

Menjaga Ibu Hamil dan Janin Sehat dan Cerdas Di Desa Jaddih Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan

Nurun Nikmah*¹

¹Pendidikan Profesi Bidan; Kebidanan; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura;

Jl. RE Martadinata No 45 Bangkalan

e-mail correspondence*: nurunx@yahoo.co.id

Abstrak

Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas) merupakan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berdasarkan Tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan, pemeriksaan kehamilan yang tidak akurat, penanganan persalinan yang tidak baik, kesulitan mendapatkan/menjangkau fasilitas kesehatan lainnya.

Berlatarbelakang fenomena di atas, diharapkan adanya sebuah konsep kehamilan sehat yang dapat menjadi panduan bagi ibu hamil, dengan harapan ibu dan janin lahir dengan selamat, sehat dan kelak akan tumbuh menjadi anak yang cerdas. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan: Pemberian Leaflet tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy*, Penyuluhan tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas). Hasil pengabdian ini didapatkan bahwa pengetahuan ibu baik tentang *Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* cenderung lebih besar setelah dilakukan penyuluhan (29 orang) dibanding dengan sebelum diberikan penyuluhan (16 orang).

Kata kunci— Ibu hamil, jenin, sehat, cerdas, pengabdian masyarakat

Abstract

Keep healthy for pregnant mothers and fetuses healthy and smart (keeping pregnant women and fetuses healthy and smart) is a community service activity that is carried out based on the high maternal and infant mortality rates in Indonesia due to lack of maternal knowledge about problems that can arise in pregnancy, antenatal care which is not accurate, handling labor is not good, difficulty getting / reaching other health facilities.

Against the background of the above phenomenon, it is hoped that there is a concept of a healthy pregnancy that can be a guide for pregnant women, with the hope that the mother and fetus will be born safely, healthy and will later grow into intelligent children. The methods used in this community service are: Giving leaflets about *keep healthy for pregnant mothers and fetal healthy*, counseling about *keeping healthy for pregnant mothers and fetal healthy and smart (keeping pregnant women and fetuses healthy and smart)*. The results of this dedication showed that good knowledge of mothers about *Keep healthy for pregnant mothers and fetal healthy and smart* tended to be greater after counseling (29 people) compared to before being given counseling (16 people).

Keywords— *Pregnant women, genie, healthy, smart,community dedication*

1. PENDAHULUAN

Memiliki bayi yang terlahir sehat tentu saja menjadi

dambaan setiap para orang tua. Untuk mendapatkannya tentu saja harus menjaga kesehatan kandungan. Pengetahuan ibu hamil akan kandungan

gizi yang sebaiknya ia konsumsi akan berdampak bagi buah hati yang ada di dalam kandungan. Selain kesehatan sang ibu yang terjaga, nutrisi janin juga akan tercukupi. Jika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi, membuka peluang sang ibu untuk melahirkan bayi dengan berat kecil atau bayi dengan gizi rendah. Dampak lain yang dapat ditimbulkan yakni janin akan kehilangan peluang untuk memperoleh pembentukan otak yang optimal. Untuk itu, pola hidup sehat ketika hamil sangat penting karena akan berpengaruh nantinya terhadap proses persalinan, mengurangi resiko keguguran, prematur dan sebagainya.

Tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan, pemeriksaan kehamilan yang tidak akurat, penanganan persalinan yang tidak baik, kesulitan mendapatkan/menjangkau fasilitas kesehatan lainnya. Sedangkan penyebab keguguran juga dapat diakibatkan oleh gaya hidup. Diantaranya mengonsumsi junk food, rokok dan minuman keras. Wanita yang cenderung merokok, mengonsumsi minuman keras, obesitas atau berat badan kurang dapat memiliki gangguan hormon yang berakibat gangguan kehamilan. Berdasarkan uraian diatas, untuk memahami tentang kehamilan sehat tidak dapat hanya dengan satu aspek saja, namun harus bersifat menyeluruh dengan dimensi yang dihadapi. Dengan cara tersebut, informasi tepat dan lengkap mengenai kehamilan sehat dapat diperoleh. [1]

Berlatar belakang fenomena di atas, diharapkan adanya sebuah konsep kehamilan sehat yang dapat menjadi panduan bagi ibu hamil, dengan harapan ibu dan janin lahir dengan selamat, sehat dan kelak akan tumbuh menjadi anak yang cerdas.

