudara maupun tenaga kesehatan (Bidan). Selain umur pendidikan juga mempengaruhi pengetahuan semakin tinggi pengetahuan ibu tentang kehamilan maka semakin baik dalam menjaga dan mempersiapkan kehamilan secara matang, namun terkadang faktor pendidikan juga tidak mempengaruhi pengetahuan, bisa saja ibu tidak mempelajari hal - hal tentang kehamilan dan tidak peduli dengan hal- hal yang terjadi pada kehamilan.

Dari hasil pelaksanaan pengabdian pada saat pre test diperoleh hasil ibu hamil yang berpengetahuan kurang sebanyak 17 orang (68 %), berpengetahuan cukup sebanyak 8 Orang (32 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 orang (0%) dan setelah diberikan edukasi pengetahuan tentang mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III lalu dilakukan post test dan diperoleh hasil yang signifikan yaitu berpengetahuan baik sebanyak 21 Orang (84 %), berpengetahuan cukup sebanyak 4 Orang (16 %) dan berpengetahuan kurang sebanyak 0 orang (0 %).

KESIMPULAN

Edukasi yang diberi oleh team pengabdian berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan Ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester ke III dan cara mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020, Desember). Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III terhadap Pencegahan Covid-19. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian, XII(2)*, 131 - 141.
- Erlinawati, & Parmin, J. (2020, November). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Di Puskesmas Kuok. *Communnity Development Journal, I(3)*, 505 - 510.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, B. M. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ), I(3)*, 167 - 171.
- Nurlailiyah, A., Machfoedz, I., & Sar, P. D. (2015, Oktober). Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Risiko Persalinan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, III(3)*, 169-175.
- Patimah, M., Nurhikmah, S. T., & Nurdianti, D. (2020, September). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, XXXXI(3)*, 570 - 578.

- Putri, D. R., Novianti, & Maryani, D. (2021, April). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, X(1), 38 - 43.
- Rahayu, I. I. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Sukoharjo. *Perpustakaan.uns.ac.id*, 1 - 7.
- Rahmawati, A. N., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016, Juni). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, VII(12), 41 - 50.
- Sari, N. A., & Riawati, D. (2019, Juli). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, X(2), 102 - 109.
- wenas, A. R., Lontaan, A., & Korah, H. B. (2014, Juli - Desember). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(2), 1 - 5.
- Weng , Y. (2019). *Laporan Kinerja Tahun 2019*. Manggarai: -.
- Widiastini, L., Somoyani, K. N., & Mauliku, J. (2021, September). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pencegahan Coronavirus Disease 19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, IX(2), 110 - 115.
- Wulandari, S., & Wantini, A. N. (2021, Januari). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, XII(1), 54 - 67.