

PENDAMPINGAN IBU HAMIL DI PUSKESMAS DLINGO I YOGYAKARTA

The Assistance Program For Pregnant Women In Dlingo I Primary Health Center Yogyakarta

Atik Nur Istiqomah¹, Nining Sulistyawati², Dyah Muliawati³, Ery Fatmawati⁴, Ratna Wulan Purnami⁵, Ratri Novianti⁶ Yunita Anggraini¹, Falihah², Febby Mitha³, Jamilatul Hilmiah⁴, Maria Ulfa⁵, Fitri Nur Khasanah⁶, Annisatullatifah⁷ Laras Kurnia Putri⁸, Lalilatul Mukaromah⁹, Erti Sriningsih¹⁰, Annisa Ullina¹¹, Rofidah Aziz¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Program Studi DIII Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta
email: atiknuristiqomah@yahoo.com

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami bagi perempuan akan tetapi bukan berarti tanpa risiko. Kehamilan dan persalinan yang berisiko memiliki kontribusi terhadap banyaknya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Kecamatan Dlingo merupakan salah satu daerah di Kabupaten Bantul yang masih menyumbangkan kasus AKB. Pemecahan masalah kesehatan tersebut harus dilaksanakan secara komprehensif, sinergi dan berkelanjutan melalui gerakan penanggulangan permasalahan kesehatan oleh seluruh komponen masyarakat di semua tingkatan. Oleh karena itu, Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta bekerja sama dengan STIKes Madani melakukan kegiatan pendampingan pada ibu hamil. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat terpantau dengan baik, sehingga ibu dan janin sehat serta dapat lahir dengan selamat. Metode dalam kegiatan ini adalah *In depth Interview* untuk kegiatan pendataan data ibu hamil supaya diperoleh data yang lengkap dan *Focus Group Discussion* pada saat penyampaian penyuluhan kesehatan pada kelas ibu hamil. Pemberian pendidikan kesehatan secara komprehensif pada Ibu hamil dilakukan melalui kelas Ibu hamil. Mayoritas Ibu hamil dengan faktor risiko sebanyak 33,4% dan 33,4% dengan risiko tinggi. Pemberian motivasi, informasi tentang senam hamil dan demonstrasi senam hamil pada saat Kelas Ibu Hamil sangat diperlukan ibu dalam upaya mempersiapkan proses kelahiran agar berjalan secara fisiologis dan berlangsung cepat.

Kata kunci: ibu hamil, pendampingan

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are natural process for women but not without risk. Risky pregnancies and childbirths have a contribution to the number of Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR). Dlingo Subdistrict is one of the areas in Bantul Regency which still donates IMR cases. Solving these health problems must be carried out comprehensively, synergically and sustainably through the health problem prevention movement by all components of society at all levels. Therefore, the Yogyakarta Special Region Health Office cooperates with STIKes Madani to provide assistance to pregnant women. Through this activity, it is expected that pregnant women can be monitored well, so that mother and infant are healthy and can be born safely. The method in this activity is the In depth Interview for data collection on pregnant women data so that complete data and Focus Group Discussion can be obtained during the delivery of health counseling to the pregnant women class. The provision of comprehensive health education for pregnant women was conducted through the class of pregnant women. 33.4% and 33.4% of pregnant women with risk factor have high risk. Giving motivation, information about pregnancy exercises and pregnancy gymnastics demonstrations in a Pregnancy Class are very necessary for the mothers in an effort to prepare the birth process runs physiologically and takes place quickly.

Keywords: assistance program, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami bagi perempuan akan tetapi bukan berarti tanpa risiko. Kehamilan

dan persalinan yang berisiko memiliki kontribusi terhadap banyaknya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). AKI menggambarkan tingkat

kesadaran perilaku hidup sehat, status gizi dan kesehatan ibu, kondisi kesehatan lingkungan, tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, pelayanan kesehatan waktu ibu melahirkan dan masa nifas (Dinkes Bantul, 2014).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menyebutkan, sepanjang periode 2007-2012 kasus kematian ibu melonjak cukup tajam. Pada tahun 2012, AKI mencapai 359 per 100.000 penduduk atau meningkat sekitar 57 persen bila dibandingkan dengan tahun 2007, yang hanya sebesar 228 per 100.000 penduduk. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul (2014) melaporkan bahwa AKI pada tahun 2013 mengalami kenaikan dibanding pada tahun 2012. Pada tahun 2013 sebesar 96,83/100.000 Kelahiran Hidup (KH) yaitu sejumlah 13 kasus, sedangkan pada tahun 2012 sebesar 52,2/100.000 KH. Target AKI tahun 2013 adalah 100/100.000 KH. Hasil Audit Maternal Perinatal (AMP) menyimpulkan bahwa penyebab kematian ibu pada tahun 2013 adalah Perdarahan 46 %, Pre Eklampsia Berat (PEB) 23 %, dan 8 % Infeksi, Keracunan 8 % dan Lainnya 15% (Kemenkes, 2012).

