

BAB I

Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil dan Perubahan Fisiologis Kehamilan

Ns. Suryani Hartati, M.Kep.,Sp.Kep. Mat

A. Pendahuluan

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa kesehatan ibu dan anak merupakan prioritas dalam pembangunan kesehatan. Kesehatan selama kehamilan tentu saja menjadi perhatian pemerintah dalam kaitannya menghasilkan generasi bangsa yang berkualitas di masa depan, melalui pilar yang pertama tentang pembangunan SDM dan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, salah satunya memperhatikan permasalahan kesehatan ibu hamil (Kemenkes, 2021).

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa yang alami, kodrati dan penting dalam kehidupan perempuan. Ibu hamil harus mengakses fasilitas pelayanan kesehatan dengan melakukan kunjungan untuk memeriksakan kesehatannya (antenatal care /ANC). Kunjungan ANC minimal 6 (enam) kali, yaitu 2 kali kunjungan pada trimester 1, satu kali kunjungan pada trimester 2 dan 3 kali kunjungan pada trimester 3 (Siti Tyastuti, 2016). WHO merekomendasikan pelayanan ANC yang terdiri dari komponen-komponen meliputi: identifikasi risiko; pencegahan dan pengelolaan penyakit terkait kehamilan atau bersamaan; pendidikan kesehatan dan promosi Kesehatan (Adolescent pregnancy, 2024).

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 (Ministry of Health of the Republic of Indonesia 2018), memperlihatkan bahwa data cakupan antenatal care di Indonesia selama periode 5 tahun terakhir pada tahun 2013-2018 yaitu tahun 2013 sebesar 95,2% dan tahun 2018 sebesar 96,1% (6). Cakupan ANC pertama pada trimester 1 selama periode 5 tahun terakhir pada tahun 2013-2018 yaitu tahun 2013 sebesar 81,3 % dan tahun 2018 sebesar 86%. Di RS Hermina Jatinegara pada 3 bulan terakhir tahun 2022 pada bulan Februari berjumlah 1149 pasien, Maret : 1335 pasien, April : 1512 pasien. Hasil penelitian Yulistina, 2015 menyatakan dari responden ibu hamil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 60%

terhadap perubahan kehamilan yang dirasakan akibat kurangnya kunjungan Antenatal Care, hasilnya didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu hamil dengan keteraturan kunjungan antenatal care (Yulistiana Evayanti, 2015). WHO menyatakan sehat adalah salah satu hak dari individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari. Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik dengan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan.

Pengetahuan tentang kesehatan akan mempengaruhi perilaku pada jangka menengah dari suatu pendidikan kesehatan, kemudian perilaku kesehatan akan mempengaruhi indikator kesehatan masyarakat yang merupakan dari outcome suatu pendidikan kesehatan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap yang baik maka akan langgeng (long lasting), begitu juga sebaliknya. Upaya meningkatkan perilaku untuk mencapai kesehatan yang optimal perlu diberikan pendidikan kesehatan sebagai usaha atau kegiatan tersebut (Notoatmojo, 2012). Pendidikan kesehatan dapat dilakukan menggunakan berbagai media seperti audio (verbal), visual (leaflet, dll), audio visual (video, televisi), serta internet (Deni Nasir Ahmad, 2017). Keperawatan maternitas merupakan bagian layanan keperawatan yang menekankan pada penerapan konsep-konsep dan teori keperawatan maternitas serta kebijakan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan wanita usia subur (WUS), ibu hamil, melahirkan, nifas, dan bayinya sampai usia 40 hari baik dalam kondisi normal maupun berisiko tinggi serta keluarganya. Perawat atau keluarga terutama suami sangat berperan penting dalam membantu ibu hamil yang mengalami perubahan fisiologis dan psikologis pada tiap trimester kehamilan, yaitu dengan menumbuhkan dan membina hubungan saling percaya, saling bersosialisasi, dan selalu mengadakan kegiatan yang bersifat kelompok. Tujuan penulisan ini untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan tentang perubahan fisiologis ibu hamil.

B. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan atau edukasi sebagai sarana yang diperlukan pada ibu hamil dalam menerima informasi terkait perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, ibu belum semua mengetahui terkait tentang seputar kehamilan dan permasalahannya. Pada pelayanan Service excellence (Policies, People, Place, Product, Process). (Dewi Almitra, 2022). Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Pariera (2011) yang melaporkan bahwa 90 persen dari 114 responden mengatakan bahwa internet merupakan

cara yang efektif untuk mendapatkan informasi tentang pendidikan antenatal, informasi yang mereka peroleh tentang seputar kehamilan dan menyusui. Harapan ibu hamil sebagai pasien menjadi tantangan bagi perawat maternitas untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan penyampaian informasi perubahan fisiologis ibu hamil melalui media sosial dan membuat perencanaan untuk memberikan informasi secara berkala kepada masyarakat melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Muyaya & Manwana, 2017) menyatakan pemberian informasi berbasis online melalui website oleh petugas kesehatan memberikan peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam memperoleh informasi. Perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil terkait perubahan fisiologis dan psikologis sehingga dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan melalui komunikasi terapeutik dan edukasi secara individu maupun kelompok sesuai kebutuhan pasien dan keluarga (McKinney & Murray, 2007). Pengembangan pelayanan keperawatan dilakukan antara lain melalui pendidikan keperawatan yang mencakup penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan, penyelesaian masalah secara ilmiah, pembinaan sikap dan tingkah laku profesional, belajar aktif serta mandiri serta memiliki pengalaman praktik di masyarakat (Megawati et al., 2023). Pendidikan Kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang dalam memahami isi materi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

B.1 Tingkatan Pengetahuan

Dalam praktiknya, pengetahuan dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan atau pun level. Beberapa level urutan pengetahuan adalah sebagai berikut :

1.1 Tahu

Tingkat pengetahuan yang pertama adalah tahu. Dalam tingkat pengetahuan ini, seseorang hanya sekedar mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Orang yang hanya sekedar tahu biasanya belum bisa mengajarkan apa yang diketahuinya kepada orang lain (jika bisa, maka proses pengajaran tidak akan berjalan dengan efektif).

1.2 Paham

Tingkat pengetahuan yang kedua adalah paham. Tingkat pengetahuan paham dapat diartikan sebagai tingkat pengetahuan yang sudah dapat digunakan untuk menjelaskan apa yang diketahui dengan benar. Meskipun begitu, dalam tingkatan pengetahuan ini, orang yang paham biasanya belum bisa mengaplikasikan apa yang dipahaminya di permasalahan yang sesungguhnya (di dunia nyata).

1.3 Aplikasi

Tingkat pengetahuan yang ketiga adalah aplikasi. Tingkat pengetahuan aplikasi merupakan tingkat pengetahuan yang sudah dapat digunakan untuk memecahkan berbagai permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.

1.4 Analisa

Tingkat pengetahuan yang keempat adalah analisa. Tingkat pengetahuan analisa merupakan tingkat pengetahuan yang sudah bisa digunakan untuk sekedar membuat gambaran materi atau pun objek dalam sebuah komponen yang masih terkait dengan apa yang diketahuinya. Orang yang sudah sampai pada tingkatan pengetahuan ini biasanya disebut dengan istilah analisator.

1.5 Sintesis

Tingkat pengetahuan yang kelima adalah sintesis. Dalam tingkat pengetahuan ini, seseorang sudah dapat menghubungkan berbagai macam bentuk pengetahuan yang dimilikinya menjadi satu bentuk pengetahuan yang baru. Orang yang sudah mencapai tingkat pengetahuan ini biasanya diberi label peneliti atau pun pemikir.

1.6 Evaluasi

Tingkat pengetahuan yang terakhir sekaligus yang paling tinggi adalah evaluasi. Dalam tingkat pengetahuan ini, seseorang sudah dapat melaksanakan identifikasi permasalahan atau pun penilaian terhadap materi atau pun objek tertentu yang dilandaskan dengan menggunakan kriteria - kriteria yang ada. Jika seseorang sudah mencapai tingkat pengetahuan yang satu ini, maka orang tersebut dapat digolongkan ke dalam seorang ahli atau pun seorang expert.

