



ISSN :

VOLUME :

JIPPM : POLTEKKES KENDARI

JURNAL INOVASI, PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Adaptasi Perubahan Fisik Dan Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Persiapan Laktasi Pada Masa Pandemi Covid-19

Elyasari¹, Feryani², Sultina Sarita³, Rizka Anggriani⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indoensia
(Korespondensi Penulis E-mail: eliafathan64@gmail.com)

Abstrak

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang nyata sehingga diperlukan adaptasi. Proses adaptasi yang kurang baik dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi kortisol yang akan menghambat produksi ASI. Untuk itu peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui program pendidikan kesehatan kepada ibu hamil perlu dilaksanakan karena dengan pengetahuan yang baik dapat mengurangi kecemasan karena perubahan fisik yang ada pada ibu. Ibu juga membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar dapat mempersiapkan diri untuk laktasi pada masa kehamilan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Kondisi pandemi Covid-19 saat ini mengakibatkan keterbatasan ibu hamil untuk mengakses informasi kesehatan dari tenaga kesehatan dapat diminimalisir dengan pemberian promosi kesehatan yang disampaikan melalui media. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik selama kehamilan dan kemampuan persiapan laktasi pada masa kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi dengan menggunakan media LCD (video) dan leaflet dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi interaktif dimana peserta diberikan kuesioner sebelum (pra) dan setelah (pasca) edukasi yang diikuti oleh 25 ibu hamil di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan pengetahuan tentang perubahan fisik selama kehamilan dan kemampuan melakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci:
Ibu Hamil;
Pengetahuan;
Perubahan
fisik;
Persiapan
laktasi;

Keywords:
Pregnant
mother;
Knowledge;
Physical
changes;
Lactation
preparation;

Abstract

Pregnant women will experience real physical and psychological changes so that adaptation is needed. The process of adaptation that is not good can cause stress or anxiety so that it can increase the production of cortisol which will inhibit the production of breast milk. For this reason, increasing knowledge of pregnant women through health education programs for pregnant women

needs to be carried out because good knowledge can reduce anxiety due to physical changes in the mother. Mothers also need help and information and support in order to prepare for lactation during pregnancy to support successful breastfeeding. The current condition of the Covid-19 pandemic has resulted in the limitations of pregnant women in accessing health information from health workers, which can be minimized by providing health promotions delivered through the media. This community service activity aims to increase the knowledge of pregnant women about physical changes during pregnancy and the ability to prepare for lactation during pregnancy. This activity was carried out in the form of education using LCD (video) media and leaflets with lecture, question and answer methods and interactive discussions where participants were given questionnaires before (pre) and after (post) education which was attended by 25 pregnant women in Mekar Village, Soropia District, District Konawe. Based on the results of the pretest and posttest, there was an increase in knowledge about physical changes during pregnancy and the ability to perform breast care as a preparation for lactation after being given education.

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh wanita, perubahan-perubahan itu untuk menyesuaikan tubuh ibu pada kehamilannya. Secara fisiologis perubahan yang dapat digambarkan pada masa kehamilan meliputi perubahan fisiologis pada system reproduksi, system kardiovaskuler, system respirasi, system gastrointestinal, system metabolisme, system muskuloskeletal, kulit, payudara, dan system endokrin (Salmah, 2006).

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang nyata sehingga diperlukan adaptasi. Proses adaptasi yang kurang baik dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi kortisol. Dari kortisol yang tinggi akan menghambat produksi ASI (Zanardo, 2009).

Untuk itu peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui program pendidikan kesehatan kepada ibu hamil melalui penyuluhan-penyuluhan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sangat diperlukan sehingga ibu hamil memiliki pengetahuan mengenai perubahan-perubahan pada masa kehamilan karena dengan pengetahuan yang baik dari ibu dapat mengurangi kecemasan karena perubahan yang ada pada ibu hamil (Nelazyani dan Hikmi, 2018).

Selain itu, Persiapan ibu secara psikologis sebelum menyusui merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Cemas, stres, rasa takut yang berlebihan, ketidakbahagiaan pada ibu sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif (Purwanti, 2012).

Ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar dapat melakukan perawatan selama antenatal guna mempersiapkan diri untuk laktasi. Melalui kegiatan persiapan laktasi yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Dalam pelaksanaannya terutama dimulai pada masa kehamilan segera setelah persalinan dan pada masa menyusui selanjutnya, (Kemenkes RI, 2017).

Kondisi pandemi Covid-19 saat ini mengakibatkan ibu hamil yang membutuhkan informasi mengalami kesulitan untuk berkonsultasi secara tatap muka dikarenakan pemerintah memberlakukan physical distancing. Hal ini berdampak pada jumlah kunjungan ibu hamil

kepada tenaga kesehatan.

Keterbatasan ibu hamil untuk mengakses informasi kesehatan dari tenaga kesehatan khususnya tentang kehamilan dan menyusui dapat diminimalisir dengan pemberian promosi kesehatan yang disampaikan melalui leaflet dan video, dimana ibu dapat mengetahui tentang perubahan fisik selama kehamilan dan melihat video tentang perawatan payudara yang baik dan benar. Promosi kesehatan melalui leaflet dan video ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik selama kehamilan dan persiapan laktasi selama kehamilan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi interaktif dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perubahan fisik selama kehamilan dan kemampuan persiapan laktasi pada masa kehamilan. Peserta diberikan kuesioner sebelum (pra) dan setelah (pasca) edukasi. Edukasi dilakukan dengan menggunakan alat bantu leaflet untuk edukasi perubahan fisik pada ibu hamil dan media LCD (video) untuk edukasi persiapan laktasi (perawatan payudara).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Hamil

Mayoritas ibu hamil yang mengikuti kegiatan berusia 20-35 tahun yang artinya dalam usia reproduksi sehat. Faktor usia responden juga mempengaruhi kesiapan responden pada saat melahirkan dan menjadi ibu. Pada usia yang tergolong produktif kehamilan direncanakan dan diinginkan oleh pasangan muda atau baru menikah. Pada usia ini, seseorang lebih antusias untuk menerima informasi mengenai kehamilan (Elvira, 2010).

Sebagian besar ibu hamil merupakan multigravida. Ibu hamil dengan paritas tinggi cenderung menganggap bahwa dirinya telah memiliki pengalaman dalam kehamilan dan persalinan, sehingga tidak terlalu mengkhawatirkan kehamilannya saat ini. Sedangkan pada paritas 2-3 merasa bahwa pemeriksaan kehamilan merupakan suatu kewajiban dalam setiap kehamilan sehingga merasa perlu untuk rutin dalam memeriksakan kehamilannya (Ashari, et al., 2019).

Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini paling banyak pada kehamilan trimester II. Masa kehamilan trimester II merupakan suatu periode pertumbuhan yang cepat dan ibu akan merasa banyak energi. Payudara mulai mengeluarkan kolostrum. Ibu dapat merasa gerakan bayinya dan juga mengalami perubahan yang normal pada kulitnya, meliputi adanya chloasma, linea nigra, dan striae gravidarum (Dewi, et al., 2011)

Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan pengetahuan tentang perubahan fisik selama kehamilan setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media leaflet dan metode ceramah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi baik setelah diberikan edukasi dengan media leaflet (Nurlathifah et al, 2014; Fauziah, et al, 2017). Menurut Notoadmodjo, 2007 menyatakan bahwa seseorang yang terpapar informasi mengenai suatu topik tertentu akan memiliki pengetahuan yang lebih banyak daripada yang tidak terpapar informasi. Pemberian media leaflet merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dengan melalui tulisan-tulisan dan gambar mengenai materi.

Kemampuan Ibu hamil melakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi

Setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan media video dan demonstrasi, kemampuan sebagian besar ibu hamil melakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi meningkat menjadi kategori baik.