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam rahimnya. Secara sederhana, untuk terjadi kehamilan diperlukan beberapa syarat yang berasal dari pria maupun wanita. Kehamilan terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir hingga kelahiran atau sekitar 38 minggu dari pembuahan. Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia didalamnya disebut embrio pada minggu-minggu awal dan selanjutnya disebut janin. [2]

Neonatus adalah bayi baru lahir sampai berusia empat minggu yang masih rentan dalam menyempurnakan berbagai penyesuaian fisiologis dan biokimia.1 Neonatus disebut juga dengan Bayi Baru Lahir (BBL) merupakan individu yang sedang bertumbuh dan harus dapat melakukan penyesuaian diri dari kehidupan intrauterin ke kehidupan

ekstrauterin.2 Hari pertama kelahiran sangat penting, banyak perubahan yang terjadi pada bayi dalam menyesuaikan diri dari kehidupan di dalam rahim ke kehidupan di luar rahim. [3]

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. [4]. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. [5]

Kecerdasan didefinisikan sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah dan memiliki nilai lebih dalam sebuah kultur masyarakat. Kecerdasan adalah potensi biopsikologikal untuk mengolah informasi sehingga dapat memecahkan masalah, menciptakan hasil baru yang menambah nilai-nilai budaya setempat.[6]

Untuk menjaga ibu hamil dan janin cerdas dan sehat yaitu dengan cara:

1. Makan lebih banyak dari biasanya: banyak makan sayur dan buah, lengkapi dengan lauk-pauk.
2. Istirahat cukup: tidur malam sedikitnya 6-7 jam. Siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam.
3. Bersama suami lakukan stimulasi janin: berbicara dengan janin sejak hamil muda dan lakukan sentuhan dengan cara mengusap perut.
4. Periksa kehamilan secara teratur: jika ada keluhan, kelainan atau sakit segera mencari pertolongan bidan/dokter.
5. Beraktivitas fisik: berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari, berolahraga ringan seperti senam hamil.
6. Menjaga kebersihan diri: mandi, membersihkan payudara & daerah kemaluan, cuci rambut minimal 2-3 hari sekali, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
7. Menyimak gambar: memotret setiap perkembangan kehamilan yang bisa ibu pandangi kapanpun.
8. Makan makanan sehat: makanan tinggi asam folat, seperti brokoli, hati, buah eruk, sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada saat posyandu tanggal 1-7 Februari 2020 di Desa Jaddih Kecamatan Socah Kabupaten

Bangkalan bahwa ibu hamil masih belum tau dan ingin tau bagaimana menjaga kehamilannya dan menjaga janinnya agar bayinya kelak menjadi bayi yang sehat dan cerdas. Oleh karena itu, kegiatan *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas) sangat perlu dilakukan untuk memotivasi dan memberikan edukasi secara langsung kepada ibu hamil.

2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

- a. Pemberian Leaflet tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas)



Gambar 1 Leaflet *Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart*

- b. Penyuluhan tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas)

Deskripsi: salah satu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang berbagai cara atau tips untuk menjadi ibu hamil

yang sehat dan janin sehat serta cerdas. Pada akhir penyuluhan akan diberikan *feedback* yang berupa pertanyaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang telah dilakukan.

Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas). Sasaran: seluruh ibu hamil yang diundang di Desa Jaddih. Kegiatan: Penyuluhan tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas)

- c. Indikator: masyarakat dapat bertanya dan dapat menjawab pertanyaan tentang berbagai cara *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* sesuai yang dijelaskan di penyuluhan



Gambar 2 Kegiatan pemberian informasi tentang *Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart*

- d. Pemasangan Leaflet di pelayanan kesehatan, dalam kegiatan ini yaitu di Bidan Praktik Mandiri Bidan Masrufah, SST