B.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Notoatmojo, 2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

1.1 Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

1.2 Media masa / sumber informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

1.3 Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

1.4 Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

1.5 Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

Pendidikan kesehatan tentang perubahan fisiologis ibu hamil bertujuan meningkatkan pemahaman ibu akan adaptasi tubuh normal seperti pembesaran rahim, peningkatan berat badan, perubahan hormonal, kardiovaskular, dan sistem pencernaan— untuk mengurangi kecemasan serta mendeteksi dini tanda bahaya. Edukasi ini mencakup adaptasi fisik dan psikologis selama Trimester I,II,III

C. Perubahan Fisiologis Kehamilan

C.1 Konsep Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester ke satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sarwono, 2017).

C.2 Proses Adaptasi Fisiologis dan Psikologis

Perubahan proses adaptasi fisiologis dan psikologis dalam masa kehamilan menurut (Asrinah et al., 2010), periode antepartum adalah periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) sampai dimulainya persalinan. Periode antepartum dibagi menjadi tiga trimester, pembagian waktu ini diambil dari ketentuan yang mempertimbangan bahwa lama kehamilan diperkirakan kurang dari 40 minggu. Pembuahan berlangsung ketika terjadi ovulasi, kurang lebih 14 hari setelah haid terakhir (dengan perkiraan siklus 28 hari). Pada praktiknya, trimester I secara umum

dipertimbangkan berlangsung pada minggu pertama hingga ke-12 (12 minggu), trimester II minggu ke-13 sampai dengan minggu ke-2 (15 minggu), dan trimester III minggu ke-27 hingga minggu ke-40 (13 minggu).

C.2.1 Perubahan Adaptasi Fisiologis

Menurut (AB Saifuddin, T Rachimhadhi, 2020) dan (Anggorowati, Restuning Widiasih, 2020) pada masa kehamilan beberapa sistem tubuh akan mengalami perubahan, diantaranya :

C.2.1.1 Sistem Reproduksi

Selama kehamilan cukup bulan atau kehamilan normal, rahim mengalami perubahan ukuran untuk menyesuaikan pertumbuhan janin, hingga mencapai sekitar 30 x 25 x 20 cm dan kapasitas lebih kurang 4000 cc. Berat rahim juga meningkat dari sekitar 30gram menjadi sekitar 1000gram pada akhir kehamilan.

Proses ovulasi di ovarium berhenti, tetapi luteum graviditas masih ada hingga plasenta terbentuk dan mengambil alih produksi estrogen dan progesteron. Vagina dan vulva mengalami perubahan warna menjadi merah kebiruan karena peningkatan aliran darah akibat hormon estrogen, kondisi ini dikenal sebagai tanda Chadwick.

C.2.1.2 Sistem Kardiovaskuler

Selama masa kehamilan, terjadi peningkatan denyut nadi saat istirahat sekitar 10 hingga 15 per menit. Jantung juga mengalami peningkatan ukuran sekitar 12% dan kapasitasnya meningkat hingga 70-80 ml. Volume darah meningkat selama trimester III dan terjadi hemodilusi, yaitu proses pengenceran darah yang terjadi dan mencapai puncaknya pada kehamilan 32 minggu. Perubahan sistem kardiovaskuler meliputi peningkatan curah jantung (cardiac output) hingga 30-50% dan mencapai puncaknya pada minggu ke 20 hingga 30 kehamilan,

C.2.1.3 Sistem Perkemihan

Pada masa-masa awal kehamilan, khususnya kandung kemih (vesika urinaria) tertekan oleh rahim yang makin membesar, akibatnya akan sering buang air kecil. Ini bisa menghilang seiring berjalannya waktu, tetapi keluhan

yang sama mungkin muncul lagi menjelang akhir kehamilan saat kepala janin menekan kandung kemih.

