



Vol. 4 No. 2 Tahun 2024
ISSN: 2809-1485

Edukasi Adaptasi Kehamilan di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau

Desti Puswati*¹, Fitri Dyna², Deswinda³, Cindy Febriyeni⁴, Yureya Nita⁵, Yeni Devita⁶, Alfianur⁷
Eko Saputra⁸, Afrida Sriyani Harahap⁹, Nesaliya Azhari¹⁰, Yogi Candra¹¹

¹⁻⁹IKes Payung Negeri Pekanbaru
e-mail: *¹destipus@ymai.com

Article History

Received: 26 November 2024

Revised: 1 Desember 2024

Accepted: 10 Desember 2024

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v4i2.1104>

Kata Kunci – Edukasi, Adaptasi, Kehamilan.

Abstract. During pregnancy, the mother experiences physical changes such as nausea, vomiting, back pain, and headaches. If the mother cannot adapt well, it can cause stress or anxiety, which can increase cortisol production which will inhibit the growth of the fetus in the womb. This community service activity aims to inform pregnant women and their families about adaptation during pregnancy. The target of this community service is pregnant women and families in Sungai Bungo Village, Kampar Kiri District, Kampar Riau Regency. The methods used are learning, discussion, and simulation on how to deal with problems that occur during pregnancy. The participants in the activity were 15 pregnant women and their families. Before the activity, a pretest was carried out regarding knowledge of pregnancy adaptation, the average knowledge result was 60 and attitude 56, while the posttest knowledge was 100 and behavior 75. The activity's objectives generally achieved the results of community service activities. Adaptation education for pregnant women has been carried out well and is running smoothly by the activity plans that have been prepared.

Abstract- Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik seperti mual muntah, sakit pinggang, pusing kepala, apabila ibu tidak dapat beradaptasi dengan baik dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi kortisol yang akan menghambat pertumbuhan janin dalam kandungan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil maupun keluarganya mengenai adaptasi selama kehamilan. Sasaran pengabdian masyarakat ini ibu hamil dan keluarga Di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau. Metode yang digunakan pembelajaran, diskusi dan simulasi cara menangani masalah yang terjadi pada saat hamil. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 ibu hamil dan keluarganya. Sebelum kegiatan, dilaksanakan pretest tentang pengetahuan adaptasi kehamilan, hasil pengetahuan rata-rata nilai 60 dan sikap 56 sedangkan posttest pengetahuan nilai 100 dan perilaku 75. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar tercapai sesuai tujuan kegiatan. Edukasi adaptasi ibu hamil telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang luar biasa, banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun perubahan tubuh saat hamil seringkali menimbulkan masalah fisik dan psikis. Menanggapi kebutuhan janin, tubuh wanita mengalami peningkatan kadar hormon, perubahan metabolisme, dan adaptasi fungsi organ vital seperti jantung dan paru-paru. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada tingkat fisik saja, namun juga mencakup dimensi emosional dan mental yang cukup sulit dipahami oleh ibu hamil, terutama yang baru pertama kali hamil.[1] Menurut World Health Organization (WHO),

sebanyak 10-20% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan atau depresi ringan hingga sedang, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan dukungan selama kehamilan [2]

Meskipun perubahan ini merupakan bagian dari proses kehamilan normal, banyak wanita merasa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh mereka. Beberapa perubahan dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti mual, kelelahan, gangguan tidur, dan nyeri di berbagai bagian tubuh. Di sisi lain, perubahan emosi dapat menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi. Semua ini menunjukkan perlunya informasi dan dukungan yang lebih baik mengenai cara mengatasi perubahan ini.[1], [3]

Di Indonesia, tantangan ini semakin kompleks mengingat variasi budaya, tingkat pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan yang memengaruhi pemahaman ibu hamil tentang kehamilan mereka. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 30% ibu hamil mengalami anemia, yang salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan terkait pola makan dan gaya hidup selama kehamilan [4]. Selain itu, mitos dan stigma yang salah tentang kehamilan juga dapat menghambat adaptasi yang baik.

Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang siklus perubahan yang dialami tubuh selama kehamilan dan strategi menghadapinya sangatlah penting. Dengan informasi dan bimbingan yang tepat, ibu hamil dapat mempersiapkan diri untuk prosedur ini, mengurangi ketidaknyamanan, dan menjaga kesehatan serta kesejahteraan dirinya dan janinnya. Oleh karena itu, penelitian dan literatur mengenai perubahan tubuh saat hamil dan cara efektif mengatasinya menjadi sangat penting dalam dunia kesehatan ibu dan anak.[5]

Dari hasil survey di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau dari 15 ibu hamil 9 orang 60 % ibu hamil belum memahami pentingnya adaptasi kehamilan, seperti perubahan gaya hidup, pola makan, dan perawatan kesehatan. tingkat pendidikan rendah mungkin sulit memahami informasi, masih memegang teguh keyakinan atau mitos yang bertentangan dengan anjuran medis seperti tidak makan nanas membuat badan menjadi panas

Ditemukannya masalah saat survey awal maka perlunya edukasi pada masyarakat terutama ibu hamil untuk memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan. Kegiatan penyuluhan menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang bagaimana menghadapi perubahan kehamilan. Melalui penyuluhan ini, diharapkan para ibu hamil dapat lebih memahami cara menjaga kesehatan fisik, mengelola emosi, serta mempersiapkan diri untuk persalinan dan peran sebagai ibu. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga memahami perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan, sehingga dapat lebih siap dalam menghadapi perubahan tersebut.

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan edukasi, yaitu ceramah/penyuluhan dan demonstrasi masyarakat yang dapat diberikan kepada beberapa orang sekaligus dalam waktu bersamaan[6]. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 3 November 2024 di Gedung Serbaguna Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau, dengan sasaran ibu hamil dan keluarganya. Peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil dan keluarganya. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

- a. Tahap pertama : Perencanaan yang dilakukan dengan persiapan proposal dan administrasi, media, *leaflet*, *power point*, serta peralatan, dan peralatan untuk demonstrasi cara mengatasi masalah kehamilan.
- b. Tahap kedua: yakni pengkajian kondisi fisik dan psikologis selama kehamilan. Alat yang digunakan tensi meter, termometer, pengukur tinggi badan, pengukur berat badan (timbangan BB).
- c. Tahap ketiga : pertemuan tatap muka dengan metode ceramah/penyuluhan dan demonstrasi bagaimana cara mendeteksi kelainan selama kehamilan dan cara mengatasinya. Materi yang disampaikan antara lain :
 - 1). Dampak perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan, seperti mual-muntah (*morning sickness*), perubahan hormon, dan kenaikan berat badan. Akibatnya, mereka sering khawatir berlebihan atau mengambil langkah yang kurang tepat dalam mengatasi perubahan tersebut[7] Ibu hamil sering mengalami stres akibat perubahan tubuh, persiapan melahirkan, atau tanggung jawab sebagai orang tua. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau pasangan dapat memperburuk kondisi ini.[8].
 - 2). Cara Mengatasi Dampak Perubahan Selama Kehamilan

Cara mengatasi dampak perubahan selama kehamilan antara lain dengan memenuhi nutrisi,[9] seperti zat besi, asam folat, dan kalsium, dapat menyebabkan masalah seperti anemia atau gangguan pertumbuhan janin. Sebaliknya, pola makan berlebih juga dapat menyebabkan komplikasi seperti diabetes gestasional.[10]. Selain pemenuhan nutrisi juga dijelaskan aktifitas yang dianjurkan untuk ibu hamil.[11] .

- d. Tahap keempat : yakni tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni ibu hamil yang difokuskan pada adaptasi fisik dan psikologis selama kehamilan di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau.
- e. Tahap kelima : melakukan evaluasi tentang pemahaman ibu-ibu hamil dengan mengisi kuesioner berisi pertanyaan tentang adaptasi fisik dan psikologis selama kehamilan dan cara mengatasinya.



