



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)

Editor Tim:

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khk Kediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini, ST, M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini, S.Kep, Ns, M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi, SST., MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah, SSiT., M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini, S.Kep., Ns., M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani, SSiT., M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati, SST, M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani, S.Kep, Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Penelitian	1
1. EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM (Nurul Auliya Kamila ¹)	2-6
2. GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)	7-13
3. GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF (Khatarina scolastika manhitu ¹ , Siti Asiyah ² , Dwi Ertiana ³)	14-17
4. PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati)	18-24
5. PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI (Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikhah)	25-31
6. PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati ¹ , Linda Ishariani ² , Dwi Setyorini ³)	32-37
7. PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyah Mawaddah ¹ , Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep ² , Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep ³)	38-43
8. KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG (Siti Asiyah ^{1*} , Wuri Widi Astuti ² , Eni Isnani ³)	44-48
9. GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies ¹ , Mirthasari Palupi,SST., M.Kes. ²)	49-53
10. POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²)	54-60

11.	STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²⁾	61-65
12.	PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²)	66-72
13.	EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa 1*, Indaraya Hatuwe. 2)	73-77
14.	METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³)	78-85
15.	EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³	86-95
16.	HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN TINGKAT ASUPAN GIZI (PROTEIN DAN ZAT BESI) REMAJA PUTRI DI MTsN 1 KABUPATEN KEDIRI (Anninda Rizka Dwijayanati ¹ , Enggar Anggraeni ²	96-101
17.	Efektivitas <i>Laser Acupoint</i> terhadap Kecemasan pada Lansia (Melani Kartika Sari)	102-105
	Pengabdian Kepada masyarakat	106
1.	PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPI KUALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²⁾	107-110
2.	EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} , Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*})	111-116
3.	EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³)	117-120
4.	PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³)	121-126
5.	PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} ,Ismatul Izzah ²⁾	127-129
6.	STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul	130-136

Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)

7. **PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19** (Ita Eko Suparni^{1*}, Fitri Yuniarti²) 137-141
8. **MODEL COMBI (*COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT*) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA** (Dhina Widayati^{1*}) 142-145
9. **PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19** (Dwi Yuliawati^{1*}, Wahyu Wijayati²) 146-150
10. **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI** (Ratna Hidayati^{1*}) 151-154
11. **PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO**(Cucuk Suprihartini^{1*}, Mirthasari Palupi², Rizka Mar'atus Sholichah³) 155-158
12. **PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS** (Enggar Anggraeni ^{1*},Tutut Pujiyanto ²,Frengky Arif Budiman ³,Gustian Wahyu Pratama ⁴) 159-161
13. **UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN** (Nunik Ike Yunia Sari ¹, Wahyu Nuraisya ²) 162-165
14. **HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA** (Linda Ishariani) 166-168
15. **TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021**(Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes¹, Dwi Yuliawati, SST.M.Keb²) 169-172
16. **ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN** (Wahyu Nuraisya ¹, Estin Gita Maringga²) 173-178
17. **SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH** (Didit Damayanti) 179-183
18. **PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI** (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik) 184-187
19. **EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19** (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza) 188-190

20. **AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI *COMMOND COLD* RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG** 191-193
(Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)
21. **TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN** 194-198
(Tintin Hariyani, Nuryani, Annisatul Fuadah)
22. **EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR** 199-203
(Lina Ratnawati^{1*}, Dintya Ivantarina²)
23. **PENGETAHUAN SISWA SMA RESILIEN DALAM PERTOLONGAN PERTAMA KEPADA ORANG YANG TERKONFIRMASI COVID-19** 204-207
(Moch. Maftuchul Huda)
24. **PENGARUH METODE MAKE A MATCH TERHADAP KEMAMPUAN SKILL PERAWATAN LUKA DASAR PADA ANAK USIA 11 – 12 TAHUN** 208-213
(Safitri^{1*}, Diana Rachmania², Dina Zakiyyatul F³)
25. ***Health Education* tentang *Unwanted Pregnancy* dan Aborsi pada Remaja** 214-219
(Wahyu Wijayati^{1*}, Anis Setyowati²)

Edukasi Tentang Perubahan Fisik Dan Ketidak Nyamanan Pada Masa Kehamilan di Wilayah Kediri,Tulungagung,dan Nusa Tenggara Timur

Siti Asiyah^{1*},Eka Mei Priana^{2*},Lina Rima Novita^{3*}, Yetan Susatri Nokas^{4*}, Maria Elisabeth^{5*}

^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri
aninkamila@gmail.com, 081359564237

Abstrak

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius. Oleh karena itu, pengetahuan ibu hamil terhadap perubahan fisik pada kehamilan akan mempengaruhi sikap yang diambil dalam mengatasi perubahan fisik tersebut, sebab kurangnya pengetahuan dari ibu hamil untuk menangani perubahan fisiologi itu sendiri dapat menimbulkan bahaya terhadap dirinya sendiri. Karena semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi maka akan semakin tahu cara mengatasi perubahan dan ketidaknyamanan yang dialaminya.

