

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA EDUKASI PRENATAL PADA IBU HAMIL DI DESA MANUNGGANG JAE DUSUN II DAN DUSUN IV

Ayu Trisna¹, Dwiana Kartika Putri²

^{1,2} Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral

(ayutrisnaaa8@gmail.com, putridwianakartika@gmail.com, 089515459508)

ABSTRAK

Melaksanakan pendidikan dengan baik di lingkungan keluarga sangatlah penting terutama pada saat masa kehamilan. Peran keluarga sangat penting untuk memberikan perhatian dan kasih sayang kepada si ibu yang sedang mengandung, sehingga tercipta suasana yang tenang, damai dan harmonis yang berdampak pada perkembangan janin dalam kandungan. Melaksanakan pendidikan dalam keluarga dengan cara menciptakan lingkungan keluarga yang baik, keluarga yang mengetahui dan memahami tentang apa, bagaimana, dan kapan mendidik anak dalam keluarga. Diperlukan adanya upaya persiapan pendidikan yang dimulai ketika seseorang memilih pasangan hidupnya sampai pada saat setelah terjadinya pembuahan dalam rahim sang ibu. *Prenatal Education* atau lebih dekat dikenal dengan Edukasi prenatal merupakan kajian yang menarik dalam ilmu kebidanan. Edukasi prenatal ini sebagai usaha sadar suami-istri untuk mendidik anaknya yang masih dalam kandungan istri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan dalam hal pemberian informasi masyarakat yang masih belajar bagaimana melakukan edukasi prenatal selama masa kehamilan. Penyuluhan ini akan membantu masyarakat terutama ibu hamil untuk mengetahui pentingnya Edukasi Prenatal ini dan bisa lebih aktif dalam pelaksanaannya di keluarga masing-masing.

Kata Kunci : Penyuluhan, Edukasi Prenatal, Ibu Hamil

ABSTRACT

Carrying out education properly in the family environment is very important, especially during pregnancy. The role of the family is very important to provide attention and affection to the mother who is pregnant and to create a calm, peaceful, and harmonious atmosphere that has an impact on the development of the fetus in the womb. Carrying out education in the family by creating a good family environment, a family that knows and understands what, how, and when to educate children in the family. There is a need for educational preparation efforts that begin when a person chooses a life partner until the moment after conception in the mother's womb. Prenatal Education more closely known as prenatal education is an interesting study in midwifery. Prenatal education is a conscious effort of husband and wife to educate their children who are still in the womb of the wife. This community service aims to provide information to people who are still learning how to do prenatal education during pregnancy. This counseling will help the community, especially pregnant women, to know the importance of prenatal education and be more active in its implementation in their respective families.

Keywords: *Counseling, Prenatal Education, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Edukasi selama prenatal dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Edukasi prenatal dapat memfasilitasi ibu dalam membentuk hubungan dengan janin dan memenuhi kebutuhan psikologis ibu. Hal ini didasarkan pada pendidikan kesehatan dapat mendukung ikatan ibu dengan

janin melalui serangkaian materi yang dapat membentuk kesadaran ibu terhadap perkembangan janin dan respon janin terhadap stimulus yang diberikan oleh orang tua. (Bellieni, Ceccarelli, Rossi, Buonocore, Maffei, Perrone & Petraglia, 2007).

Edukasi prenatal pada ibu hamil dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan dan nifas melalui penyuluhan edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten. Sebaiknya selama masa kehamilan, ibu hamil tetap rukun dengan orang lain agar terhindar dari stress, dan yang terpenting adalah selalu mengonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatan. Edukasi prenatal pada perilaku yang baik pada ibu hamil meliputi akomodasi sosial, menjalin persahabatan dengan keluarga dan tetangga, membantu sesama, dan cenderung mengendalikan emosi selama hamil.