Gambar 1. Media edukasi Leaflet

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan cara tatap muka serta demonstrasi cara mengatasi masalah selama kehamilan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan langsung kepada ibu ibu hamil yang berjumlah 15 orang, yang dilaksanakan di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 November 2024 jam.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemeriksaan tanda-tanda vital, berat badan dan tinggi badan. Hasil dari pemeriksaan tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung nilai Indeks Massa tubuh atau IMT dengan rumus berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter dikuadratkan. dalam konteks ibu hamil, interpretasi hasil IMT harus mempertimbangkan pertambahan berat badan selama kehamilan. Kenaikan berat badan yang ideal bergantung pada IMT sebelum hamil MT < 18,5 (*Underweight*), Kenaikan berat badan ideal: 12,5–18 kg, IMT 18,5–24,9 (Normal), Kenaikan berat badan ideal: 11,5–16 kg, IMT 25–29,9 (*Overweight*), Kenaikan berat badan ideal: 7–11,5 kg, IMT \geq 30 (Obesitas), Kenaikan berat badan ideal: 5–9 kg[12] dari 15 orang ibu hamil 3 orang kategori *underweight*, 69 orang normal dan 3 orang *overweight*. Untuk pemeriksaan tanda-tanda vital 13 orang dalam batas normal dan 2 orang hipertensi ringan.

Selanjutnya diberikan *pre-test* tentang pengetahuan dan sikap adaptasi kehamilan, dengan kuesioner yang telah diuji *validitas* dan *reabilitas*. [13] Sedangkan kuesioner sikap tentang perubahan selama kehamilan diambil dari penelitian [14]. Kemudian diberikan edukasi dengan materi perubahan tubuh selama kehamilan antara lain mual muntah, sering buang air kecil, keputihan, sakit kepala, edema, sakit punggung dan kram kaki, dampak perubahan tubuh selama kehamilan, serta cara mengatasi dampak perubahan selama kehamilan yaitu dengan memenuhi kebutuhan nutrisi, senam hamil, istirahat tidur. [15] Media edukasi dengan *power point* dan *leaflet*, dilanjutkan dengan diskusi, dan demonstrasi cara mengatasi masalah selama kehamilan. Pada akhir kegiatan diberikan post test dengan kuesioner yang sama dengan pre test.

Hasil pretest pengetahuan rata-rata nilai 60 dan sikap 56 sedangkan posttest pengetahuan nilai 98 dan perilaku 75. Pelaksanaan pengabdian ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa IKes Payung Negeri Pekanbaru program Studi S1 Keperawatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar tercapainya sesuai dengan tujuan, telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Target peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil dan keluarganya di Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau yang berjumlah 15 orang dan yang hadir dalam kegiatan ini 15 orang ibu hamil dan keluarganya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta yang hadir adalah 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ditinjau dari jumlah peserta yang hadir dapat dikatakan berhasil. Selain dilihat dari kehadiran, juga dilihat dari kepuasan ibu hamil terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan antusiasnya warga bertanya dan menjawab pertanyaan seputar adaptasi kehamilan dan pemahaman ibu hamil juga sudah mulai baik setelah dilakukan intervensi dan diskusi. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil.

4. SIMPULAN

Kegiatan edukasi adaptasi kehamilan telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, Kegiatan ini juga mendapat sambutan baik dari pihak warga, terbukti dengan keaktifan saat bertanya dan menjawab pertanyaan, serta antusias warga untuk datang kedalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dari hasil edukasi adaptasi kehamilan dapat disimpulkan.

- a) Masyarakat dapat memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan secara berkala untuk memantau perkembangan janin dan kondisi ibu. edukasi mengenai tanda-tanda bahaya selama kehamilan juga dibahas untuk meningkatkan kesadaran.
- b) Keluarga dihimbau untuk mendukung ibu hamil dengan mendorong makanan bergizi, akses terhadap air yang baik dan istirahat yang cukup. senam hamil atau olahraga ringan seperti jalan kaki dan yoga prenatal juga penting untuk menjaga kesehatan ibu.