Upaya untuk menurunkan AKI dapat dilakukan dengan upaya preventif dan promotif dengan melibatkan semua unsur dalam masyarakat dan dilakukan secara terus menerus dan konsisten. Komplikasi dalam kehamilan dan persalinan dapat dideteksi dan ditangani lebih awal jika ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan atau *Ante Natal Care* (ANC) dan mengikuti kelas ibu hamil. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik, deteksi dini pada ibu hamil, dan peningkatan pengetahuan pada saat kelas ibu hamil (Mufdillah, 2009).

Kecamatan Dlingo merupakan salah satu daerah di Kabupaten Bantul yang masih menyumbangkan kasus – kasus tersebut, khususnya kematian bayi. Pemecahan masalah kesehatan tersebut harus

dilaksanakan secara komprehensif, sinergi dan berkelanjutan melalui gerakan penanggulangan permasalahan kesehatan oleh seluruh komponen masyarakat di semua tingkatan. Berbagai program atau upaya kesehatan berbasis masyarakat telah lama dikenal masyarakat, namun sering kali tidak intensif dalam pelaksanaannya. Pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) merupakan pemeriksaan pada ibu hamil. ANC terpadu bukan merupakan program yang baru dari Pemerintah. Oleh karena itu Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta bekerja sama dengan STIKes Madani melakukan evaluasi program tersebut sekaligus melakukan pendampingan pada ibu hamil. Kegiatan yang dilakukan meliputi pendataan, dan pemberian penyuluhan. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat terpantau dengan baik, sehingga ibu dan janin sehat serta dapat lahir dengan selamat.

METODE

Metode dalam kegiatan ini adalah *In depth Interview* untuk kegiatan pendataan data ibu hamil supaya diperoleh data yang lengkap dan *Focus Group Discussion* pada saat penyampaian penyuluhan kesehatan pada kelas ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan Ibu Hamil ini dilaksanakan pada saat Kelas Ibu hamil pada tanggal 8 dan 22 September 2016 di Puskesmas Dlingo I dan diikuti oleh 32 ibu hamil, sesuai dengan jumlah ibu hamil yang ditargetkan. Pada tanggal 8 September 2016 dilakukan pengkajian data pada ibu hamil.

Berdasarkan pengkajian data yang dilakukan dapat ditarik analisa kebidanan bahwa ada sejumlah 10 ibu hamil (31,2%) dengan kehamilan fisiologis, 11 ibu hamil (33,4%) dengan faktor risiko, dan 11 ibu hamil (33,4%) dengan risiko tinggi. Dari data tersebut diperlukan perhatian dan kewaspadaan yang cukup besar oleh tenaga

kesehatan khususnya bidan di wilayah Puskesmas Dlingo I, terutama difokuskan pada ibu hamil dengan faktor risiko dan risiko tinggi bahwa persalinan tidak boleh dilakukan di bidan praktik mandiri atau klinik pratama melainkan minimal persalinan dilakukan di puskesmas.

Puskesmas Dlingo I menyelenggarakan kelas ibu hamil setiap dua minggu sekali. Berbagai materi peningkatan pengetahuan tentang perawatan selama kehamilan, persiapan persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir diberikan oleh bidan dan dokter di Puskesmas. Namun program latihan fisik dalam pelaksanaan Kelas Ibu Hamil belum dilakukan. Selain belum dilaksanakannya program latihan, hasil wawancara menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil masih rendah (<50%) dan sebanyak 19 orang (59%) tidak pernah melakukan senam hamil. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ketika melakukan senam hamil. Sehingga diperlukan adanya optimalisasi pelaksanaan kelas ibu hamil yaitu dengan pemberian informasi dan pelaksanaan senam hamil di Kelas Ibu Hamil kerja sama Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan STIKes Madani Yogyakarta.

Pada tanggal 22 September 2016 dilakukan pemberian informasi, motivasi dan demonstrasi mengenai senam hamil agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri di rumah. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen, dibantu mahasiswa dan mendapat dukungan dari Puskesmas Dlingo I. Ibu hamil sangat antusias untuk mengikuti Kelas Ibu Hamil ini. Saat demonstrasi senam hamil, semua ibu hamil mampu mengikuti gerakan yang diajarkan. Hasil evaluasi yang dilakukan pada ibu hamil, sebanyak 82 % ibu hamil mampu mengulang kembali gerakan-gerakan senam hamil yang diajarkan dengan benar dan 90 % ibu bersedia

untuk melakukan senam hamil secara mandiri di rumah.