C.2.1.4 Sistem Pencernaan

Hormon estrogen meningkatkan produksi asam lambung, dan menyebabkan hipersalivasi (produksi air liur berlebihan), rasa panas di area lambung, perasaan mual, dan sering pusing khususnya pada pagi hari (hyperemesis gravidarum). Pada trimester kedua dan ketiga, konstipasi sering terjadi akibat peningkatan hormon progesteron yang mengurangi gerakan atau peristaltik usus.

C.2.1.5 Sistem Metabolisme

Tingkat metabolisme basal meningkat sekitar 15-20% selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, sehingga pada masa ini ibu hamil memerlukan asupan makanan bergizi, terutama tinggi protein untuk mendukung perkembangan janin, organ reproduksi, payudara, dan kesehatan ibu secara keseluruhan.

C.2.1.6 Sistem Muskuloskeletal

Peningkatan hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan dapat menyebabkan kelemahan jaringan ikat dan perubahan postur tubuh, termasuk kelengkungan tulang belakang yang lebih besar dan nyeri punggung. Ketidaknyaman pada system muskuloskeletal dapat dicegah dengan menjaga berat badan normal dan berolahraga selama kehamilan.

C.2.1.7 Sistem Endokrin

Pada masa kehamilan, sistem endokrin mengalami penyesuaian, khususnya kelenjar hipofisis akan membesar sekitar 135%, tetapi perannya tidak terlalu banyak dalam kehamilan. Kelenjar tiroid mengalami pembesaran dan peningkatan vaskularisasi selama persalinan. Kelenjar adrenal biasanya mengecil selama kehamilan normal.

C.2.1.8 Sistem Integumen

Kulit di sekitar dinding perut, payudara, dan paha mengalami perubahan warna menjadi merah, kusam, dan mungkin muncul striae gravidarum (stretch marks). Garis di tengah perut akan berubah warna menjadi hitam

kecoklatan, yang dikenal sebagai linea nigra. Perubahan serupa biasanya akan terjadi pula pada wajah (chloasma gravidarum).

C.2.1.9 Payudara

Selama awal kehamilan, payudara menjadi lebih lembut. Pada bulan kedua, payudara membesar, pembuluh darah vena yang berada di bawah kulit lebih terlihat, puting payudara membesar, dan akan mengeluarkan cairan kuning (kolostrum). Areola juga akan mengalami perubahan menjadi lebih besar dan gelap. Perubahan fisiologis pada sistem-sistem yang beradaptasi selama kehamilan disertai oleh masalah keperawatan yang mungkin terjadi, mulai dari trimester I, trimester II dan trimester III.

C.2.10 Sistem Pernapasan

Perubahan fisiologis terjadi untuk memfasilitasi pemenuhan kebutuhan oksigen dan karbondioksida dari ibu ke janin selama kehamilan. Perubahan tersebut meliputi peningkatan volume tidal 35-50%, pernapasan sedikit alkali karena penurunan PCO₂, perubahan ini meningkatkan transport CO₂ keluar dari janin.

C.2.2 Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial ini merupakan bagian alami dari proses kehamilan dan persiapan menjadi orang tua. Penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan sosial dan psikologis selama masa kehamilan untuk membantu mereka menghadapi perubahan ini dengan lebih baik. Dukungan sosial diharapkan dari lingkungan terdekat, terutama suami dan keluarga.

Pada masa kehamilan terjadi berbagai perubahan psikososial yang signifikan pada ibu. Perubahan ini mencakup aspek psikologis, sosial, dan emosional yang berkaitan dengan kehamilan dan persiapan menjadi seorang ibu. Mastryagung dkk (2022) melihat hubungan perubahan hormonal terhadap perubahan psikologis ibu hamil. Beberapa perubahan yang umumnya terjadi adalah sebagai berikut:

C.2.2.1. Perubahan Emosi

Kebanyakan ibu hamil akan mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, diantaranya perasaan senang, cemas, takut, gugup, atau bahkan gelisah mengenai masa depan dan peran barunya sebagai ibu. Pada trimester III

terutama pada minggu-minggu terakhir rasa khawatir ibu semakin meningkat (Handajani, D. 2021)

C.2.2.2 Perubahan Identitas

Kehamilan seringkali memicu refleksi tentang identitas diri, baik sebagai individu maupun sebagai calon ibu, terutama peran dalam keluarga, karier, maupun kehidupan sosial di masyarakat.