Tujuan dari kegiatan Pengabdian ini memberikan pemahaman dan ketrampilan pada ibu hamil untuk mengatasi masalah ketidak nyamanan pada masa kehamilan.

Metode yang digunakan dalam pengabdian, kerjasama lintas program dengan Rumah sakit RSIA Melinda Kediri, Praktik Mandiri Bidan Eka Mei di Campur Darat Tulungagung dan Puskesmas Polen Timur Tengah Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan dari Bulan Mei sampai September 2021, media edukasi secara langsung untuk wilayah Kediri dan Tulungagung, secara online untuk wilayah Nusa Tenggara Timur. Evaluasi Hasil dengan menggunakan kusioner pemahaman sebelum dan setelah dilakukan edukasi.

Pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi tentang perubahan fisik pada masa hamil dan masalah ketidaknyamanan lebih dari separoh pengetahuan cukup dan sebagian kecil berpengetahuan baik Hampir seluruh ibu hamil 60 (90%) berpengetahuan baik setelah dilakukan edukasi.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini karena dukungan dari mitra utamanya dalam dukungan sarana edukasi serta upaya pengerakan peran serta ibu hamil dalam kegiatan ini.

Kata kunci: Edukasi,perubahan fisik, ketidaknyamanan,ibu hamil

Abstract

Pregnancy involves various physiological changes including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system. Overcoming physiological changes itself can pose a danger to itself, because the higher the pregnant woman about physiological changes, the more likely she is to know how to cope and overcome what she is experiencing.

The purpose of this bathing activity is to provide understanding and skills to pregnant women to overcome the problem of discomfort during pregnancy.

The method used in the treatment, cross-program collaboration with the RSIA Melinda Hospital, Kediri, the Independent Practice of Midwife Eka Mei in Campur Darat Tulungagung and Polen Health Center Nusa Tenggara Timur . This activity was carried out from May to September 2021, direct educational media for the Kediri and Tulungagung areas, online for the East Nusa Tenggara region. Evaluation of the results using the understanding of the questionnaire before and after conducting education.

Knowledge of pregnant women before conducting education about physical changes during pregnancy and problems is more than sufficient knowledge and a small proportion have good knowledge. Almost all pregnant women 60 (90%) have good knowledge of education.

The success of this activity is due to the support of its main partners in supporting educational facilities and efforts to mobilize the participation of pregnant women in this activity.

Keywords: Education, physical changes, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar yang terjadi pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Secara umum perubahan fisik selama masa kehamilan ialah, tidak haid, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim,

perubahan sistem kerja organ tubuh, membesarnya perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksasi otot-otot saluran pencernaan, sensitivitas pada penginderaan, serta kaki dan tangan mulai membesar⁽¹⁾.

Faktor penyebab morbiditas pada ibu hamil di Indonesia masih didominasi oleh timbulnya ketidaknyamanan fisiologis atau patologis yang

apabila tidak segera diatasi akan meningkat menjadi tanda bahaya selama kehamilan⁽²⁾.

Salah satu unsur yang penting untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil adalah memelihara kesehatan ibu hamil. Perlunya konseling dan penyuluhan yang lebih intensif dari petugas kesehatan khususnya bidan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya ibu dapat mengetahui keadaan dirinya dan janin. Bidan harus memiliki data ibu hamil yang berada di wilayah kerjanya. Data ini dapat diperoleh dari pencatatan yang dilakukan sendiri atau dari kantor desa/ kelurahan. Dari data tersebut dapat diatur strategi pemeliharaan kesehatan ibu hamil⁽³⁾

Prevalensi terbanyak pada kehamilan adalah keluhan pusing pada kategori sedikit sakit (46,7%). Pusing (sakit kepala) adalah keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil. Namun, sekitar 10% ada juga yang memburuk, sehingga diperlukan penanganan dan intervensi yang aman dan tepat/sesuai dengan kebutuhan ibu hamil sebagai solusi untuk mengurangi keluhan pusing.⁽⁴⁾

