

## PEMERIKSAAN ANTROPOMETRI DAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KEBUTUHAN SELAMA KEHAMILAN PADA IBU HAMIL DI DESA SUNGSANG

R.A. Aminah Maya<sup>1</sup>, Renda Natalina<sup>2</sup>, Citra Purwanti<sup>3</sup>, Mega Oktaviani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang,

<sup>4</sup>Mahasiswa Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email: <sup>1</sup>[mayachabie@gmail.com](mailto:mayachabie@gmail.com); <sup>2</sup>[renda7714@gmail.com](mailto:renda7714@gmail.com); <sup>3</sup>[citrapurwanti84@yahoo.com](mailto:citrapurwanti84@yahoo.com);  
<sup>4</sup>[oktavianimega05@gmail.com](mailto:oktavianimega05@gmail.com)

### Abstrak

Pengabdian masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya dan kesehatan ibu hamil pada khususnya salah satunya adalah melalui pendidikan kesehatan. Di Desa Sungsang, terdapat banyak ibu hamil rata-rata kebutuhantentang kebutuhan ibu hamil selama masa kehamilan. Banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya komplikasi kehamilan dan penyulit kehamilan yang berujung pada kematian maternal sehingga meningkatkan angkat kematian ibu (AKI) di Indonesia, dan salah satu faktor yang penting untuk mencegah terjadinya hal tersebut adalah melalui pendidikan kesehatan pada masa kehamilan. Salah satu kegiatan Pengabdian Masyarakat, yang dilakukan adalah "Pemeriksaan Antropometri dan Pendidikan Kesehatan Tentang Kebutuhan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Desa Sungsang" untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran pada ibu hamil khususnya untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya dan mendeteksi dini komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2018 diikuti sebanyak 24 ibu hamil dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab serta pemeriksaan antropometri pada ibu hamil. Hasil kegiatan ini diperoleh hasil antropometri pada ibu hamil dan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan selama hamil yaitu dari rata-rata pengetahuan 4,75 menjadi 7,75. Kesimpulan kegiatan ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan terdeteksinya komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu

**Kata kunci:** Pemeriksaan Kesehatan, Pendidikan Kesehatan, Ibu Hamil

### Abstract

*One of the implementations of community service is to improve public health in general and the pregnant women health in particular is through health education about the needs of pregnant women during pregnancy. Many other factors can influence the occurrence of pregnancy complications and pregnancy complication which lead to maternal death, thus increasing the lifting of maternal mortality (MMR) in Indonesia, and one of the important factors to prevent this happening is through health education during pregnancy. One of the Community Service activities, which was conducted was "Health Examination and Health Education about the necessary during Pregnancy in Pregnant Women in Sungsang Village" to increase knowledge and build awareness in pregnant women especially to maintain the health of mothers and their babies dan early detection for mother's pregnancy complication. This activity was carried out on August 28, 2018 followed by around 24 pregnant women. The result of this health education is there's the knowledge increasing of pregnant women from 4,75 to 7,75. The conclusion is there's the knowledge increasing of pregnant women*

*after health education and early detection for mother's pregnancy complication were detected*

**Keywords:** *Health Examination, Health Education, Pregnant Women*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses yang normal, tetapi terkadang terjadi komplikasi yang membahayakan baik terhadap ibu maupun janin. Komplikasi ini dapat timbul sejak awal kehamilan, memasuki trimester kedua, pada akhir kehamilan atau bahkan saat proses persalinan. Bentuk komplikasi ini pun beragam, mulai dari ringan atau sedang dan tidak membahayakan bagi ibu hamil, sampai keadaan berat hingga berbahaya bagi ibu dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian (Wikjosastro, dkk., 2010).

Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental dan sosial. Kebutuhan dasar yang diperlukan ibu selama hamil meliputi oksigen, nutrisi, *personal hygiene*, pakaian, eliminasi, seksualitas, mobilisasi, body mekanik, exercise atau senam hamil, istirahat atau tidur, imunisasi, traveling, aktivitas dalam dan luar rumah (Marmi, 2012).

Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak. Asupan gizi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil meliputi kalori, asam folat, protein, kalsium dan zat besi. Adapun kriteria oksigen yang baik dan dibutuhkan oleh ibu hamil adalah bersih dan segar, tidak berpolusi dan kotor dan tidak bau.

