

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL

¹Munisah, ²Rahmawati Ika Sukarsih, ³Siti Mudlikah, ⁴Suprapti, ⁵Lidia Aditama Putri

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

e-mail : munisahkistriyono@umg.ac.id

Naskah di terima : 30/04/22

\Naskah di revisi : 10/06/22

Naskah di setujui : 23/06/22

Abstrak

Kehamilan adalah penyatuan dari ovum dan spermatozoa, yang akan berlanjut dengan penempelan pada dinding rahim dan akan berkembang dalam rahim yang membutuhkan waktu selama 40 minggu. Dalam proses kehamilan dan pertumbuhan janin dalam rahim, fisik dan psikologis ibu mengalami perubahan. Perubahan fisik yang dialami ibu hamil berupa perubahan volume darah, pembesaran perut, pembesaran payudara, perubahan kulit menjadi lebih gelap, perubahan saluran pernafasan sehingga ibu merasa sesak nafas, perubahan hormonal dan saluran pencernaan yang menimbulkan rasa mual muntah dan terjadi obstipasi. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekecewaan, rasa kurang menarik, butuh perhatian, butuh kasih sayang dan dicintai. Apabila ibu hamil tidak memperhatikan perubahan pada tubuhnya dapat mengakibatkan depresi (tekanan jiwa) pada ibu. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberi pemahaman pada ibu hamil tentang perubahan yang terjadi, supaya ibu hamil tidak mengalami masalah yang tidak diharapkan. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Suhartini Tulangan Sidoarjo, yang diikuti oleh 13 orang. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang perubahan fisik maupun psikologis yang dialami ibu hamil sebanyak 18 %, sehingga mengurangi terjadinya masalah yang tidak diharapkan, misalnya rasa kekecewaan, butuh perhatian dan depresi.

Kata kunci : Pendidikan, Perubahan Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy is the fusion of the ovum and spermatozoa, which will continue with implantation to the uterine wall and develop in the uterus which takes 40 weeks. In the process of pregnancy, when the growth of the fetus is occurring in the womb, the mother's physical and psychological changes. Physical changes will be experienced by pregnant women like changes in blood volume, abdominal enlargement, breast enlargement, changes in the skin becomes darker, changes in the respiratory tract so that the mother feels short of breath, hormonal and digestive changes that cause nausea, vomiting and constipation occurs. Psychological changes that occur in pregnant women can cause sudden disappointment, feeling less attractive, need attention, need affection and be loved. If pregnant women do not pay attention to changes in their bodies, it can lead to depression (mental stress) in the mother. The purpose of this community service activity is to provide understanding to pregnant women about the changes that occur, so that pregnant women do not experience unexpected problems. This community service activity was carried out at the Independent Practice of Midwife Suhartini Tulangan Sidoarjo, which was attended by 13 people. The result of this community service was an increase in maternal knowledge about physical and psychological changes experienced by pregnant women as much as 18%, thereby reducing the occurrence of unexpected problems, such as feelings of disappointment, need for attention and depression.

Keyword: *Educations, the changes in pregnant women*

mU

1. PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang akan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Apabila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional [8]. Menurut [4], Perubahan fisik ibu hamil adalah: perubahan pada sistem reproduksi terdiri dari perubahan uterus dari 30 gram menjadi 1000 gram pada akhir kehamilan (40 pekan). Serviks uteri bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus. Karena penambahan dan pelebaran pembuluh darah, warnanya menjadi livid. Indung telur dan ovulasi terhenti, masih terdapat korpus lauteum graviditas sampai terbentuknya uri yang mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron. Vagina dan vulva berubah karena pengaruh estrogen. Akibat hipervaskularisasi vagina vulva terlihat lebih merah atau kebiruan. Pembesaran rahim menimbulkan peregangan dan menyebabkan robeknya serabut elastis di bawah kulit sehingga timbul striae gravidarum, kulit perut pada linea alba bertambah pigmentasinya dan disebut linea nigra.