Hal tersebut di atas sesuai dengan penelitian Mutiara, R.S, et al., 2021; Ulfa Farah, et al., 2019 yang menyatakan bahwa ada pengaruh demonstrasi terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu hamil. Metode demonstrasi yang bersifat mengembangkan keterampilan peserta belajar (keterampilan mental maupun fisik atau teknis) merupakan metode memindahkan kondisi nyata ke dalam kegiatan atau ruang belajar di dalam situasi yang sesungguhnya (Wahyu, 2016).

Penelitian Irma Linda, 2018 menyatakan bahwa media video meningkatkan kemampuan ibu melaksanakan perawatan payudara. Secara teori Suiroaka, 2012 menjelaskan bahwa salah satu media yang efektif digunakan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan yaitu menggunakan media audio visual seperti media video dikarenakan dengan media audio visual dapat melibatkan banyak panca indra (penglihatan, pendengaran, perasaan) sehingga penyerapan informasi lebih baik dan memberikan pengalaman secara nyata karena dapat melihat, mendengar secara langsung tentang hal-hal yang sedang dipelajari).

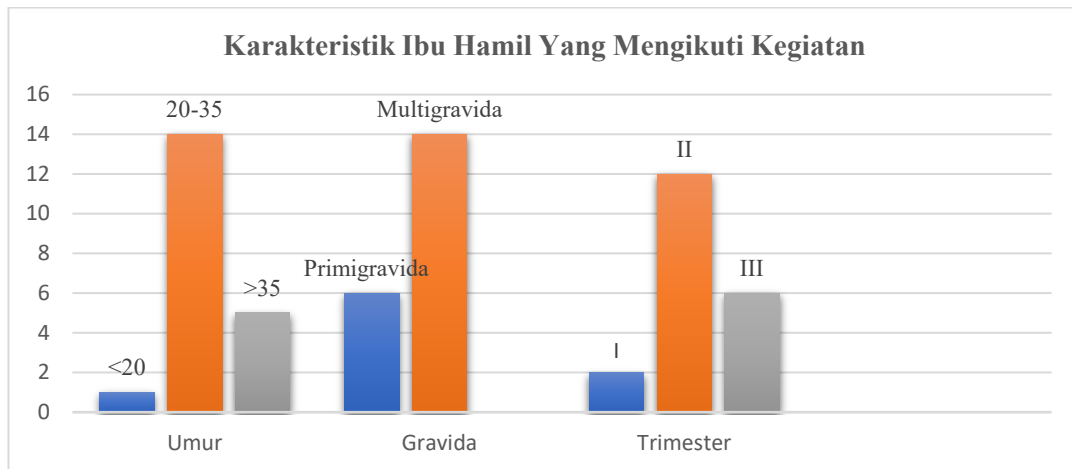
TABEL DAN GAMBAR

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengikuti Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Karakteristik	f	Total n=20 (%)
Umur		
<20 tahun	1	5
20-35 tahun	14	70
>35 tahun	5	25
Gravida		
Primigravida	6	30
Multigravida	14	70
Trimester		
I	2	10
II	12	60
III	6	30

Sumber: data primer

Pada tabel 1, karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan terbanyak umur 20-35 tahun, multigravida, dan kehamilan trimester II.



Gambar 1 Grafik Karakteristik ibu hamil

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisik Selama Kehamilan Sebelum Dan Sesudah Edukasi.

Kegiatan	Pengetahuan				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Sebelum edukasi	7	35	13	65	20	100
Setelah edukasi	20	100	0	0	20	100

Sumber: data primer

Pada tabel 2, sebelum edukasi pengetahuan ibu hamil Sebagian besar pada kategori kurang dan setelah edukasi pengetahuan ibu hamil seluruhnya pada kategori baik.



