

**PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DIMASA PANDEMI COVID**Siti Cholifah¹, Paramitha Amelia Kusumawardani¹, Lely Ika Mariyati², Syndy Syeny¹¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo²Prodi Psikologi FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*Email : siticholifah@umsida.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Pendampingan, Kelas ibu hamil, Pandemi covid</p> <p>Diterima: 19-03-2021 Disetujui: 22-04-2021 Dipublikasikan: 14-07-2021</p>	<p>Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Di masa pandemi mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan termasuk kesehatan ibu hamil. Kebijakan pemerintah untuk menerapkan menjaga jarak sosial, menjaga jarak fisik dan bekerja dari rumah sebagai upaya untuk pencegahan penularan covid-19, menyebabkan kegiatan kelas ibu hamil tidak bisa dilaksanakan. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini untuk mengaktifkan kelas ibu dengan menerapkan protokol kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil tentang manajemen stres, senam hamil dan akupresur. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra berdasarkan hasil observasi dan diskusi antara lain kecemasan ibu hamil bersalin dimasa pandemi dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi stress selama kehamilan, kebutuhan senam hamil belum terpenuhi, kurangnya pemberdayaan ibu hamil untuk meningkatkan status kesehatan. Solusi permasalahan mitra dengan melakukan pendampingan kelas ibu hamil di masa pandemi. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 29 Desember 2020 sampai 12 Januari 2021 pada kelas ibu hamil desa Ketimang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. Metode yang dilakukan adalah pendampingan kelas ibu hamil, kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan pada ibu hamil. Hasilnya Kelas ibu hamil diaktifkan kembali setiap bulan dengan menerapkan protokol kesehatan, ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manajemen stres, senam hamil dan akupresur untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil.</p>
<p>Keywords : Mentoring, Class for pregnant women, Pandemic Covid</p>	<p>Abstract</p> <p>Pregnant mothers class means for pregnant women to learn about health face-to-face with aim of increasing knowledge and skills. During pandemic, it causes various health problems including health of pregnant women. Government policies to implement social distancing, maintain physical distance and work from home as an effort to prevent transmission of covid-19, have made class activities for pregnant women unable to be carried out. The aim of this community service program is to activate mother class by implementing health protocols, increasing knowledge and skills of pregnant women on stress management, pregnancy exercise and acupressure. The problems find by partners based on results of observations and discussions include anxiety of pregnant women giving birth during pandemic and lack of knowledge about how to deal with stress during pregnancy, need for</p>

pregnancy exercise has not been fulfilled, lack of empowerment of pregnant women to improve health status. Solution of partner problems by providing class assistance for pregnant women during pandemic. This community service program was carried out on December 29, 2020 to January 12, 2021 in class of pregnant women in Ketimang Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency. Method used class mentoring for pregnant women, health education activities and training for pregnant women. The result: Class of pregnant women is reactivated every month by implementing health protocols, there is an increase in knowledge of pregnant women about stress management, pregnancy exercise and acupressure to improve health status of pregnant women.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia tahun 2015, masih tetap tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2019). Sedangkan AKI di Sidoarjo 64,13 per 100.000 (Dinkes Sidoarjo, 2019). Upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan terhadap masalah kesehatan salah satunya adalah ibu hamil. Upaya yang dilakukan dengan pembentukan dan pelaksanaan kelas ibu hamil (Kemenkes RI, 2012) Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca salin, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktifitas fisik. Pada masa pandemi pemerintah menerapkan kebijakan untuk menjaga jarak sosial, menjaga jarak fisik dan bekerja dari rumah sebagai upaya untuk pencegahan penularan covid-19, menyebabkan kegiatan kelas ibu hamil tidak bisa dilaksanakan. Sehingga tujuan dari kelas ibu hamil sebagai salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi melalui kelas ibu hamil yang merupakan bagian dari antenatal berkualitas tidak tercapai. Proses kehamilan menyebabkan perubahan dan adaptasi fisiologi dari seluruh sistem tubuh, sehingga dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan (Astuti, 2017). Selain perubahan fisiologi juga menyebabkan perubahan psikologis pada ibu hamil, dengan adanya perubahan tersebut menimbulkan situasi krisis dan menuntut adanya adaptasi secara fisiologi maupun psikologis. Pada masa pandemi covid ini dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil, rasa ketakutan tertular covid dan kecemasan menjalani test Skrining RT-PCR SARS-CoV-2 sebagai prosedur persiapan melahirkan dengan tujuan untuk mencegah penularan virus pada ibu hamil, tenaga kesehatan yang nantinya membantu proses persalinan, selain menerapkan protokol kesehatan, pada masa pandemi Covid -19 untuk mencegah tertularnya penyakit Covid 19 perlu meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil (Kemenkes RI, 2020).