Kelas ibu hamil atau kelas prenatal adalah suatu kelas yang ditujukan untuk meningkatkan pemahaman perempuan, pasangan dan keluarga tentang persiapan kehamilan, kehamilan, persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir (Leeds, Grenville & Lanark, 2009; Schott & Priest, 2008; MacDougall, Jane, 2005).

Salah satu persiapan persalinan yang dapat dilakukan dalam kelas ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi yang lahir (Mommies, 2005).

Pada tahun 1993, jurnal *American Health* memuat laporan tentang hasil penelitian selama 2 tahun di New York yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang melakukan senam selama 30 menit, 5 hari dalam seminggu ternyata melahirkan bayi yang lebih besar dan sehat (Hanton, 2001). Varney (1997) dalam Hanton (2001) menjelaskan beberapa keuntungan senam hamil terhadap kehamilan adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin.

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang

disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan.

Menurut Salmah (2006), tujuan senam hamil yaitu memberikan dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah. Senam hamil pada dasarnya pelatihan bagi wanita hamil sehat menyiapkan kondisi fisiknya, menjaga kondisi otot-ototnya dan persendian yang berperan dalam proses dan mekanisme persalinan. Dalam hal ini yang berperan dalam persalinan yaitu otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil pada kehamilan normal atas nasihat dari dokter atau bidan, dapat dimulai 16 - 38 minggu, pelaksanaan senam sedikitnya satu minggu sekali dan menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar.

Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan atau ketrampilan juga dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan ketrampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar ketrampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba-coba (*trial and error*) (Notoadmojo, 2007).

Saat kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik karena pengaruh hormon, otot-otot dan jaringan lunak tubuh mengalami relaksasi, perlunakan dan peregangan sehingga terjadi peningkatan motilitas

persendian pelvis yang menyebabkan timbulnya nyeri. Maka saat hamil ibu dianjurkan untuk melakukan senam hamil, karena gerakan - gerakan yang diajarkan saat senam hamil, sangat membantu saat proses persalinan. Dalam proses persalinan, untuk mendorong janin keluar diperlukan tenaga mendorong yaitu his dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan oleh his, juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan intra abdominal. Jika otot-otot dinding perut lemah, proses persalinan tidak akan berjalan secara fisiologis dan akan berlangsung lama. Sebaliknya jika otot-otot dinding perut kuat proses persalinan akan berjalan secara fisiologis dan akan berlangsung cepat. Mengingat besar manfaat yang akan diperoleh ibu hamil ketika melakukan senam hamil secara rutin, sebaiknya senam hamil dianjurkan oleh bidan untuk dilakukan baik secara mandiri ataupun berkelompok.



Gambar 1. Kegiatan senam hamil

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pemberian pendidikan kesehatan secara komprehensif pada Ibu hamil dilakukan melalui kelas Ibu hamil.
2. Mayoritas ibu hamil dengan faktor risiko sebanyak 33,4% dan 33,4% dengan risiko tinggi.
3. Pemberian motivasi, informasi tentang senam hamil dan demonstrasi senam hamil pada saat Kelas Ibu Hamil sangat diperlukan ibu dalam upaya

mempersiapkan proses kelahiran agar berjalan secara fisiologis dan berlangsung cepat.

Saran

1. Segera dilakukan koordinasi lebih lanjut terkait hasil pendataan atau pengkajian dari pendampingan ibu hamil ini, terutama ibu hamil dengan faktor risiko atau risiko tinggi untuk dipersiapkan rujukan, agar ibu dan bayi terhindar dari risiko komplikasi yang bisa mengancam nyawa ibu dan bayi.
2. Diperlukan pemahaman yang lebih baik lagi kepada semua ibu hamil yang datang untuk ANC akan pentingnya mengikuti kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil dapat membantu dalam pengetahuan saat kehamilan, bersalin, dan nifas, juga perawatan Bayi Baru Lahir (BBL), sehingga harapannya ibu dan janin sehat, selamat sampai proses persalinan dan perawatan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. 2014. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2014*.
- Leeds, Grenvile & Lanark (2009). *Pregnancy health unit: Pregnancy classes*. Diunduh dari http://www.healthunit.org/pregnancy/pregnancy/pregnancy_prenatal_classes.htm pada tanggal 11 Desember 2009.
- MacDougall, Jane (2005). *Pregnancy week by week : Understand the changes and chart the progress of you and your baby*. London : Collins.
- Mufdlilah. 2009. *Antenatal Care Fokus*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Schott and Priest (2008). *Kelas antenatal*. Jakarta : EGC.