Pada ibu hamil selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi didalam dirinya. Adapun perubahan fisik wanita hamil antara lain meliputi perubahan pada uterus perubahan pada kulit, perubahan pada payudara, perubahan metabolisme, perubahan sistem respirasi, perubahan traktus urinarius dan perubahan psikologis dan secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Perubahan perubahan yang terjadi selama kehamilannya umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil.⁽⁴⁾

Segala perubahan fisik dialami wanita selama hamil, setiap orang memiliki reaksi dan sikap yang berbeda-beda atas perubahan tersebut, suatu sikap belum otomatis terwujud dalam satu tindakan untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung. Salah satunya adalah pengetahuan. Perilaku ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisiologi itu sendiri sangat dipengaruhi dengan pengetahuan.⁽⁷⁾

Adapun dampak dari ketidaktahuan ibu hamil terhadap perubahan fisiologi nya yaitu seperti salah dalam menyikapi perubahan tersebut. Sikap yang salah akan menimbulkan keceemasan. Oleh karena itu, pengetahuan ibu hamil terhadap perubahan fisik pada kehamilan akan mempengaruhi sikap yang diambil dalam mengatasi perubahan fisik tersebut, sebab kurangnya pengetahuan dari ibu hamil untuk menangani perubahan fisiologi itu sendiri dapat menimbulkan bahaya dan rasa takut terhadap dirinya sendiri. Untuk memahami atau mengetahui perubahan selama kehamilan dapat dilakukan dengan asuhan antenatal care.⁽⁷⁾

Karena semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi maka akan semakin tahu cara mengatasi perubahan dan ketidaknyamanan yang dialaminya, dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan ibu hamil maka akan semakin salah ibu hamil tersebut dalam menyikapi perubahan fisiologi yang terjadi. Ada beberapa faktor yang ikut berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu antara lain dengan mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan, kebudayaan dan lembaga pendidikan. Sehingga untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi dan cara mengatasi ketidaknyamanannya dengan cara mengadakan penyuluhan-penyuluhan pada ibu hamil terutama di tempat-tempat pelayanan kesehatan atau melalui kegiatan pembinaan kesejahteraan keluarga.⁽⁸⁾

Sebagai tenaga kesehatan harus melakukan suatu kepedulian terhadap ibu hamil untuk memberikan pendidikan dan penyuluhan tentang perubahan fisik dan cara mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Pengetahuan dan penyuluhan yang dapat diberikan kepada ibu hamil ialah Pengertian Kehamilan, tanda-tanda kehamilan, perubahan fisiologis pada kehamilan, cara mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Dengan begitu ibu hamil dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga dapat mengurangi masalah yang terjadi pada dirinya.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

2.1 Metode Pendekatan

Metode pendekatan untuk kegiatan pengabdian agar bisa menjangkau sasaran dan juga dukungan makan metode yang kami pilih dengan Kerjasama lintas program melibatkan Rumah Sakit Melinda Kota Kediri, Praktik Bidan Mandiri (PMB) Eka Mei Ngunut Tulungagung, Puskesmas Polen NTT ketiga Mitra tersebut berkontribusi dalam dukungan tenaga kesehatan, tempat kegiatan dan sarana promosi kesehatan serta untuk pengerkan peran serta Ibu hamil dalam kegiatan.

2.2 Metode Edukasi

Metode Edukasi melalui penyuluhan langsung dengan media penyuluhan dengan Booklet dan liflet. Edukasi secara online dengan wa video call pemilihan wa dikarenakan merupakan media yang mudah dioperasikan oleh ibu hamil dengan didampingi mahasiswa yang praktik di PKM Polen.

Dalam pelaksanaan Karena situasi pandemi untuk penyuluhan jumlah kelompok dibatasi antara 6-10 orang ibu hamil dalam sekali penyuluhan.