Permasalahan Mitra : Kegiatan kelas ibu hamil tidak berjalan selama pandemi covid, Ibu hamil rentan sekali terjadi gangguan psikologis seperti kecemasan, beberapa ibu hamil didesa ketimang takut untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sehingga menundah dan tidak melakukan pemeriksaan

kehamilan. Selain itu timbul ketakutan untuk bersalin dimasa pandemi covid karena adanya aturan harus menjalani pemeriksaan rapid test ataupun swab sebelum persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil bisa mengganggu kesehatan ibu dan janin. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologi seperti kecemasan, pada kondisi pandemi saat ini dapat menimbulkan terjadinya peningkatan kecemasan pada ibu hamil (Bender et al., 2020). Selain itu masalah yang dihadapi mitra kurangnya pemberdayaan pada ibu hamil untuk peningkatan status kesehatan dimasa pandemi ini, Pemberdayaan wanita sangat diperlukan terutama dalam hal akses pendidikan dan ketrampilan sebagai salah satu strategi yang dapat menurunkan AKI serta mendukung dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil (Astuti et al., 2017) **Potensi yang dimiliki mitra** adalah adanya fasilitas Poskesdes sebagai tempat dilakukannya kelas hamil sebelum pandemi, kader dan bidan desa yang aktif. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah mengaktifkan kegiatan kelas ibu hamil dimasa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil tentang manajemen stres, senam hamil dan akupresur

METODE

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 29 Desember 2020 dan 12 Januari 2021. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan pendampingan kelas ibu hamil pada masa pandemi dengan menerapkan protokol kesehatan, pendidikan kesehatan tentang manajemen stres pada ibu hamil, Pemberdayaan ibu hamil berupa pendidikan kesehatan tentang latihan senam hamil dan pelatihan akupresur pada ibu hamil di kelas ibu hamil desa Ketimang, Kecamatan Wonoayu. Beberapa tahapan yang telah dilakukan pada kegiatan ini:

- Survey ke mitra, hasilnya ditemukan beberapa permasalahan terkait ibu hamil dan pelaksanaan kelas ibu hamil.
- Tahap persiapan dengan menyusun rangkaian kegiatan yang akan dilakukan sebagai solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh mitra, melakukan koordinasi dengan mitra tentang kegiatan tersebut, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dan berkoordinasi dengan tim pengabdian. Koordinasi ini dilakukan melalui Whatsap grup
- Tahap pelaksanaan kegiatan pada pendampingan kelas ibu hamil pada masa pandemi ini yaitu melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil dengan menerapkan protokol kesehatan, menyediakan fasilitas cuci tangan sabun, air mengalir dan hand sanitizer, serta masker. Menjaga jarak selama pelaksanaan kelas ibu hamil. Media Pendidikan kesehatan dan pelatihan yaitu leaflet, poster, LCD dan PPT serta video senam hamil. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang manajemen stress dilakukan pada tanggal 29 Desember 2020, tujuan dari kegiatan ini ibu hamil mengetahui dan

memahami tentang manajemen stres pada ibu hamil, sebelum diberikan materi dilakukan pre test dan setelah pemberian materi dilakukan post test. Pelatihan senam hamil dan akupresur dilakukan pada tanggal 12 Januari 2021. Pada kegiatan ini diharapkan ibu hamil memahami dan mampu mempraktikkan senam hamil dan akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil sehingga dapat meningkatkan status kesehatan ibu hamil. Sebelum kegiatan di mulai dilakukan pretest dan setelah kegiatan selesai dilakukan post test.