5. SARAN

- a). Keluarga dapat mendorong ibu hamil untuk aktif melalui olahraga sederhana, seperti jalan kaki atau senam perut, yang membantu menjaga kesehatan fisik dan mengurangi ketidaknyamanan akibat perubahan fisik.
- b). Keluarga disarankan terlibat dalam perencanaan kelahiran, baik secara intelektual maupun strategis, seperti membantu ibu hamil merencanakan perjalanan ke rumah sakit atau klinik dan memberikan dukungan pasca melahirkan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada: Kepala Desa Sungai Bungo Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Riau Bapak Marsal, beserta staf dan kader kesehatan atas kerjasamanya sebagai tempat pengabdian masyarakat, Rektor IKES, Dekan Fakultas Keperawatan, Ketua program studi S1 Keperawatan; Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan IKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah membantu dan berpartisipasi untuk suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini; Berbagai pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. F. Yuanita Syaiful, *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Publising, 2019.
- [2] WHO, "Maternal mental health," 2021. Accessed: Dec. 05, 2024. [Online]. Available: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- [3] Laura J. Miller, "Psychological, Behavioral, and Cognitive Changes During Pregnancy and the Postpartum Period," in <https://academic.oup.com/edited-volume/34461>, Oxford: Oxford Handbooks Online, 2013, pp. 6–25. Accessed: Nov. 27, 2024. [Online]. Available: <https://academic.oup.com/edited-volume/34461/chapter-abstract/292377997?redirectedFrom=fulltext>
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., *Hasil Risdiknakes 2018*. Jakarta, 2018.
- [5] Jonathan Schaffir, "Biological Changes During Pregnancy and the Postpartum Period," in <https://academic.oup.com/edited-volume/34461>, Oxford: Oxford Handbooks Online, 2014, pp. 26–37.
- [6] N. Riska Dwi Candrawati Paramita Kurnia Wiguna *et al.*, *Promosi Dan Perilaku Kesehatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023. Accessed: Dec. 05, 2024. [Online]. Available: <chrome-extension://efaidnbmninnkcbpcjpcglcfindmkaj/https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/560967-promosi-dan-perilaku-kesehatan-1ea756ca.pdf>
- [7] D. Kehamilan *et al.*, *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi Get Press Indonesia*.
- [8] Diane Fraser and Margaret Cooper, *Myles' textbook for midwives*, 14th ed. Churchill Livingstone Edinburgh, 2024.
- [9] V. Y. Tobing, Y. Afyanti, and I. N. Rachmawati, "Food Choices During Pregnancy Periods In Pulau Godang Kari," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 5, no. 2, pp. 96–100, Sep. 2019, doi: 10.25311/keskom.vol5.iss2.361.
- [10] R. D. Aisyah and F. Fitriyani, "Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Di Era Adaptasi Baru," *LINK*, vol. 18, no. 2, pp. 61–66, Nov. 2022, doi: 10.31983/link.v18i2.7942.
- [11] M. O. R. Artal, "Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period," *bjsportmed*, 2003.
- [12] E. Kathleen M. Rasmussen and Ann L. Yaktine, *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. Institut Of Medicine (IOM) , 2009.
- [13] Dwi Sulistiyani, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Perubahan Fisik Saat Kehamilan di BPM Anik Suroso Mojosongo Surakarta," *Repository Stikes Kusuma Husada Surakarta*, Jul. 2013.
- [14] Apni Riama Simorangkir, "Gambaran Sikap Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Putri AyuKota Jambi," *Midwifery Health Journal*, vol. 7, no. 2, 2022, Accessed: Nov. 27, 2024. [Online]. Available: <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/midwiferyhealthjourna>
- [15] I. Putri Ramadhanti *et al.*, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Purbalingga: Cv Eureka Media Aksara.