

Edukasi Pemanfaatan *Prenatal Class* dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Education on the Utilization of Prenatal Class in Reducing Discomfort During Pregnancy at the Juliana Dalimunthe Clinic in 2023

Yeti Atiyah^{1*}, Elvi Sepriani²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan, Indonesia

Email: yettinasution84@gmail.com^{1*}, elvisepriani27@gmail.com²

*Korespondensi penulis: yettinasution84@gmail.com

Article History:

Received: Juni 30, 2023

Accepted: Juli 31, 2023

Published: Agustus 31, 2023

Keywords: *Prenatal Class, Discomfort During Pregnancy, Maternal Health*

Abstract: *Prenatal class is a group learning facility about health for pregnant women in a face-to-face form which aims to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding pregnancy, childbirth, postpartum, and this includes caring for newborns and exclusive breastfeeding. Participating in prenatal class activities is highly recommended for pregnant women, and then proceed to antenatal classes and breastfeeding learning classes. During pregnancy, every pregnant woman experiences various discomforts caused by hormonal changes that occur in the body due to pregnancy. During pregnancy, pregnant women experience physical, psychological and hormonal changes in the body. These changes will have an impact on discomfort during pregnancy. The prevalence of discomfort during pregnancy is around 3-17%, in developed countries 10% and in developing countries 25%, in Indonesia the incidence of discomfort during pregnancy is around 28.7%. This extension activity uses leaflet media which consists of opening, implementation and closing. The results of the service show from the evaluation stage that participants play an active role in activities, can answer questions by expressing opinions. Know about prenatal classes and the activities carried out in prenatal classes and know about discomforts during pregnancy and their handling.*

Abstrak

Prenatal class merupakan sarana belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kehamilan, persalinan, nifas, dan termasuk didalamnya juga perawatan bayi baru lahir dan pemberian ASI Eksklusif. Mengikuti aktivitas kelas prenatal ini sangat disarankan bagi ibu hamil, untuk kemudian dilanjutkan ke kelas antenatal dan kelas belajar menyusui. Selama kehamilan, wanita hamil mengalami perubahan-perubahan fisik, psikologis, dan juga hormon pada tubuh. Perubahan tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan selama kehamilan. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang terdiri dari pembukaan, pelaksanaan, dan penutup. Hasil pengabdian menunjukkan dari tahap evaluasi bahwa peserta berperan aktif dalam kegiatan, dapat menjawab pertanyaan dengan mengemukakan pendapat. Mengetahui tentang prenatal class dan kegiatan yang dilakukan dalam prenatal class serta mengetahui ketidaknyamanan selama kehamilan dan penanganannya.

Kata Kunci : Prenatal Class, Ketidaknyamanan Selama Kehamilan, Kesehatan Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan beberapa ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Kehamilan merupakan proses alami dan normal dalam kehidupan wanita pada masa reproduksi. Selama kehamilan, wanita hamil mengalami perubahan-perubahan fisik, psikologis, dan juga hormon pada tubuh. Perubahan tersebut akan

* Yeti Atiyah, yettinasution84@gmail.com

berdampak pada ketidaknyamanan selama kehamilan. Hal ini normal dialami oleh semua ibu hamil. Perubahan hormonal pada kehamilan merupakan pemicu utama ketidaknyamanan. Perubahan fisik dan mental adalah salah satu yang harus dijalani ibu hamil. Ada beberapa perubahan yang dirasakan oleh ibu hamil yang sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%.

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut

Tahap Persiapan

- a. Ditahapan ini tim mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung pengabdian kepada masyarakat seperti izin pengabdian kepada masyarakat, koordinasi dengan pimpinan Klinik Juliana Dalimunthe.
- b. Mempersiapkan materi *Prenatal Class* dalam bentuk media leaflet. Leaflet tersebut yang didesain sendiri oleh tim berdasarkan materi *Prenatal Class*.

Tahap Pelaksanaan

- a. Sosialisasi Kegiatan: pada tahap ini sebelum dilakukan pemberian penyuluhan tentang *Prenatal Class*, tim pengabdian terlebih dahulu menjelaskan bentuk, tujuan, dan manfaat kegiatan ini.
- b. Tim memberikan penyuluhan tentang materi *Prenatal Class*
- c. Tindakan penyuluhan dilaksanakan di Klinik Juliana Dalimunthe dengan jadwal kegiatan 1 kali tanggal 27 Juli 2023 pukul 09.00 WIB s/d selesai. Jumlah peserta pada kegiatan ini berjumlah 20 orang.
- d. Evaluasi Kegiatan dilakukan untuk mengetahui hasil dan perkembangan dari pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan. Cara evaluasi melakukan pengamatan saat dilakukan penyuluhan sejauhmana perkembangan kemajuan kegiatan melalui laporan secara langsung kepada tim pelaksana. Kemudian tim pelaksana akan menganalisis kendala, kritik dan masukan untuk perbaikan pelatihan selanjutnya.

Indikator Pencapaian Tujuan

Indikator pencapaian dapat dilihat dari kemampuan para peserta menjawab pertanyaan dari tim pelaksana dan akan mengikuti kegiatan-kegiatan *prenatal class*.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	10 Menit	Pembukaan: 1. Memberi Salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan tentang manfaat Prenatal Class dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan	
2	menit	Pelaksana : 1. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi : 1 Pengertian Prenatal Class 2 Manfaat Prenatal Class 3 Perubahan selama kehamilan 4 Ketidaknyamanan selama kehamilan	
3	15 menit	Evaluasi : 1. Meminta kepada peserta untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan : 1. pengertian <i>Prenatal Class</i> 2. manfaat <i>prenatal class</i> 3. perubahan selama kehamilan 4. ketidaknyamanan selama kehamilan	
4	10 menit	Penutup: Menyampaikan ucapan terimakasih serta mengucapkan salam Menjawab salam 1. Mendengarkan dan memperhatikan 1. Menyimak 2. Mendengarkan 3. Mendemonstrasikan Menjawab salam 1. Bertanta 2. Menjawab soal 3. Mendemonstrasikan	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian berjalan dengan tepat waktu, peserta yang hadir dalam pengabdian sebanyak 20 orang dan merupakan peserta yang hadir berkunjung pada saat itu, peserta aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan mengajukan pertanyaan

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan peserta mampu mengetahui tentang prenatal class, kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam prenatal class dan mengetahui ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan dan penanganannya.

A. Persiapan

Dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023. Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKes Sehat Medan mengawali dengan meminta izin kepada Pimpinan Klinik Juliana Dalimunthe pada tanggal 20 Juli 2023. Setelah meminta izi kepada pimpinan klinik Juliana Dalimunthe, dosen prodi DIII Kebidanan STIKes Sehat Medan mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam proses kegiatan pengabdian msyarakat ini.

B. Pelaksanaan

Adapun tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang manfaat Prenatal Class dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

C. Kriteria Penilaian akhir kegiatan

1. Penilaian Struktur

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 27 Juli 2023 dimulai pukul 09.00 WIB di Klinik Juliana Dalimunthe Medan. Tempat dan alat/bahan penyuluhan sesuai rencana.

2. Penilaian proses

- a. Peran dan tugas mahasiswa sesuai dengan perencanaan
- b. Waktu yang direncanakan sesuai dalam pelaksanaannya
- c. Peserta dapat berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan

3. Penilaian hasil kegiatan

- a. Penyuluhan terlaksana dengan lancar
- b. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Edukasi Pemanfaatan Prenatal Class Dalam mengurangi Ketidaknyamanan selama Kehamilan di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 masih kurang dengan kegiatan ini diharapkan agar ibu hamil mengetahui pentingnya mengikuti dan memanfaatkan prenatal class dan dapat merubah perilaku ibu hamil sehingga peduli dengan keadaan dirinya dan menangani masalah ketidaknyaman selama kehamilan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan sehat.

KESIMPULAN

1. Penyuluhan ini berjalan dengan lancar, dimana sasaran penyuluhan berperan aktif dalam kegiatan ini.
2. Evaluasi hasil dari kegiatan ini masih kurangnya pengetahuan peserta tentang *prenatal class* pada saat sebelum diberikn penyuluhan. Diharapkan agar ibu hamil mengetahui pentingnya mengikuti dan memanfaatkan *Prenatal Class* dan dapat merubah perilaku ibu hamil sehingga peduli dengan keadaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Yessi, 2020, Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan Dengan Lancar dan Aman, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Dewi, Vivian Nanny Lia, Asuhan Kebidanan Untuk Kehamilan, Salemba Medika :Jakarta
- Heraddman, Senam Hami (Relaxation and Exercise For Childbirthl, Arcan :EGC : Jakarta
- Onggo, Ira Tri, 2019, Sehat dan Bugar dengan Senam Hamil, Millenial Readers : Yogyakarta