- Evaluasi dilaksanakan setiap selesai kegiatan melalui diskusi dengan peserta, kader dan bidan desa. Tindak lanjut dari kegiatan ini dengan melakukan monitoring pelaksanaan kelas ibu hamil pada masa pandemi.

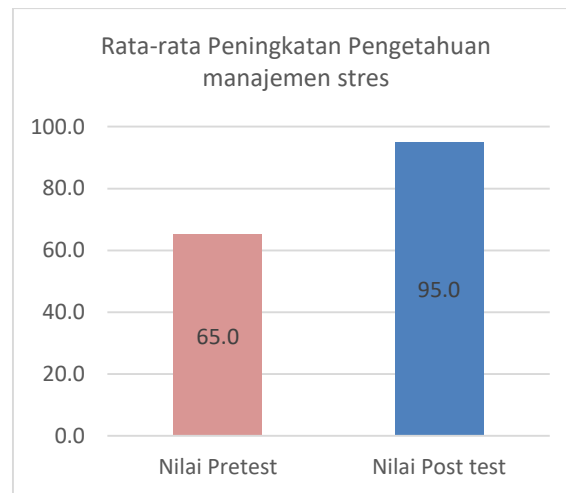
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan kelas ibu hamil pada masa pandemi covid dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra. Materi Manajemen stres disampaikan oleh Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog meliputi pengertian stres, jenis stres, penyebab stres pada ibu hamil dan bagaimana cara mengatasi stres pada ibu hamil, sehingga ibu hamil mempunyai pengetahuan untuk mengatasi stres selama kehamilannya. Stres dalam kehamilan dapat mempengaruhi kondisi ibu dan janin, salah satunya dapat menyebabkan persalinan kuirang bulan/ preterm (Primawati et al., 2018)



Gambar 1. Penyampaian materi manajemen stres

Berdasarkan hasil pre test dan post test terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen stres pada ibu hamil, Rata-rata nilai pre test adalah 65 dan meningkat setelah diberikan materi menjadi 95 pada nilai post test (Gambar 2)



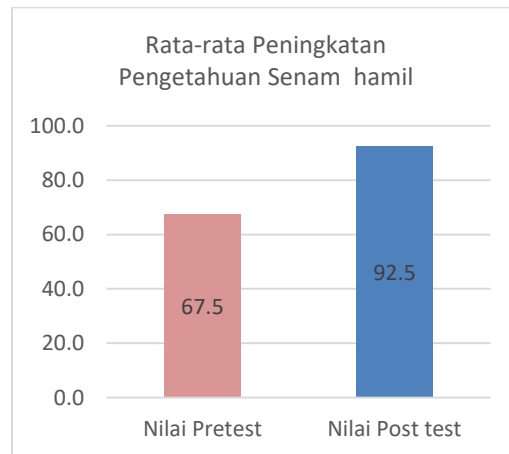
Gambar 2. Grafik peningkatan pengetahuan manajemen stres

Pada kegiatan pelatihan senam hamil yang dilakukan dengan memberikan informasi dan praktik senam hamil. Pengetahuan tentang senam hamil yang diberikan meliputi pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan senam hamil, macam-macam gerakan senam dan ibu hamil yang tidak boleh melakukan senam. Gerakan senam hamil yang disampaikan meliputi latihan pemanasan, gerakan memutar lengan dan mengencangkan payudara, cara pindah posisi dari duduk ke berbaring, Gerakan pergerakan kaki, gerakan mengayuh, gerakan mengangkat panggul, *Bridging*, gerakan latihan meneran/menjejan, gerakan anti sungsang atau posisi *open kne-chest*. Materi disampaikan oleh Siti Cholifah, SST.,M.Keb. Senam hamil mempunyai banyak manfaat antara lain dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, kram dan bengkak (Suryani & Handayani, 2018). Selain itu senam hamil dapat memperlancar proses persalinan serta dapat bersalin tanpa kecemasan (Sulastri, 2012).



Gambar 3. Praktik senam hamil

Hasil pre test dan post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Nilai rata-rata pre test 67.5 sedangkan nilai post test menjadi 92.5 setelah mengikuti pelatihan senam hamil (gambar 4). Sebelumnya seluruh ibu hamil belum pernah melakukan senam hamil karena belum mengetahui senam hamil. Setelah mengikuti kegiatan ini ibu hamil berencana akan melakukan senam hamil sesuai hasil pelatihan.



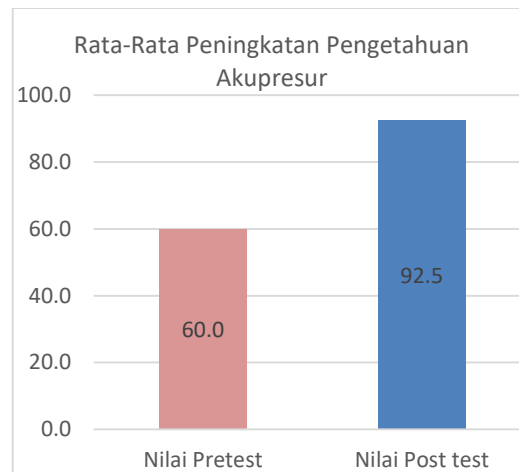
Gambar 4. Grafik peningkatan pengetahuan senam hamil

Kegiatan pelatihan akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Materi disampaikan oleh Paramitha Amelia Kusumawardhani, SST.,M.Keb. Materi pelatihan akupresur meliputi pengertian, manfaat, titik meridian untuk meningkatkan daya tahan tubuh, teknik pemijatan dan waktu pelaksanaan akupresur. Titik yang dapat meningkatkan daya tahan ibu hamil adalah pada dada yaitu titik KI 27 (Shufu) pada batas tulang selangka kiri dan kanan. Daerah tangan titik LU 7 (Lieque) terletak di 2 jari pada lipat nadi, LI 11 (Quchi) Pada sisi samping lipat siku, Daerah Kaki titik ST 36 (Zuzsanli) terletak pada 4 jari dibawah tulang tempurung lutut dan 1jari disamping tulang kering, Titik SP 6 (Sanyinjiao) terletak pada 4 jari diatas mata kaki bagian dalam, serta pada punggung titik GV 14 (Dazhui) terletak pada pangkal leher bagian tengah (Saputra, 2017).



Gambar 5. Pelatihan akupresur

Hasil pelatihan akupresur berdasarkan nilai pre test dan post test menggambarkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil. Rata-rata nilai pre test 60, sedangkan nilai post test meningkat menjadi 92.5 (Gambar 6)



Gambar 6. Grafik peningkatan pengetahuan akupresur

Setelah diberikan informasi melalui penyuluhan dan pelatihan mengenai manajemen stres, senam hamil dan akupresur terjadi peningkatan pengetahuan, hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. (Syafriani, 2017)

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai yang direncanakan. Mitra memberikan dukungan dan respon yang positif. Peserta ibu hamil sangat antusias dengan kegiatan ini. Kegiatan kelas ibu hamil diaktifkan kembali dengan menerapkan protokol kesehatan, ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil tentang manajemen stres, senam dan akupresur untuk meningkatkan status kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Kami ucapkan terimakasih telah memberikan dana pengabdian masyarakat pada program kemitraan kepada masyarakat UMSIDA terdampak Covid-19 dan Bidan desa, kader dan ibu desa Ketimang selaku mitra dalam pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. (2017). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Jakarta : Erlangga.
- Astuti, S., Susanti, A. I., & Mandiri, A. (2017). Pemberdayaan Perempuan Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Dinkes Sidoarjo. (2019). Profil Kesehatan Sidoarjo 2018.
- Kemenkes, R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018*.
- Kemenkes, R. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease*.
- Kemenkes RI. (2012). Pedoman Umum Manajemen kelas ibu hamil dan kelas ibu Balita.
- Saputra, K . (2017). *Akupunktur Dasar* . Edisi 2 . Surabaya : Airlangga University Press.
- Primawati, A. S., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). PENURUNAN TINGKAT STRES IBU HAMIL DENGAN TERAPI MUSIK DAN AROMATHERAPY PADA KELAS IBU HAMIL. *JURNAL KEBIDANAN*. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3733>
- Sulastri. (2012). Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan. *Psikologi Perkembangan*.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan*.
- Syafriani, I. (2017). Pengaruh Metode Penyuluhan Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Pada Kelas Prenatal di Puskesmas Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*.
- Bender, et al (2020). The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. *American Journal of Perinatology*.