Gambar 2 Grafik Pengetahuan Ibu Hamil

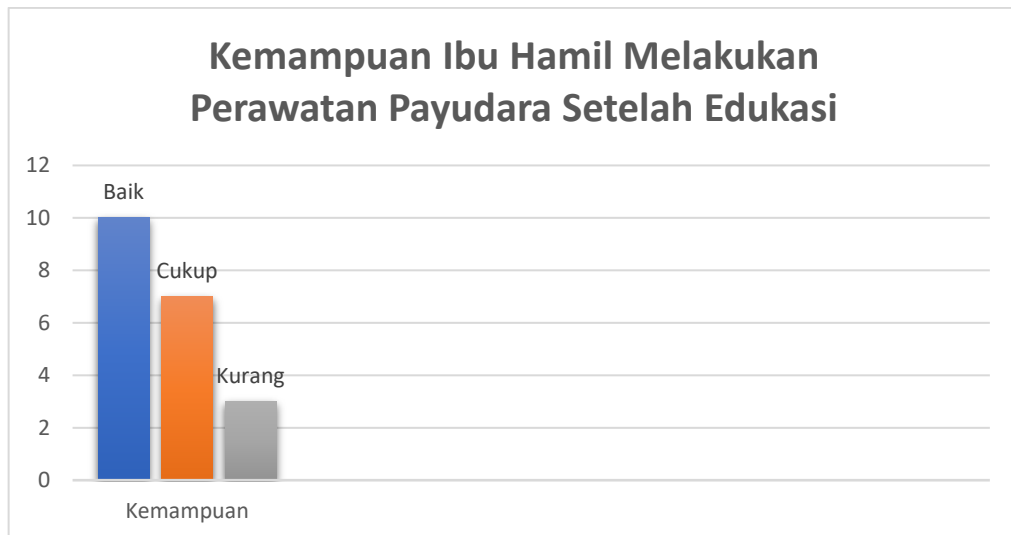


Gambar 3. Kegiatan pemberian edukasi perubahan fisik pada masa kehamilan

Tabel 3. Distribusi Kemampuan Ibu hamil melakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi setelah edukasi.

Kemampuan	n	%
Baik	10	50
Cukup	7	35
Kurang	3	15
Jumlah	20	100

Sumber: data primer



Gambar 4 Grafik Kemampuan Perawatan Payudara Setelah Edukasi



Gambar 5. Kegiatan demonstrasi perawatan payudara

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik selama kehamilan dan kemampuan melakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi setelah diberikan edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur dipanjatkan ke-Hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan.

Kami dari tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kendari
2. Wakil Direktur I, II dan III Lingkup Politeknik Kesehatan Kendari
3. Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
4. Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
5. Kepala Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe
6. Bidan Koordinator dan Staf, Puskesmas Soropia
7. Seluruh Ibu Hamil Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya ibu hamil di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

DAFTAR PUSTAKA

- Salmah. 2006. Asuhan Kebidanan Antenatal. EGC. Jakarta
- Zanardo, et al., 2009. *Impact Of Anxiety In The Puerperium On Breastfeeding Outcomes: Role Of Parity. Journal Of Pediatric Gastroenterologi And Nutrition.*
- Nelazyani, et al. 2016. Gambaran Pengetahuan Ibu Dan Suami Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu tahun 2016.
- Purwanti. 2012. Konsep Penerapan Asi Eksklusif. Bandung: Cendekia
- Kemenkes RI. 2017. Pedoman Penyelenggaraan Pekan ASI sedunia (PAS) 2017. Jakarta: Kemenkes RI.
- Elvira, S. 2010. Depresi Pasca Persalinan. Jakarta: Balai Penerbit Fkui
- Ashari, et al. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (*Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women*). Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Dewi, et al. 2011. Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika
- Nurlathifah, et al. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan di Puskesmas Mergangsan Tahun 2014.
- Fauziah, et al. 2017. Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). Gaster.
- Notoatmodjo, S. 2007. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Mutiara, R.S, et al. 2021. Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Karang Pule (*Effect Of Demonstration Methods On Breast Care Skills In Postpartum Mothers In Karang Pule*). Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Farrah Lisa, et al. 2019. Pengaruh Demonstrasi terhadap Keterampilan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh Tahun 2018. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan
- Wahyu K. 2016. Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Breast Care Pada Ibu Menyusui Di Pustu Tibang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Skripsi. D-IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia; 2016.
- Irma Linda, 2018. Penyuluhan Metode Video Lebih Efektif Dibanding Metode Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Pada Masa Nifas.
- Suiraoaka, I.P, dkk. 2012. Media Pendidikan Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu