

PENERAPAN KELAS IBU HAMIL DAN SENAM HAMIL DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA

Marlina^{1*}, Indah Trianingsih², Helmi Yenie³

1Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Bandar Lampung
Jl. Soekarno Hatta No. 6 Bandar Lampung

2 1Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, email: indahtrianingsih@gmail.com

3 1Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, email: helmiyenie@yahoo.com

* Penulis Korespondensi: E-mail: marlinaturnipsiregar@yahoo.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA wayhui ini dilakukan pada bulan Oktober dan November 2019 berfokus pada 5 ibu hamil Trimester I – Trimester III. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester I – Trimester III dalam penerapan pola gizi seimbang selama kehamilan dan nifas, serta pentingnya pendidikan kesehatan dalam kelas ibu hamil termasuk senam hamil. Tujuan khusus dalam pengabdian masyarakat ini meliputi : 1) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penerapan pola gizi seimbang selama kehamilan dan nifas, 2) Mengajarkan dan memberikan dukungan pada ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil. Hasil kegiatan didapatkan dari 5 ibu hamil yang telah dilakukan pemeriksaan didapatkan 2 bumil yang menderita anemia dengan Hb 9gr%, 1 orang ibu hamil mengalami KEK dengan LILA 22,5 cm. Pada kegiatan penyuluhan kesehatan 90% materi yang dijelaskan dapat dimengerti oleh para Ibu Hamil, dan hampir keseluruhan Ibu hamil memiliki semangat yang tinggi untuk melaksanakan senam hamil setiap harinya. Saran bagi petugas kesehatan diharapkan dapat terus melaksanakan penyuluhan kesehatan terhadap warga binaan perempuan di wilayah propinsi Lampung dengan materi pola hidup sehat lainnya.

Kata kunci — senam hamil, ibu hamil, lapas wanita

1. Pendahuluan

Kegiatan pengabdian masyarakat bagi dosen di jurusan kebidanan Jurusan Kebidanan Tanjungkarang akan memprioritaskan pada peningkatan status kesehatan dan gizi ibu dan anak, meliputi masalah pada masa kehamilan, perencanaan persalinan, Post partum/nifas, KB, IMD dan menyusui dan masalah Gizi pada Bayi tumbuh kembang balita dalam 1.000 hari pertama kehidupan bayi melalui program Kelas Ibu.

Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu hamil yaitu adanya pola makan dan pola asupan yang sangat mempengaruhi asupan gizi pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Penurunan asupan Gizi pada masa kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah dan ibu mengalami KEK selama proses kehamilan yang dapat menyebabkan perdarahan pada proses persalinan. Upaya untuk mencegah terjadinya KEK pada Ibu hamil dapat ditangani dengan menggalakkan atau mengaktifkan kelas ibu pada masing-masing poskesdes yang ada di daerah masing-masing sesuai dengan wilayah desanya. Penerapan pola Gizi selama kehamilan yang diberikan pada masa kehamilan di Kelas ibu juga sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan ibu dalam pengolahan pangan untuk meningkatkan gizi ibu hamil.

Lapas Perempuan Kelas II A adalah tempat warga binaan perempuan di wilayah propinsi Lampung, tidak terkecuali perempuan yang sedang hamil. Dari presurvey yang

dilakukan tim dosen ke Lapas Perempuan Kelas II A Way Hui bulan Juli lalu, terdapat 5 orang ibu

hamil dan satu orang ibu yang memiliki balita usia 3 bulan sebagai warga binaan di Lapas Perempuan kelas IIA ini. Dari 5 orang ibu hamil, dua orang mengalami Anemia berat dengan hasil pemeriksaan Hb hanya 7 gr%, satu orang mengalami KEK dengan LILA dibawah 22,5 cm. Dari 5 orang ibu hamil tersebut, belum pernah sekalipun yang mengikuti kelas ibu hamil, yang disebabkan ketidaktahuan dan ruang gerak sebagai warga binaan di Lapas yang tidak sebebaskan perempuan hamil biasa untuk hadir di kelas ibu.

Untuk itu di perlukan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebagai warga binaan oleh tenaga kesehatan yang pengelolaannya bekerjasama dengan stake holder pemerintahan dalam upaya menurunkan angka kematian bayi di Kecamatan Jati Agung khususnya peningkatan pengetahuan ibu hamil di Lapas tentang Kelas Ibu dan Senam Hamil, juga untuk mendidik dan melatih semua ibu hamil agar mampu menerapkan ilmu dalam kelas ibu dan penerapan gizi pada ibu hamil terutama dengan pola makan gizi seimbang sehingga dapat menekan angka KEK pada ibu hamil di Lapas Perempuan Kelas IIA ini. Manfaat kelas ibu secara luas akan membantu dalam memenuhi kelengkapan prosedur dalam penanganan komplikasi pada ibu hamil di Lapas Perempuan Kelas IIA juga bagi warga binaan perempuan yang dalam usia produktif. Hal inilah yang melatarbelakangi kami untuk melaksanakan Penerapan Kelas Ibu dan Senam Hamil pada Ibu Hamil di Lapas Perempuan Kelas IIA, Desa Way Hui, Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

2. Bahan dan Metode

Tema kegiatan pengabmasyarakat ini adalah Penerapan Kelas Ibu dan Senam Hamil pada Ibu

Hamil di Lapas Perempuan Kelas IIA, Desa Way Hui, Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Jenis Kegiatan yang dilakukan antara lain: Skrining Anemia dan KEK, Penyuluhan Tentang Penerapan Pola Gizi Seimbang juga Senam Hamil. Sasaran kegiatan dalam pengabdian ini adalah ibu hamil warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA, Desa Way Hui, Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa Tanggal 17 September dan Hari Kamis Tanggal 3 Oktober 2019, di Lapas Perempuan Kelas IIA, Desa Way Hui, Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian ini akan diuraikan berdasarkan hasil pemeriksaan Hb, Lila dan hasil penyuluhan kesehatan.

1. Hasil Pemeriksaan Hb

Hasil pemeriksaan Hemoglobin (Hb) peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini dari 5 ibu hamil didapatkan 2 ibu hamil mengalami anemia, sedangkan yang tidak mengalami anemia berjumlah 3 orang.

2. Hasil Pemeriksaan Lila

Hasil pemeriksaan Lila peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini dari 5 ibu hamil didapatkan 1 ibu hamil mengalami KEK, sedangkan yang tidak mengalami KEK berjumlah 4 orang.

3. Hasil Penyuluhan Kesehatan Pola Gizi Seimbang selama kehamilan dan nifas

Penyuluhan Kesehatan Pola Gizi Seimbang dan senam hamil pada pengabdian ini diikuti sebanyak 5 peserta. Media yang digunakan adalah video, gymball dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, tabel pola makan gizi seimbang, dan senam hamil.

Pada penyampaian materi, dari seluruh peserta yang hadir, 75% materi yang disampaikan dapat dijawab dengan lancar dan benar oleh peserta. Pertanyaan terbanyak yang diajukan oleh peserta adalah seputar gizi seimbang dan senam hamil. Peserta menyatakan sangat antusias untuk melaksanakan senam hamil dengan gym ball. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim juga memberikan penyuluhan pada ibu menyusui di Lapas Wanita Kelas IIA, Pemberian penyuluhan kepada ibu menyusui, mengajarkan tehnik menyusui dan mengajarkan tehnik pijatan pada Ibu menyusui untuk merangsang produksi ASI.

4. Kesimpulan

Secara umum proses berjalan baik, dimana tim pengabdian menjalankan tugas sesuai dengan kesepakatan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan screening pemeriksaan Hb dan Lila pada ibu hamil, dilanjutkan dengan penyuluhan pendidikan kesehatan pola gizi

seimbang, pemberian leaflet senam hamil, dan mengajarkan senam hamil.

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 5 Ibu hamil warga binaan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan pemeriksaan Hb, Lila dan penyuluhan Gizi seimbang dengan baik. Peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian dimana mereka meminta dibuatkan petunjuk langkah-langkah senam hamil dengan GymBall. Petugas Lapas dan Warga Binaan juga meminta agar Tim Pengabdian dapat terus memberikan penyuluhan kesehatan dengan tema hidup sehat lainnya secara berkelanjutan.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan sesuai rencana yang telah disepakati bersama, dimana sasaran dalam kegiatan ini adalah para Ibu hamil warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Desa Way Hui. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan meliputi screening anemia dan KEK, penyuluhan gizi seimbang dalam kehamilan dan nifas, dan senam hamil. Sarana pendukung dalam kegiatan ini cukup memadai meliputi tempat, alat, media, bahan, dan SDM.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Kepala Lapas Wanita kelas IIA Bandar Lampung, untuk kesempatan yang diberikan kepada Tim Dosen Jurusan Kebidanan dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Lapas Wanita kelas IIA. Kepada Tim Klinik Lapas Wanita Kelas IIA dan Seluruh Warga Binaan Lapas Wanita Kelas IIA Bandar Lampung.

Daftar Pustaka

- Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil; Buku KIA; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ; 2018
- Heryani, Reni. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Jakarta : Trans Info Media
- Leveno, Kenneth J. 2009. Obstetri Williams: Panduan Ringkas Edisi 21. Jakarta: EGC
- Jurnal Kesehatan Reproduksi, hubungan keikutsertaan ibu dalam kelas ibu hamil dengan pengetahuan dan sikap terhadap tanda bahaya dalam kehamilan ; 31 Desember 2017
- Pegangan Fasilitator Kelas Ibu; Kesga Kementerian Kesehatan RI; 2014