*Personal hygiene* yang perlu diperhatikan adalah perawatan rambut, perawatan gigi, mandi untuk menjaga kebersihan kulit, mencegah infeksi, perawatan payudara dan perawatan vulva dan vagina. Pakaian yang baik untuk dikenakan pada ibu hamil harus nyaman, mudah menyerap keringat, mudah dicuci, tanpa sabuk atau pita yang menekan dibagian perut atau pergelangan tangan, pakaian juga tidak baik terlalu ketat dileher, stoking tungkai yang sering digunakan oleh sebagian wanita tidak dianjurkan karena dapat menghambat sirkulasi darah. Eliminasi yang terjadi pada ibu hamil yaitu trimester I frekuensi BAK meningkat karena kandungan kencing tertekan oleh pembesaran uterus, BAB normal konsistensi lunak; Trimester II frekuensi BAK normal kembali karena uterus telah keluar dari rongga panggul, Trimester III frekuensi BAK meningkat karena penurunan kepala bayi, BAB sering obstipasi (sembelit) karena hormone progesteron meningkat (Marmi, 2011).

Rentang dalam mobilisasi adalah rentang gerak aktif, rentang gerak pasif dan rentang gerak fungsional. Faktor-faktor yang mempengaruhi body mekanik yaitu status kesehatan, pengetahuan, situasi dan kebiasaan, gaya hidup, emosi dan nutrisi. Manfaat senam hamil bagi ibu hamil yaitu memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dandasar panggul yang penting dalam proses persalinan, melatih sikap tubuh guna menghindari atau memperingan keluhan-keluhan seperti sakit atau nyeri pada masa kehamilan. Perempuan mengandung yang mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan secara lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal langsung relatif cepat, membuat tubuh lebih rileks (membantu mengatasi stress dan rasa sakit akibat his ketika bersalin) (Maya, 2017).

Ibu hamil biasanya perlu tambahan waktu istirahat dan tidur sekitar 30 menit hingga 1 jam setiap rentang 3 hingga 4 jam. Pada masa kehamilan ibu hamil diharuskan melakukan imunisasi tetanus toksoid (TT). Gunanya pada antenatal dapat menurunkan kemungkinan kematian bayi karena tetanus.

Disarankan ibu untuk tidak lama berkendara jarak sendiri, karena posisi mengemudi bisa jadi sangat tidak nyaman dan lama drive dapat sangat melelahkan. Berhubungan seks pada kehamilan itu boleh dilakukan dan tidak ada masalah tapi pada kasus-kasus tertentu ibu hamil dilarang atau harus membatasi untuk melakukan hubungan seksual selama kehamilan. Kasus-kasus kehamilan yaitu riwayat kelahiran premature, ancaman keguguran, keluar cairan dari vagina yang tidak diketahui penyebabnya, penyakit menular seksual, plasenta previa, dan lain-lain. Oleh karena itu hubungan seks waktu hamil, bukan merupakan halangan. Seorang wanita sehat dengan kehamilan normal bisa terus berhubungan seks sampai usia kandungannya mencapai 9 bulan, tanpa perlu takut melukai diri sendiri atau janinnya. Pada saat hamil, ibu hamil seharusnya mengurangi aktivitas berlebihan dan bersentuhan dengan bahan-bahan kimia dalam rumah tangga, seperti cairan pembersih lantai, pestisida tanaman, dan obat serangga lainnya. Wanita hamil juga boleh melakukan pekerjaan sehari-hari, dikantor ataupun di pabrik asal bersifat ringan.

## **MASALAH**

Masih ada ibu hamil yang belum mengetahui Untuk mengetahui gambaran status ibu hamil di kecamatan sungsang, Kabupaten Banyuasin dan untuk melakukan upaya pencegahan komplikasi dan penyulit pada masa kehamilan dan persalinan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap:

### **1. Persiapan**

Sebelum melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan tahapan persiapan antara lain melaksanakan koordinasi untuk perizinan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan pihak terkait (camat lurah, dan kepala desa beserta jajarannya) sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini, antara lain timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, pita LILA, tensi meter, lembar balik dan leaflet untuk media presentasi.

### **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2019 di Kecamatan Sungsang desa sungsang dan dihadiri oleh 24 ibu hamil. Kegiatan pelaksanaan dilaksanakan melalui pendidikan keesehatan pada ibu hamil melalui media lembar balik yang berisi informasi tentang kebutuhan fisik, psikologis ibu selama masa kehamilan dan persiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Pemeriksaan antropometri meliputi pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) yang dilakukan menggunakan pita LILA, Berat Badan (BB) dengan menggunakan timbangan, dan Tinggi Badan (TB) dengan pengukur tinggi badan. Selain itu, dilakukan juga penyuluhan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan pada ibu hamil dengan menggunakan media lembar balik yang dipresentasikan dan leaflet yang dibagikan kepada semua peserta. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab di mana pada akhir sesi pemaparan dari narasumber, dibuka sesi pertanyaan untuk para peserta dan dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk menindaklanjuti pertanyaan dari para peserta tersebut.