C.2.2.3 Hubungan Sosial

Hubungan sosial dengan pasangan, keluarga, dan teman-teman akan mengalami perubahan selama kehamilan, dan ini akan terjadi peningkatan ketergantungan emosional, konflik, atau penyesuaian terhadap perubahan-perubahan baru dalam hubungan sosial tersebut.

C.2.2.4 Perubahan Tubuh

Perubahan pada tubuh/fisik yang terjadi selama kehamilan, dapat mempengaruhi persepsi diri dan citra tubuh. Ibu mungkin mengalami perubahan yang signifikan dalam berat badan, bentuk tubuh, dan kenyamanan fisik, akibatnya sebagian ibu mengalami gangguan bodi image/citra tubuh.

C.2.2.5 Stres dan Kecemasan

Kehamilan dapat menjadi sumber stres dan kecemasan yang signifikan bagi sebagian wanita. Hal ini bisa disebabkan oleh perubahan hormonal, kekhawatiran tentang kesehatan dan keamanan bayi, atau ketidakpastian mengenai masa depan.

C.2.2.6 Peran Baru sebagai Orang Tua

Kehamilan juga seringkali memicu pemikiran tentang peran baru sebagai orang tua. Ibu akan mulai mempersiapkan diri secara psikologis untuk menjadi ibu, termasuk memikirkan bagaimana nanti akan mendidik dan merawat anak dalam keluarga.

C.2.2.7 Kesiapan untuk Persalinan

Pada akhir kehamilan ibu seringkali mengalami perasaan campur aduk antara antisipasi dan kecemasan menjelang persalinan dan menjadi orang tua. Sebagian ibu merasa tidak siap secara emosional dan merasa tertekan dengan tugas-tugas yang akan dihadapi setelah bayi lahir.

C.3 Kesehatan Diri Selama Kehamilan

Bentuk-bentuk menjaga kesehatan diri selama kehamilan yang sebaiknya diketahui dan dilakukan berupa; kebersihan badan, kebersihan mulut, nutrisi, menghindari kenaikan berat badan berlebih, mengurangi aktivitas fisik, mengubah beberapa kebiasaan makan, makan beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 (satu) porsi lebih banyak daripada sebelum hamil, diet khusus, menggunakan herbal, berjalan atau jogging, latihan/olahraga, aktivitas seksual, bekerja, istirahat dan tidur yang cukup, aromaterapi, perawatan payudara, pakaian, mencegah jatuh/injuri, menghindari rokok, alkohol dan jamu, minum obat tanpa resep dokter, bersama suami lakukan stimulasi janin, mengkonsumssuplemen zat besi, kalsium dan asam folat dan manajemen stress, persiapan menyusui, tanda bahaya dan komplikasi kehamilan, kebutuhan seksual dan kebutuhan dukungan dari keluarga (Sand et al., 2016).

D. Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil dan Perubahan Fisiologis Kehamilan

Program pemerintah untuk edukasi ibu hamil berfokus pada penurunan stunting dan AKI (Angka Kematian Ibu) melalui Kelas Ibu Hamil, Gerakan Bumil Sehat (cek hamil 6x, USG, Tablet Tambah Darah), serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT), edukasi mencakup gizi seimbang, persiapan persalinan, nifas, dan KB pasca persalinan, seringkali dipadukan dengan bantuan sosial. Program-program ini umumnya diselenggarakan melalui posyandu, puskesmas, dan kader kesehatan di tingkat komunitas. (Kemenkes, 2021).

Peningkatan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku ibu. Jika Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilan secara normal, maka memungkinkan berperilaku menjaga, menangani, mencegah, menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi tersebut. Pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh melalui pemberian informasi oleh bidan mengenai pemahaman tentang perawatan kehamilan (Patimah, 2017).