Pendidikan prenatal merupakan pendidikan yang diberikan kepada anak sebelum dilahirkan atau sejak dalam kandungan hingga anak tersebut dilahirkan. Jadi, apapun yang dilakukan orang tua, itulah pendidikan yang diberikan kepada anak di dalam kandungan. Masa prenatal merupakan masa kritis bagi perkembangan fisik, emosional, dan mental bayi; masa ini merupakan masa dimana mulai terbentuknya kedekatan hubungan antara bayi dan orang tua yang mempunyai akibat yang berkepanjangan, terutama mengenai kemampuan dan kecerdasan bayi dalam kandungan.

Pendidikan pranatal merupakan upaya sadar yang dilakukan orang dewasa (sebagai pendidik) untuk mengembangkan potensi yang dimiliki setiap manusia agar tumbuh optimal sesuai tujuan dan pendidikannya, yang dimulai sejak dalam kandungan ibu (prenatal).

Penyuluhan tentang pendidikan prenatal ini mengudakasi tentang pendidikan kehamilan kepada ibu hamil, kegiatan apa saja yang bisa dilakukan selama masa kehamilan yang membantu ibu hamil mengenali

perkembangan janin sejak dari dalam kandungan.

Ibu hamil hendaknya memperhatikan anak yang masih dalam kandungannya karena masa selanjutnya terutama ditentukan oleh masa anak dalam kandungan. Periode prenatal sangat penting untuk perkembangan fisik, emosional, dan mental bayi. Periode ini adalah saat hubungan dekat antara bayi dan orang tua mulai terbentuk dengan konsekuensi jangka panjang. Kegiatan Ibu hamil ini merupakan kelompok belajar dengan jumlah peserta maksimal 10 orang dengan usia kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 32 minggu (sebelum melahirkan). Seluruh ibu hamil akan belajar bersama dan berbagi pengalaman terkait cara merawat dirinya selama hamil hingga melahirkan. Konseling pada ibu hamil dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dengan bidan desa setempat.

Kegiatan yang dilakukan saat penyuluhan edukasi prenatal ini adalah senam ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan sekaligus mempersiapkan kelahiran sang buah hati.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan

proses penyuluhan dengan baik dan kondusif.

Setelah adanya kegiatan pengabdian ini kemudian dapat membantu ibu hamil mempraktikkan edukasi prenatal salah satunya melakukan senam hamil secara mandiri. Jika para ibu hamil ingin melakukan senam hamil, tidak perlu bingung atau ragu untuk memulainya. Hal ini karena pada dasarnya senam hamil merupakan aktivitas yang mudah untuk dilakukan. Ibu – ibu hamil bisa melakukannya sendiri di rumah dengan mengikuti video instruksi yang telah diberikan oleh dosen yang telah melakukan penyuluhan, maupun dengan mengikuti sesi kelas kehamilan.

Ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil saat memasuki usia kehamilan 28 minggu, karena dalam usia tersebut kandungan Ibu hamil sudah lebih kuat dan siap untuk terfokuskan pada proses persalinan yang akan segera terjadi nantinya. Para ibu hamil juga perlu tahu bahwa senam hamil ini sangat bermanfaat khususnya bagi Ibu hamil yang ingin melakukan persalinan secara normal. Pastikan Ibu hamil melakukan gerakan senam hamil agar bayi cepat masuk panggul dengan benar agar manfaat senam hamil tersebut bisa memberikan dampak yang bisa membantu Ibu hamil dalam memperlancar proses persalinan.

Sebelum mengajak para ibu hamil melakukan senam hamil, telah dilakukan penyuluhan terhadap manfaat senam hamil yang akan membantu ibu hamil dalam memperlancar proses persalinan. Berikut ini beberapa manfaat senam hamil :

1. Melatih Otot & Pernafasan

Dengan rutin melakukan senam hamil maka akan membantu ibu hamil melatih otot perut, otot dada, dan otot trisep agar lebih kuat.

2. Menjaga Pertumbuhan Berat Badan Berlebih

Selain itu pula manfaat senam hamil lainnya yaitu dapat mengurangi penambahan berat badan berlebih pada ibu hamil, selain itu juga dapat mengurangi stress, dan juga menjaga suasana hati.