Gambar 3 Kegiatan Pemasangan Leaflet di BPM Masrufah, SST

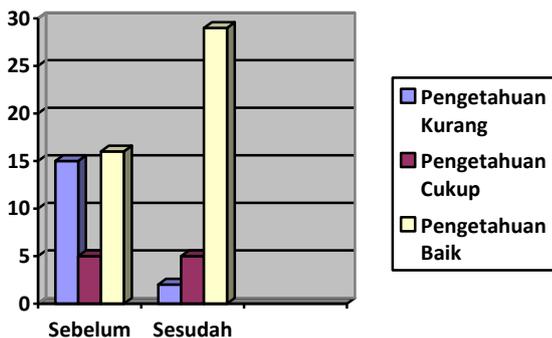
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama proses program kegiatan penyuluhan tentang *Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas) semua berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim, kader dan Bidan yang terlibat. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu lokasi yang kurang memadai dan ibu hamil yang diundang tidak semua datang.

Tabel 1 kegiatan pengabdian desa Jaddih dan Kec.Bangkalan

No	Kegiatan tgl 22 Februari 2020
1	Pemberian leaflet
2	Penyuluhan
3	Tanya jawab
4	Pemasangan poster

Pembahasan terhadap hasil pengabdian dan diseminasi yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian teoritik, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil pengabdian sebaiknya ditampilkan dalam berupa grafik ataupun tabel. Untuk grafik dapat mengikuti format untuk diagram dan gambar.



Gambar 2 Grafik perbandingan pengetahuan e_{rms}

Tabel 2 kegiatan pengabdian desa Jaddih dan Kec.Bangkalan

Tingkat Pengetahuan	Kegiatan Penyuluhan Sebelum	Sesudah
---------------------	-----------------------------	---------

Kurang	15	2
Cukup	5	5
Baik	16	29

Dari hasil Tabel 2 di atas didapatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu kurang tentang *Keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* cenderung lebih besar sebelum dilakukan penyuluhan (15 orang) dibanding dengan sesudah diberikan penyuluhan (2 orang). Sebaliknya pengetahuan ibu baik cenderung lebih besar setelah dilakukan penyuluhan (29 orang) dibanding dengan sebelum diberikan penyuluhan (16 orang).

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 36 ibu hamil yaitu di BPM Masrufah, SST di Desa Jaddih Kec.Bangkalan. Terdapat perubahan jumlah pengetahuan baik setelah diberikan edukasi terkait tema "*keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart*".

Pengetahuan ibu hamil, keluarga dan kader adalah kunci keberhasilan program peningkatan kesehatan ibu hamil dan janin, sehingga pentingnya dilakukan edukasi tentang kegiatan *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy and smart* (menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas) dengan metode edukasi secara langsung dan pembagian leaflet untuk masing masing ibu hamil agar dapat dipahami langsung dan diterapkan dirumah masing masing.

5. SARAN

Saran untuk program pengabdian masyarakat lebih lanjut untuk melengkapi dan meningkatkan kegiatan pengabdian masyarakat ngususnya tentang *keep healthy for pregnant mother and fetal healthy* yaitu dengan lebih meluaskan sasaran dan lebih kompleks yaitu ke ibu pra nikah, ibu hami, kader, tokoh agama, dan tokoh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Pujiastuti, "Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas," *Artik. Kesehat. Nas.*, 2014.
- [2] C. Carudin and N. Apriningrum, "Aplikasi Kalender Kehamilan (Smart Pregnancy) Berbasis Android," *J. Online Inform.*, 2018, doi: 10.15575/join.v2i2.125.

- [3] A. Devriany, Z. Wardani, Y. Poltekkes, and K. Pangkalpinang, "Perbedaan Status Pemberian ASI Eksklusif terhadap Perubahan Panjang Badan Bayi Neonatus The Differences of Exclusive Breastfeeding for Neonates Length-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)," *J. MKMI*, 2018, doi: 10.30597/mkmi.v14i1.1840.
- [4] Y. Endarto and P. S. Purnomo, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Smk Negeri 4 Yogyakarta," *Surya Med. Yogyakarta*, 2004.
- [5] Z. Obella and N. Adliyani, "Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life," *Majority*, 2015.
- [6] K. Suarca, S. Soetjningsih, and I. E. Ardjana, "Kecerdasan Majemuk pada Anak," *Sari Pediatr.*, 2016, doi: 10.14238/sp7.2.2005.85-92.