### **3. Evaluasi**

Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar dan baik. Masyarakat peserta pendidikan kesehatan terlihat begitu antusias dalam mendengarkan materi dan bertanya dengan penyaji. Dari semua pertanyaan yang diajukan oleh penyaji dapat dijawab dengan baik oleh peserta melalui penilaian dengan menggunakan kuisisioner pre-postest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pemeriksaan Antropometri pada Ibu Hamil

Ibu hamil sebanyak 24 orang yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sungsang Kecamatan Sungsang Kabupaten Banyuwangi pada 30 Agustus 2018 dilakukan pemeriksaan antropometrinya yaitu tinggi badan, berat badan, dan lingkar lengan atas. Adapun hasil pemeriksaan antropometri adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Lingkar Lengan Atas**

#### Lingkar Lengan Atas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Lila 19	1	4.2	4.2	4.2
22	4	16.7	16.7	20.8
23	1	4.2	4.2	25.0
24	5	20.8	20.8	45.8
25	2	8.3	8.3	54.2
26	3	12.5	12.5	66.7
27	3	12.5	12.5	79.2
28	2	8.3	8.3	87.5
30	1	4.2	4.2	91.7
31	2	8.3	8.3	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Tinggi Badan Ibu**

#### Tinggi Badan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
TB 142	1	4.2	4.2	4.2
144	1	4.2	4.2	8.3
146	1	4.2	4.2	12.5
147	1	4.2	4.2	16.7
148	4	16.7	16.7	33.3
149	4	16.7	16.7	50.0
150	1	4.2	4.2	54.2
151	1	4.2	4.2	58.3
152	4	16.7	16.7	75.0
154	1	4.2	4.2	79.2
155	1	4.2	4.2	83.3
156	1	4.2	4.2	87.5
157	1	4.2	4.2	91.7
160	1	4.2	4.2	95.8
163	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Tabel 3. Hasil Pengukuran Berat Badan Ibu  
Berat Badan Ibu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 34	1	4.2	4.2	4.2
42	1	4.2	4.2	8.3
45	1	4.2	4.2	12.5
46	1	4.2	4.2	16.7
50	2	8.3	8.3	25.0
51	1	4.2	4.2	29.2
53	1	4.2	4.2	33.3
55	3	12.5	12.5	45.8
58	1	4.2	4.2	50.0
59	2	8.3	8.3	58.3
61	1	4.2	4.2	62.5
62	2	8.3	8.3	70.8
63	1	4.2	4.2	75.0
65	1	4.2	4.2	79.2
66	1	4.2	4.2	83.3
67	1	4.2	4.2	87.5
68	1	4.2	4.2	91.7
70	1	4.2	4.2	95.8
74	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

## 2. Pendidikan Kesehatan tentang Kebutuhan Ibu Selama Hamil

Pendidikan kesehatan tentang kebutuhan ibu hamil dilakukan di Desa Sungsang Kecamatan Sungsang Kabupaten Banyuwasin pada sebanyak 24 ibu hamil yang sudah dilakukan pemeriksaan antropometri. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, peserta diberikan soal pretest sebanyak 5 soal mcq yang berisi tentang kebutuhan nutrisi, kebutuhan oksigen, kebutuhan mobilisasi, peningkatan berat badan, kebutuhan senam hamil. Hasil pretest peserta, didapatkan nilai rata-rata 4,75 poin. Kemudian dilakukan pendidikan kesehatan, dimana pelaksana memberikan materi kepada ibu hamil seputar kebutuhan ibu selama hamil selama 45 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab 15 menit dari peserta. Setelah diberikan materi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 7,75 poin.

#### 4. Hasil Pretest dan Posttest

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Peningkatan Pengetahuan	24	6	0	6	72	3.00	1.560
Nilai Pretest	24	4	2	6	114	4.75	1.294
Nilai Posttest	24	4	6	10	186	7.75	1.482
Valid N (listwise)	24						

Dari tabel 4, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest tentang kebutuhan ibu selama hamil adalah 4,75 dan nilai rata-rata posttest adalah 7,75. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang kebutuhan ibu selama hamil sebanyak 3 poin.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan selama kehamilan. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 24 ibu hamil dengan usia kehamilan yang beragam. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest yaitu 4,75 menjadi 7,75 pada posttest yang diajukan secara lisan sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan. Pertanyaan yang diajukan antara lain:

6. Bagaimana kebutuhan nutrisi
7. Bagaimana kebutuhan oksigen
8. Kebutuhan mobilisasi
9. Berapa peningkatan berat badan ibu hamil?
10. Apakah manfaat senam hamil?

Hamil atau bahasa latinnya disebut sebagai *graviditas* adalah peristiwa terkandungnya satu atau lebih janin (embrio/fetus) di dalam uterus seorang wanita atau maternal (ibu hamil). Pada kehamilan bisa terjadi gestasi ganda seperti pada kasus kembar (*twins*) atau kembar tiga (*triplets*). Setiap proses kehamilan selalu diakhiri dengan peristiwa persalinan. Persalinan atau lahirnya seorang bayi biasanya terjadi pada 38 minggu dari saat pembuahan (*fertilization*) atau sekitar 40 minggu dari menstruasi terakhir, dengan demikian proses kehamilan sampai persalinan berkisar sekitar 9 bulan (Wagey, F.W., 2011).