3. Mengurangi Rasa Nyeri

Senam hamil juga mampu melancarkan peredaran darah dalam tubuh sehingga nyeri punggung, nyeri selangkangan, hingga sakit tulang ekor bisa teratasi.

4. Dapat Mendukung Bayi Lahir Dalam Kondisi Sehat

Manfaat senam hamil lainnya dapat membuat bayi lahir dalam kondisi yang sehat tanpa adanya kecacatan saat lahir.

5. Meningkatkan Kecerdasan Bayi

Perlu juga ibu hamil ketahui bahwa manfaat senam hamil yang dilakukan secara reguler mampu meningkatkan serotonin di otak yang berdampak pada meningkatnya kecerdasan otak bayi saat lahir nanti.

6. Meningkatkan Kesehatan Jantung Bayi Saat Lahir

Ibu hamil yang rajin olahraga juga dapat membantu menurunkan denyut jantung bayi pada usia 36 minggu kehamilan, dan ini berarti manfaat senam hamil juga berdampak pada kesehatan jantung bayi dan ibu. Efek ini berlangsung selama sebulan setelah bayi lahir. Denyut jantung yang rendah tersebut adalah indikasi bahwa bayi dalam keadaan sehat. (Edukasi Prenatal Attachment Halaman 34-51 Mariani, dkk)

Banyak ibu hamil tidak tahu tentang kelekatan ibu dan janin dan cara meningkatkan kelekatan selama kehamilan.

Kehamilan meskipun dalam kondisi normal merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seorang perempuan diantaranya adalah stres, kecemasan dan depresi. Jika kondisi kehamilan disertai dengan komplikasi, maka hal ini dapat meningkatkan tingkat stres dan

kecemasan pada ibu hamil karena adanya ketakutan dan kekhawatiran terkait keberlangsungan proses kehamilan dan kondisi janin (Farajnezhad, Shaahmadi, Fashi, & Daaylar, 2017).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang pentingnya edukasi prenatal kepada ibu hamil di desa Manunggang Jae dusun II dan dusun IV yang dilakukan berjalan dengan lancar, para Ibu hamil telah disampaikan bagaimana pentingnya memahami edukasi prenatal pada saat masa kehamilan.

Penyuluhan ini juga diselingi dengan pelaksanaan senam hamil sebagai bentuk edukasi Kesehatan kepada para ibu hamil agar nantinya dapat melakukannya secara mandiri sesuai kebutuhannya.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelekatan ibu dan janin adalah dengan memberikan edukasi prenatal yang menjadi bagian dari pendidikan kesehatan kepada ibu hamil. Salah satunya kegiatan senam hamil.

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Selain itu, dengan memberikan pendidikan kesehatan dapat memotivasi ibu untuk terlibat dalam berbagai kegiatan yang dilakukan.

5. REFERENSI

Bellieni, C. V, Ceccarelli, D., Rossi, F., Buonocore, G., Maffei, M., Perrone, S., & Petraglia, F. (2007). Is prenatal bonding enhanced by prenatal education courses? *Minerva Ginecologica*, 59(2), 125–130.

Farajnezhad, F., Shaahmadi, F., Fashi, Z., & Daaylar, L. (2017). Prevalence of High-Risk Pregnancy and Some Relevant Factors in

Referred Women to Health Centers. *Journal of Scientific Achievements*, 2(12): 4-7.

Huliana, M. (2007). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara

Lang.C. (2018). Attachment- penguatan attachment pada periode prenatal dan post natal.

Jannah, N.2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Kehamilan*. Yogyakarta: Andi

Levine. A., Zagoory. O., Feldman. R., & W. A. (2007). Oxytocin during pregnancy and early postpartum: Individual patterns and maternal-fetal attachment. 28(6), 1162–1169. <https://doi.org/10.1016/j.peptides.2007.04.016>

Manuaba, I A C, dkk. (2015). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC

Mariani, M., Wahyusari, S., & Hikmawati, N. (2020). Edukasi Prenatal Attachment Dapat Meningkatkan Kelekatan Ibu Dan Janin Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 44–61. <https://doi.org/10.47718/jpd.v8i01.1023>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