2.3 Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini sejumlah 70 ibu hamil yang terdiri 30 Ibu hamil di wilayah Ngunut Tulungagung, 28 Ibu hamil di RS Melinda kota Kediri, 12 ibu hamil di Puskesmas Polen Nusa Tenggara Timur

2.4 Waktu dan tempat kegiatan

1. Kegiatan di wilayah Ngunut Tulungagung dilaksanakan tanggal 1-30 Mei 2021 Bertempat PMB Eka Mey
2. Kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Polen NTT 6-11 Septemembr 2021 bertempat di Poli KIA PKM Polen NTT
3. Kegiatan di Rumah Sakit Melinda Kota Kediri 13 September sampai 27 september 2021 bertempat di Poli Hamil RS Melinda Kediri



Gambar 3. KIE di Puskesmas Polen NTT

Data Karakteristik Ibu hamil

Tabel 1. Karakteristik Usia 70 Ibu hamil yang menjadi peserta edukasi

No	Usia Ibu hamil	Jumlah	%
1	< 20 tahun	9	12,85
2	20-35 tahun	38	54,29
3	> 35 tahun	23	32,86
Jumlah		70	100

Berdasarkan data dari tabel diatas lebih dari separo ibu hamil yang menjadi sasaran edukasi berusia antara 20-35 tahun atau usian reproduksi sehat. sebagian besar sudah dalam kategori usia dewasa atau lebih dari 20 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan 70 Ibu hamil yang menjadi peserta Edukasi

No	Pendidikan Ibu hamil	Jumlah	%
1	SD	7	10
2	SMP	15	21,43
3	SMA	33	47,14
4	PT	15	21,43
Jumlah		70	100

Hampir separoh dari ibu hamil yang menjadi peserta edukasi berpendidikan SMA dan sebagian kecil berpendidikan sarjana.

Tabel 3. Karakteristik usia kehamilan berdasarkan trimester pada 70 Ibu hamil yang menjadi peserta Edukasi

No	Trimester	Jumlah	%
1	I	2	2,85
2	II	28	40
3	III	40	57,14
Jumlah		70	100

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. KIE diPMB Eka Ngunut Tulungagung



Gambar2. KIE di RS Melinda Kota kediri

Berdasarkan tabel diatas lebih dari separo peserta edukasi pada masa usia kehamilan trimester III.

Tabel 4. Hasil Pengetahuan ibu tentang Perubahan fisik dan masalah ketidaknyamanan pada masa hamil sebelum dilakukan edukasi

Pengetahuan			
No	Ibu sebelum KIE	Jumlah	%
1	Kurang	4	5,72
2	Cukup	39	55,71
3	Baik	27	38,57
Jumlah		70	100

Pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi tentang perubahan fisik pada masa hamil dan masalah ketidaknyamanan lebih dari separo pengetahuan cukup dan sebagian kecil berpengetahuan baik .

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari "Tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁽⁹⁾.

Pengetahuan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III mencakup penyebab dan penanganan tentang sesak nafas, sering kencing, edema dependen, kram kaki, sakit pinggang dan merasa kepanasan ⁽¹⁰⁾. Pengetahuan tersebut didapatkan melalui proses penginderaan dengan panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁽⁹⁾.

Salah satu faktor yang dapat melatar belakangi pengetahuan responden adalah umur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur lebih dari separo responden bermur 20-35 tahun.

Umur individu yang berhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja⁽¹¹⁾. Pada masa dewasa ditandai oleh perubahan jasmani dan mental, kemahiran dan ketrampilan yang dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tingkat kedewasaan berdasarkan

usia yaitu 20-30 tahun, 32-40 tahun dan 41-50 tahun. Semakin tinggi tingkat kedewasaan maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

Responden dengan umur 20-35 tahun merupakan rentan umur dewasa yang biasanya dengan diikuti pendidikan yang cukup sehingga akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan responden dengan usia yang lebih muda. Dengan usia dewasa tersebut responden akan lebih banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman hidup termasuk tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III. Namun pada kenyataannya pengetahuan responden adalah cukup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III masih kurang detail atau kurang mendalam, sehingga perlu diberikan penyuluhan kesehatan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III yang lebih mendalam.

Pendidikan juga dapat melatar belakangi pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan hampir separo responden berpendidikan SMA.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup⁽⁹⁾. Responden dengan pendidikan SMA telah menempuh pendidikan dasar dan menengah pertama selama 12 tahun sehingga akan memiliki tingkat pengetahuan yang baik serta memiliki pemahaman yang baik Namun dalam penelitian ini responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III. Hal ini dpata dikarenakan ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III merupakan hal yang baru atau akan dialami oleh ibu hamil sehing ibu belum mengetahui tentang hal tersebut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III masih kurang detail atau kurang mendalam, sehingga perlu diberikan penyuluhan kesehatan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III yang lebih mendalam.