Edukasi pada ibu hamil juga penting dilakukan dalam rangka peningkatan status kesehatan ibu selama kehamilan. Edukasi saat pemeriksaan kehamilan sebenarnya merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Namun terkadang, ibu hamil mengabaikan begitu saja anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan yang kurang tentang anemia mempunyai pengaruh terhadap perilaku kesehatan khususnya pada saat hamil, akan berakibat pada kurang

optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan (Purbadewi, L. & Ulvie, Y. N. S., 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Maya (2017) yang dilakukan terhadap 36 sampel penelitian yang dibagi ke dalam empat kelompok, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin darah ibu hamil pada kelompok sampel dengan signifikansi 0,028 (0,05). Penelitian lainnya menyatakan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kadar Hb ibu dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil. Pada penelitian tersebut, meskipun kelompok kontrol tidak diberikan intervensi berupa senam hamil, berdasarkan data pengukuran Hb, kelompok kontrol menunjukkan adanya sedikit peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan ini bisa disebabkan antara lain konsumsi vitamin dan nutrisi, pengetahuan ibu hamil dan faktor lainnya (Wahyuni & Nida, Q., 2010).

Latihan fisik menyebabkan peredaran darah dalam tubuh meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Latihan juga menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial, yang menyebabkan volume plasma turun dan kadar Hb naik (Dolan, L.B., dkk., 2010). Gerakan-gerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Sedangkan tujuan gerakan dalam latihan inti adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen ke-seluruh tubuh (Wahyuni, 2013). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2018 di Desa Sungsang kecamatan Sungsang Kabupaten Banyuwasin. Peningkatan pengetahuan sangat berpengaruh pada perubahan pola dan gaya hidup terhadap kesehatan ibu selama kehamilan.

## **KESIMPULAN**

1. Dosen membina hubungan baik dan kerjasama dengan masyarakat
2. Dosen mendapatkan situasi nyata dan aktual di masyarakat yang berhubungan dengan masalah kesehatan.
3. Dosen dapat menerapkan disiplin ilmu untuk membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khusus pada upaya promotif dan preventif.
4. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil mengenai kebutuhan dalam kehamilan dari rata-rata 7,5 menjadi 9,5

5. Terdeteksinya komplikasi kehamilan yang dapat terjadi pada ibu hamil melalui pemeriksaan BB, TB dan LILA

Sehingga dapat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dengan sasaran tidak hanya pada ibu hamil, tetapi juga pada suami dan keluarganya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada ketua STIKes Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, lembaga P2M STIKes Muhammadiyah Palembang, Program studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang, camat kecamatan sungsang dan seluruh warga kecamatan sungsang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cunningham, Gary F. 2006. *Obstetri William edisi 21*. Jakarta: EGC
- Dolan, L.B., Gelmon, K., Courneya, K.S., Mackey, J.R., Segal, R.J., Lane, K., *et.al.* (2010). Hemoglobin and aerobics fitness change with supervised exercise training in breast cancer patients receiving chemotherapy. *Cancer Epidemiol Biomarkers and Preventive*, 19:2826
- Kemendes RI. 2014. Mother's Day. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kemendes RI
- Marmi. 2011. Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Maya, Aminah, And Renda Natalina Pratama. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kadar Albumin Urin Pada Ibu Hamil Di Rs Muhammadiyah Palembang Tahun 2017." *Masker Medika* 5.2 (2017): 516-523.
- Mochtar R. 2010. *Sinopsis Obstetri , Obstetri Fisiologi Obstetri Patologi*, Cetakan III, Bab II , Jakarta : EGC.
- PP IBI. 2016. *Buku Acuan Midwifery Update 2016*. Jakarta: PP IBI Prawirohardjo,
- Sarwono. 2013. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.. Jakarta.
- Purbadewi, L. & Ulvie, Y. N. S. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2 (1), 31-39
- Tim SDKI. 2017. *Preliminary Report SDKI 2017*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Wagey, F. W. (2011). *Senam hamil meningkatkan antioksidan enzimatik, kekuatan otot panggul, kualitas jasmani dan menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita hamil*. Disertasi, Universitas Udayana Denpasar

- Wahyuni & Nida, Q., (2010). Pengaruh senam hamil terhadap perubahan kadar hemoglobin (Hb) pada kehamilan trimester ketiga. *Jurnal Kesehatan*, 3 (2), 120-128
- Yosefni, Elda., dkk. 2017. *Kebidanan: Teori dan Asuhan*, Vol.1. Jakarta: EGC