Perubahan juga terjadi pada organ dan sistem lainnya terdiri dari: sistem sirkulasi darah, volume darah total dan volume darah plasma darah naik pesat sejak akhir trimester pertama. Tekanan darah arteri cenderung menurun, terutama selama trimester kedua, kemudian akan naik lagi seperti pada pra hamil.. Wanita hamil terkadang mengeluh sesak pendek napas, karena usus yang tertekan kearah diafragma akibat pembesaran rahim. Kapasitas vital paru sedikit meningkat selama hamil. Seorang wanita hamil selalu bernapas lebih dalam. Saluran pencernaan pada trimester pertama salivasi meningkat dan timbul keluhan berupa mual dan muntah. Motilitas dan makanan akan lebih lama berada dalam saluran makanan karena tonus otot-otot saluran pencernaan melemah. Resorpsi makanan baik, namun akan timbul obstipasi. Tulang dan gigi, ligament-ligamen melunak karena persendian panggul akan terasa lebih longgar dan terjadi sedikit pelebaran pada ruang persendian. Didaerah kulit tertentu terjadi hiperpigmentasi, yaitu pada: muka, payudara, perut dan vulva.

Perubahan Psikologi Ibu Hamil Menurut [2] , perubahan psikologi pada hamil adalah: pada trimester 1 muncul berupa perasaan ambivalen, kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi, dan kesedihan. Pada trimester 1 ini, akan muncul sejumlah

ketidaknyamanan, misalnya mual, kelelahan, perubahan nafsu makan, emosional, dan cepat marah.. Pada trimester 2 ibu akan merasa lebih baik dan sehat karena terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Perubahan trimester 3 ibu akan lebih nyata mempersiapkan diri untuk menyambut kelahiran anaknya. Selama menjalani kehamilan trimester ini, ibu dan suaminya sering kali berkomunikasi dengan janin yang berada dalam kandungannya. Umumnya ibu hamil tidak sabar untuk menjalani persalinan dengan perasaan yang bercampur antara suka cita dan rasa takut.

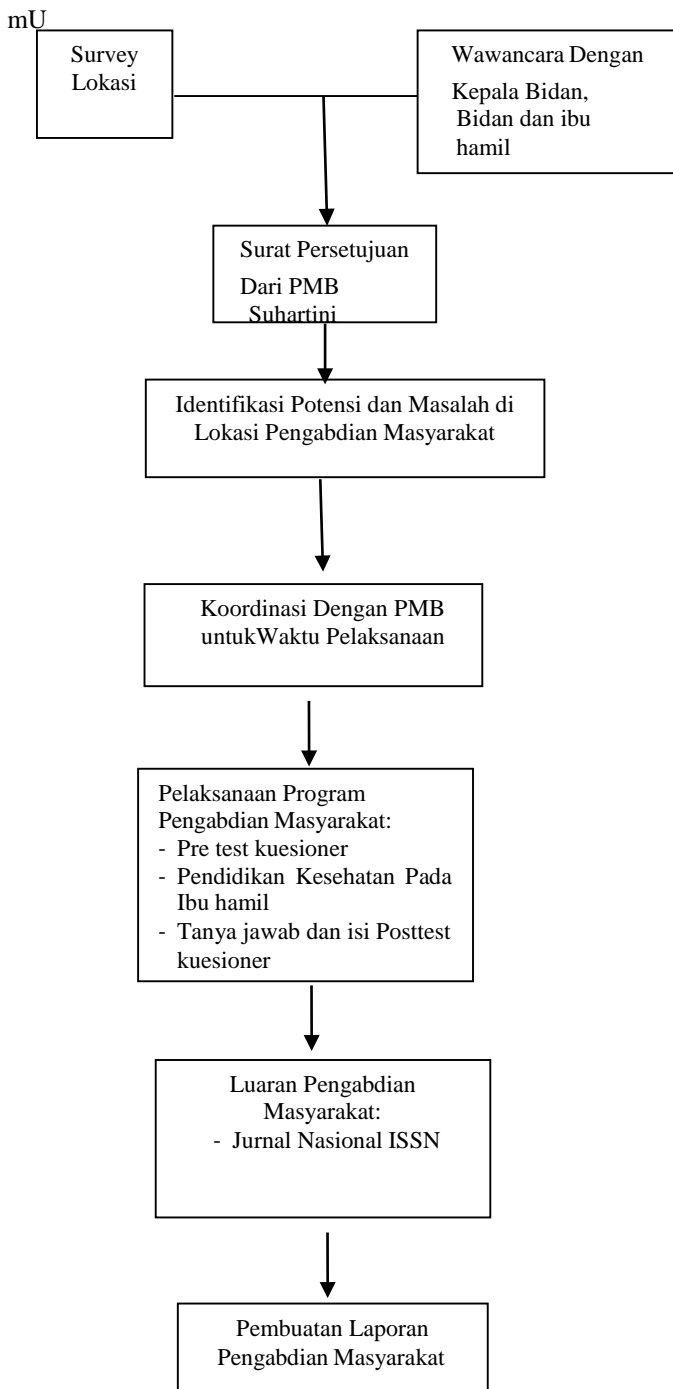
Pengetahuan seseorang dalam melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu membentuk tindakan seseorang [6]. Pengetahuan ibu di pengaruhi pendidikan, pekerjaan, umur, intelegensi, lingkungan, dan informasi [7]. Umur berhubungan pengetahuan, kondisi psikologis ibu hamil.

Dari hasil penelitian Mudlikah, S dan Ningrum (2019) menyebutkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang emesis gravidarum 15 orang (44,1%). Hal ini karena mayoritas ibu memiliki pendidikan SMA 18 orang (52,9%).

Survey pendahuluan yang dilakukan [8] Tulangan Sidoarjo pada Bulan Januari 2022 didapatkan ibu hamil mengalami emesis gravidarum sebanyak 6 orang dari 14 ibu hamil yang periksa. Berdasarkan hasil uraian diatas maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan pada ibu hamil, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan yang terjadi pada dirinya yang dalam kondisi hamil, supaya ibu mengerti bahwa perubahan dalam dirinya dalam batas normal atau kondisi tidak normal (abnormal).

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pendidikan dan pengetahuan serta pemahaman kepada ibu hamil tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada ibu hamil. Untuk merealisasikan kegiatan pengabdian tersebut, dilakukan langkah – langkah sebagai berikut:



Gambar.1. Bagan Alir Pengabdian Masyarakat

Sebelum kami melakukan pengabdian masyarakat, kita melakukan identifikasi masalah, dengan cara kita melakukan survey langsung ke PMB Suhartini yang berlokasi di Kota Sidoarjo. Setelah kita mendapatkan permasalahan yang ada, kita membuat proposal yang ditujukan ke LPPM Universitas Muhammadiyah Gresik, setelah mendapatkan

persetujuan, kami mengajukan permohonan kepada bidan pemilik PMB. Setelah mendapatkan persetujuan, kami berkoordinasi dengan Bidan pemilik PMB untuk menentukan kapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Kemudian pada tanggal 22 Maret 2022 kami melaksanakan pengabdian masyarakat. Sebelum mendapatkan pendidikan ibu hamil mengisi soal pre test di google form, kemudian kami melakukan pendidikan kesehatan, setelah selesai kita lanjutkan dengan pengisiann posttest di googleform, beserta tanya jawab kita lakukan memakai media sosial (WhatsApp). Pengabdian selesai, kemudian membuat laporan dan hasil pengabdian masyarakat dimasukkan ke jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan pendidikan kesehatan dengan cara memberikan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologi pada ibu hamil yang kami lakukan pada tanggal 25 Maret 2022, dengan cara ibu hamil yang datang kita suruh untuk mengisi *pretest* yang ada di *googleform* sebanyak 13 ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pendidikan kesehatan dengan memebrikan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada ibu hamil, dengan menggunakan power point yang ditayangkan di LCD. Setelah ibu hamil mendapatkan pendidikan tentang perubahan fisik dan psikologis, kita lanjutkan tanya jawab menggunakan media sosial (WhatsApp). Setelah selesai memberikan pendidikan kesehatan, ibu hamil kita ajak lagi untuk mengisi *posttest* yang ada di *googleform* sebanyak 13 orang. Hasil dari *pre* dan *post test* tabel dibawah ini:

Tabel. 1: Hasil Pretest Pendidikan Kesehatan Perubahan Ibu Hamil

Pengetahuan	Jumlah	%
Kurang	3	23
Cukup	8	62
Baik	2	16
Total	100	100

Tabel. 2: Hasil Post Test Pendidikan Kesehatan Perubahan Ibu Hamil

Pengetahuan	Jumlah	%
Kurang	1	8
Cukup	3	22

mU

Baik	9	70
Total	100	100

Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa pendidikan kesehatan tentang perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan yang akan dialami saat mereka hamil. Peningkatan pengetahuan ibu hamil ada kenaikan dari pengetahuan yang baik sebelum pendidikan 2 (16%) orang menjadi 9 (70%) orang. Sebelum pendidikan yang berpengetahuan kurang sebanyak 3 (23%) orang, menjadi hanya 1 (8%) orang setelah dilakukan pendidikan. Dari hasil pengamatan kami setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil, peserta antusias yang ditandai dengan banyak pertanyaan dari ibu hamil walaupun lewat Whastapp. Pengabdian masyarakat ini kami lakukan di PMB Suhartini disaat ada kegiatan pemeriksaan Ultrasonografi (USG) untuk ibu-ibu yang dilakukan dokter obgyn di PMB Suhartini, sehingga untuk efisiensi waktu saat ibu-ibu datang secara berurutan, yang datang mengisi pretest dengan googleform, kemudian menunggu pasien yang lain. Kemudian setelah terkumpul sejumlah 13 orang kita melakukan pendidikan kesehatan. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan pemeriksaan USG oleh dokter, sambil menunggu giliran USG ibu-ibu hamil mengajukan pertanyaan dan dilanjut dengan pengisian posttest. Jadi pengabdian masyarakat ini kami lakukan disela-sela kegiatan ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan USG, sehingga tidak memberatkan ibu dan tidak mengganggu aktifitas ibu dirumah. Penggunaan googleform untuk pemanfaatan tehnologi yang memudahkan ibu hamil untuk mengisi yang memakai handpoeen ibu sendiri. Selain itu memudahkan kami juga, karena tidak perlu mencetak kuesioner serta tidak perlu merekap data lagi, karena data sudah otomatis tersedia saat ibu-ibu hamil mengisi googleform, dimana kami tinggal mendounload hasilnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Wawan (2015) yaitu pengetahuan adalah hasil dari “tahu”, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba melalui mata dan telinga. Menurut Indiarti, M (2013) pengetahuan merupakan salah satu faktor risiko yang berhubungan terhadap sikap ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilannya. Jadi hasil pengabdian masyarakat tentang perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil, sangat bermanfaat untuk keberlangsungan dan proses kehamilan ibu hamil supaya kehamilannya berjalan dengan normal dan ibu dan bayinya dalam kondisi sehat.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Widyaningsih, H dan Fatmawati, Y (2018) melakukan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Jekulo Kudus, dan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dengan cara memberikan penyuluhan dan pemberian paket belajar di kelas ibu hamil. Dengan kegiatan tersebut ada peningkatan 40 % pengetahuan ibu hamil dan dengan hasil yang baik. Pengabdian masyarakat ini juga sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat oleh Mudlikah, S dan Ningrum (2019) yang menyebutkan bahwa hasil evaluasi pengukuran pengetahuan ibu hamil yang dilakukan mengalami peningkatan dari 50,5 menjadi 100 %. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresure dapat mengatasi mual muntah. Pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Mardliyana NE (2022) menyebutkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan keluhan-keluhan fisiologis yang dialami selama kehamilan.

mU



Gambar.2. Foto Bersama ibu hamil



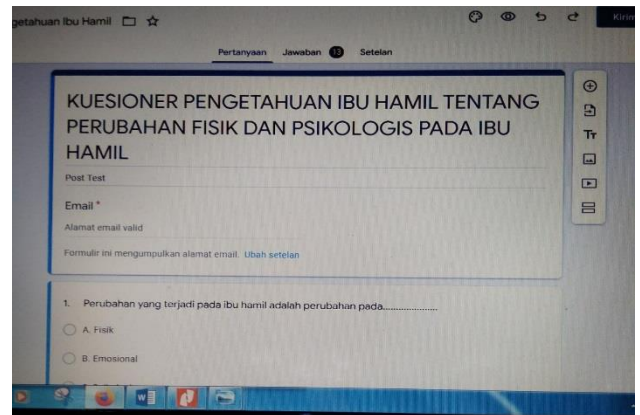
Gambar.3. Ibu hamil mendapatkan Pendidikan Kesehatan perubahan pada ibu hamil



Gambar.4. Ibu hamil sedang berdiskusi



Gambar.5. Ibu hamil berdiskusi



Gambar.6. Googleform kuesioner pengetahuan ibu hamil

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan saat pengabdian kepada masyarakat dari Tim Universitas Muhammadiyah Gresik dan Universitas Muhammadiyah Surabaya di PMB Suhartini Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik dan psikologis yang dialami selama proses kehamilan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sangat bermanfaat untuk keberlangsungan dan proses kehamilan ibu hamil supaya kehamilannya berjalan dengan normal dan ibu dan bayinya dalam kondisi sehat.

5. SARAN

1. Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangat tepat diberikan pada ibu hamil, supaya ibu hamil mengetahui perubahan yang terjadi pada dirinya selama proses kehamilan.
2. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua fasilitas kesehatan yang melayani pemeriksaan ibu hamil, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil .
3. Meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk

mU

mendukung program pemerintah, dan kami sebagai dosen kebidanan dapat selalu update informasi dalam melaksanakan salah satu dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indiarti, M. 2013. Bahagia Menjalani Kehamilan Sehat Panduan Bagi Para Ibu Dan Calon Bayi, Yogyakarta, Pegasus.
- [2] Manuaba. 2012. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC
- [3] Mardliyana, NE. 2022. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penanganan Keluhan Fisiologis Dengan Video Pak Buto di Kelurahan Sutorejo Kecamatan Mulyorejo Surabaya. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan. Volume 4 No 1, 2022, 11-15. Semarang: Unimus
- [4] Mochtar, Rustam. (2013). Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2. Jakarta: EGC.
- [5] Mudlikah. S, Ningrum. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Mual Muntah Kehamilan dengan Waktu Mual Muntah Kehamilan di Puskesmas Sumobito Kota Jombang. Midwifery. 5 : Nomor I (April) 2019. Sidoarjo: Umsida
- [6] Nurmina, dkk. 2020. Pengabdian Masyarakat pada Ibu Hamil dengan Metode Akupresure Untuk Menangani Mual Muntah. Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE). Semarang : Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- [7] Notoatmodjo. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- [8] Notoatmodjo. S 2015. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- [9] Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [10] Suhartini. 2022. Buku Kohort Ibu Hamil. Sidoarjo: Praktek Mandiri Bidan.
- [11] Wawan 2015. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia, Yogyakarta, Nuha Medika.
- [12] Widyahningsih H, Fatmawati Y. 2018. Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Melalui Pengembangan Paket Pembelajaran Pada Ibu Hamil Di Desa Jekulo. Kudus: Jurnal Pengabdian Kesehatan Vol.1, N0.2

mU