Tabel 5. Hasil Pengetahuan ibu tentang Perubahan fisik dan masalah ketidaknyamanan pada masa hamil sesudah dilakukan edukasi

No	Pengetahuan Ibu Sesudah KIE	Jumlah	%
1	Kurang	0	0
2	Cukup	7	10
3	Baik	63	90
Jumlah		70	100

Hampir seluruh ibu hamil berpengetahuan baik setelah dilakukan edukasi.

Menurut teori dijelaskan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan identik dengan pendidikan kesehatan, karena keduanya berorientasi pada perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku. Konseling konseling dalam kebidanan merupakan proses pemberian informasi yang lebih objektif dan lengkap yang dilakukan secara sistematis berdasarkan panduan keterampilan komunikasi interpersonal, teknik bimbingan, penguasaan pengetahuan klinik, yang bertujuan membantu klien mengenali kondisinya, masalah yang dihadapi klien dan membantunya untuk menentukan solusi dan jalan keluar dalam upaya mengatasi masalah-masalahnya⁽¹²⁾. Tujuan penyuluhan secara umum adalah mengubah perilaku individu, masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan ini adalah menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai di masyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai hidup sehat⁽¹³⁾.

Penyuluhan memiliki tujuan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sebagai kriteria keberhasilan program kesehatan secara keseluruhan. Dengan diadakannya konseling tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan akan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan, sehingga akan berdampak pada sikap yang lebih baik dan perilaku yang berbeda antara sebelum diberi penyuluhan dengan sesudah diberi penyuluhan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan menjadi lebih baik⁽¹⁹⁾.

Fakta dan teori diatas sudah sesuai bahwa setelah dilakukan KIE tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III pada ibu hamil hampir seluruh responden mempunyai pengetahuan baik tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III. Hal tersebut menunjukkan bahwa KIE yang dilakukan oleh tenaga kesehatan sebagai orang yang dipercaya dalam bidang kesehatan berguna sekali dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tentang ketidaknyamanan dalam

kehamilan trimester III. Pengetahuan yang baik tersebut akan menumbuhkan sikap yang baik pula serta akan mendukung perilaku ibu dalam menghadapi ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik dan ketidaknyamanan pada masa kehamilan sebelum dilakukan edukasi sebagian besar cukup dan setelah dilakukan edukasi hampir seluruhnya pengetahuan baik ,hal ini membuktikan masih pentingnya upaya edukasi tentang masalah ketidaknyamanan pada masa hamil .

Dukungan dari mitra kegiatan sangat baik sehingga kegiatan bisa berjalan dengan optimal meskipun ada kegiatan yang dilakukan secara daring.

UCAPAN TERIKASIH

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada para mitra kegiatan yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu Bidan Eka Mei Priana , direktur Rumah Sakit Melinda, serta kepala Puskesmas Polen Nusa Tenggara Timur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Ed. Ke-4. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo (2016).
2. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia (2019).
3. Saiful, Y. & Fatmawati, L. *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. CV Jakad Publishing (2019).
4. Puspitasari, I. & Indrianingrum, I. Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11, 265 (2020).
5. Eppang, Y. Pengaruh Konseling Saat Antenatal Care (ANC) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa. *J. Keperawatan Muhammadiyah* 8, 51 (2020).
6. Icesmi, S. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Nuha Medika (2015).

7. Handayani, V. W., Soelistiono, S. & Sylvaranto. Pengaruh Modul Bencana Gunung Api Terhadap Peningkatan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Gunung Api Melalui Facebook. *J. Ilm. Adm. Bisnis dan Inov.* 2, (2018).
8. Dewi. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana Untuk Mahasiswa Bidan. *Trans Info Med.* (2013)
9. Matondang, M. A., Lubis, H. M., Daulay, R. M., Panggabean, G. & Dalimunthe, W. Peran Komunikasi, Informasi, dan Edukasi pada Asma Anak. *Sari Pediatr.* 10, (2016).
9. Wawan, A. & M., D. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia* (2016).
10. Nisa, H., Melina, F. & Kuswanti, I. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Antenatal Care Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Di Puskesmas Banguntapan li Bantul. *J. Ilm. Kesehat.* (2018).
11. Saifuddin Azwar. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (2013).
12. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. *Notoatmodjo, S. (2018). Metodol. Penelit. Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta.* (2018).
13. Induniasih; Ratna, W. Promosi Kesehatan: Pendidikan Kesehatan dan Keperawatan. *Pustaka Baru* (2017).