Perawat memiliki peran meningkatkan pemahaman klien sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Agar menjadi seorang pendidik yang efektif, perawat harus melakukan lebih dari sekedar memberikan informasi saja. Apa yang klien perlu ketahui dan menentukan waktu yang tepat kapan klien siap belajar harus ditentukan oleh perawatan secara hati-hati. Perawat dapat menggunakan berbagai variasi untuk menampilkan isi

pengajaran. Semua panca indra adalah saluran untuk menyampaikan informasi (A Potter, & Perry, 2018).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Meti, Tatu dan Dewi, 2020 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada trimester I dan penanganannya 55% kategori cukup dan 45% dalam kategori baik. Diharapkan kegiatan pendidikan kesehatan terus dilakukan secara komprehensif yang dimulai sejak perencanaan kehamilan (Meti et al., 2020). Berdasarkan penelitian Nengsih dkk (2020) diketahui terdapat perbedaan pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah penyuluhan dengan nilai p-value 0.000, disimpulkan adanya efektifitas penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, leaflet, dan juga pemaparan power point terhadap peningkatan pengetahuan tentang pembuatan MP-ASI pada ibu yang memiliki bayi/balita di posyandu RW 001 Desa mampir Puskesmas Gandoang Cileungsi-Bogor Tahun 2019 (Nengsih, Y., Kubillawati s., 2020).



Gambar 1 Penyuluhan Kesehatan di Wilayah Puskesmas Kampung Melayu

E. Penutup

E.1 Kesimpulan

Pendidikan kesehatan atau edukasi merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku terhadap seseorang terutama pada ibu hamil, hal ini diperlukan untuk mengetahui terkait tentang seputar kehamilan dan permasalahannya. Pemahaman tentang perubahan yang terjadi baik fisiologis dan psikologis karena dapat

mencegah timbulnya angka komplikasi / patologis selama kehamilan dan mengurangi dampak terjadinya stunting.

Tingkatan Pengetahuan seseorang dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu : tingkat pengetahuan yang pertama adalah tahu, tingkat pengetahuan yang kedua adalah paham, tingkat pengetahuan yang ketiga adalah aplikasi, tingkat pengetahuan yang keempat adalah Analisa, tingkat pengetahuan yang kelima adalah sintesis, tingkat pengetahuan yang terakhir sekaligus yang paling tinggi adalah evaluasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan : Pendidikan Media masa / sumber informasi, Sosial budaya dan ekonomi, Lingkungan, Pengalaman

Perawatan kehamilan merupakan pemantauan kesehatan ibu dan perkembangan janin selama kehamilan, meliputi pemeriksaan rutin, tes medis, konseling dan edukasi kesehatan untuk memastikan kehamilan berjalan dengan baik dan mengurangi risiko komplikasi. WHO mendefinisikan kehamilan normal sebagai kondisi di mana ibu, janin, dan lingkungannya berada dalam keadaan sehat. Ini juga mencakup proses persalinan yang lancar yang menghasilkan manfaat bagi ibu dan anak. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), kehamilan normal diharapkan berakhir dengan hasil yang baik mulai dari saat pembuahan hingga saat persalinan, dengan pemeriksaan kesehatan menyeluruh, termasuk tes fisik dan laboratorium yang sesuai, serta analisis riwayat kesehatan dan kebidanan. Pemeriksaan ini krusial untuk memantau kesehatan dan perkembangan janin dan ibu selama masa kehamilan (Santo, E., Forbes, P., Oken, E., & Belfort, 2017).

Menurut (AB Saifuddin, T Rachimhadhi, 2020) dan (Anggorowati, Restuning Widiasih, 2020) pada masa kehamilan beberapa sistem tubuh akan mengalami perubahan, diantaranya fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan adalah perubahan system reproduksi, muskuloskeletal, Integumen, pernapasan, kardiovaskuler, pencernaan, urinaria, payudara. Adapun perubahan psikososial yaitu perubahan emosi, perubahan identitas, hubungan sosial, perubahan tubuh, stres dan kecemasan, peran baru sebagai orang tua, kesiapan untuk persalinan.

Perawat memiliki peran dalam meningkatkan pemahaman klien khususnya pada ibu hamil terkait perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi sehingga dapat meningkatkan kesehatannya. Perawat dapat menggunakan berbagai variasi untuk menampilkan isi

pengajaran. Semua panca indra adalah saluran untuk menyampaikan informasi (A Potter, & Perry, 2018)

E.2 Saran

E.2.1 Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah edukasi kesehatan sebagai media edukasi kesehatan terkait perubahan fisiologis dan psikososial pada ibu hamil untuk mengurangi angka kesakitan dan komplikasi yang terjadi.

E.2.2 Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan membentuk program edukasi terkait kesehatan ibu hamil di berbagai instansi layanan kesehatan agar menjadikan media video dan teks sebagai salah satu sarana pemberian edukasi bagi Ibu hamil

E. 2.3 Bagi Tenaga kesehatan

Tenaga Kesehatan memiliki kontribusi dalam memberikan pelayanan ANC. Dan meningkatkan derajat kesehatan dan pencegahan komplikasi selama kehamilan. Perlu dilakukan perencanaan lebih lanjut tentang pelayanan continue of care dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berkelanjutan sampai pasien pulang.

E.3 Rekomendasi

Diharapkan hasil penulisan dalam buku ini bisa dijadikan dasar dalam pemberian layanan yang prima/ service excellence di RS, dalam hal memberikan Pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan bisa dijadikan dasar bagi penulisan selanjutnya dengan lebih mengeksplorasi terkait metode metode berbasis teknologi dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada ibu hamil.

Referensi

- A Potter, & Perry, A. G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*.
- AB Saifuddin, T Rachimhadhi, G. W. (2020). *Ilmu Kebidanan Ilmu Kebidanan (Vol. 10, Issue 1)*. In 1 (Ed.), *ilmu kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Anggorowati, Restuning Widiasih, S. S. N. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas (Antepartum) (Widyawati (ed.); 1st ed.)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Asrinah, P. S. S., Dewi, S., & Nirmala, S. D. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Deni Nasir Ahmad. (2017). Pengaruh pendidikan seksual dalam keluarga terhadap perilaku penyimpangan dan pelecehan seksual pada remaja. *9(2)*, 61-70.
- Kemendes. (2021). Kemendes perkuat upaya penyelamatan ibu dan bayi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210914/3738491/kemendes-perkuat-upaya-penyelamatan-ibu-dan-bayi/>.
- Megawati, S. W., Muliani, R., Jundiah, R. S., Intan, N., & Hk, H. (2023). Korelasi Antara Karakteristik dengan Tingkat Pengetahuan Early Warning Score Perawat di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *18(02)*, 76-83.
- Meti, P., Nurhikmah, T. S., & Nurdianti, D. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *41(3)*, 570-578. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Muyaya, L. M., & Manwana, E. M. (2017). Effectiveness of mobile phone interventions in improving breastfeeding: Systematic review of randomized control trials. *Internataional Journal of Research*, *04(6)*, 795-848. https://www.academia.edu/download/53460135/Jacques_L._Tamuzi_review.pdf
- Nengsih, Y., Kubillawati s., D. N. (2020). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu dalam membuat MP-ASI di Posyandu RW 001 Desa Mampir Puskesmas Gandoang-Cileungsi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, *IX(1)*, 1-8.
- Notoatmojo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan (2nd ed.)*. Rineka Cipta.

- Patimah, M. (2017). *Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Primigravida Tentang Keluhan Pada Kehamilan Trimester I dan Penanganannya* (1st ed.). BIMTAS.
- Sand, I. C. P. Van der, Ressel, L. B., Monticelli, M., & Schirmer, J. (2016). Self-attention in pregnancy for women living in rural area: a ethnographic study. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 25.
- Santo, E., Forbes, P., Oken, E., & Belfort, M. (2017). Determinants of physical activity frequency and provider advice during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-017-1460-z>
- Sarwono. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo,.
- Siti Tyastuti (KEMENKES, P. S. K. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Adolescent pregnancy, (2024). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Yulistiana Evayanti(. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 81-90. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/550/484>