

EDUKASI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI POSYANDU DASAN SUMAN PRINGGARATA

Haerunisa Fadila¹, Omi Natalia²

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu,
haerunnisafadila5@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and physiological process. Every woman who has healthy reproductive organs, has menstruated, and has had sexual intercourse with a healthy man is likely to get pregnant. The gestation period starts from conception to birth with a duration of 280 days or 40 weeks calculated from the first day of the last menstruation (Nugrawati & Amriani 2021). The maternal mortality rate (IMR) in 2023 in West Nusa Tenggara has increased from the previous year. Where in 2022 there were 20 maternal deaths or 106/100,000 live births and in 2023 it increased to 25 cases or 143.7/100,000 live births. The main cause of the still high number of cases is the lack of infrastructure support, one of which is the KIA book which is used as a promotional and educational media, the lack of competence of health workers, the integrated ANC team is not yet optimal and the integrated referral system is not yet optimal, all of which have been assisted in accordance with the applicable standard operating procedures (SOP) (Dikes NTB, 2023). The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of mothers and families about the discomfort of pregnant women in the first trimester. The methods used are counseling and Q&A. The implementation of this activity took place on October 21, 2024 at Mr. S house, counseling was carried out for about 1 hour starting at 09.00 WITA to 10.00 WITA, followed by a physical examination of pregnant women. The means used in providing counseling about the discomfort of pregnant women in the first trimester were leaflets. The results of this activity showed that most respondents had positive traits due to several factors, one of which was knowledge so that it could influence a person's attitude. Sufficient sources of information and a desire to find out so that respondents could have a positive attitude. According to the author, if the respondent's education level is high, it can make it easier for the respondent to receive various information and have an open mind. Good knowledge can reflect a positive attitude. However, even though most respondents have less knowledge, respondents support it by being positive.

Keywords: *Pregnancy; First Trimester Discomfort*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Nugrawati & Amriani 2021). Kesehatan ibu mengacu pada kesehatan wanita selama kehamilan, persalinan dan masa nifas. Setiap tahap harus menjadi pengalaman yang positif, memastikan wanita dan bayinya mencapai potensi penuh untuk kesehatan dan kesejahteraan. Sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan, pada saat persalinan dan pada masa nifas pada tahun 2017 (WHO, 2021). Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2023 di Nusa Tenggara Barat mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya. Dimana pada tahun 2022 kasus kematian ibu sebanyak 20 kasus atau 106/100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2023 mengalami kenaikan menjadi 25 kasus atau 143.7/100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama masih tingginya kasus adalah kurangnya dukungan prasarana salah satunya seperti buku KIA yang digunakan sebagai media promosi dan edukasi, kurangnya kompetensi tenaga Kesehatan, belum optimalnya tim ANC terpadu dan sistem rujukan terpadu yang belum optimal, yang semuanya telah dilakukan pertolongan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang berlaku (Dikes NTB, 2023). Upaya yang dilakukan dalam rangka percepatan penurunan angka kematian AKI berfokus pada pelayanan yang berkesinambungan mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, asuhan *postpartum*, asuhan neonatal dan pelayanan KB yang berkualitas yang dilakukan secara lengkap sehingga terbukti mempunyai daya ungkit yang tinggi dalam menurunkan angka mortalitas dan morbiditas dalam pelayanan asuhan pada ibu bersalin dan nifas dengan cara mengawasi kondisi ibu dan janinnya agar dapat diketahui adanya komplikasi sedini mungkin, serta pelayanan kepada ibu bersalin dan nifas dengan pendekatan manajemen kebidanan bidan dituntut untuk mendeteksi dini tanda dan gejala komplikasi sejak kehamilan, persalinan dan nifas memberi pertolongan kegawatdaruratan kebidanan dan perinatal serta merujuk kasus komplikasi yang ditemukan (Diana, 2022).

Menurut Nugrawati & Amriani (2021) Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020). Antenatal care atau pemeriksaan kehamilan merupakan pemeriksaan ibu hamil baik fisik dan mental serta menyelamatkan ibu dan anak dalam kehamilan, persalinan dan masa nifas, sehingga keadaan mereka *postpartum* sehat dan normal (Padila, 2019).

Kehamilan trimester I adalah periode pertama diukur mulai dari konsepsi sampai minggu ke 12 kehamilan. Trimester pertama disebut sebagai periode pembentukan karena pada akhir periode ini semua sistem organ janin sudah terbentuk dan berfungsi (Mochtar Rustam, 2018). Kehamilan trimester pertama adalah waktu yang harus dinikmati, harapan dan perubahan-perubahan pada seorang ibu terjadi. Meskipun setiap tahap kehamilan mempunyai karakter yang berbeda, kehamilan trimester pertama dapat merupakan saat yang sulit juga.

Tanda dan gejala pada kehamilan trimester 1 :

- a. Gejala subjektif
 - ✓ Amenore
 - ✓ Nausea
 - ✓ Mual (morning sickness)
 - ✓ Sering berkemih
 - ✓ Merasa lemah dan letih
 - ✓ Berat badan naik
 - ✓ Perubahan mood
- b. Gejala obyektif
 - ✓ Peningkatan temperature basal tubuh
 - ✓ Perubahan kulit
 - ✓ Perubahan pada payudara
 - ✓ Pembesaran pada abdomen
 - ✓ Perubahan pada Rahim dan vagina

Faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu :

- a. Faktor fisik : status kesehatan, status gizi, gaya hidup
- b. Faktor psikologi, stressor internal, eksternal, substance abuse, partner abuse Stressor internal dan external.
- c. Dukungan keluarga
- d. Dukungan suami
- e. Faktor lingkungan, sosial budaya, fasilitas kesehatan, ekonomi

Tanda bahaya kehamilan Trimester I yaitu :

- a. Perdarahan Pervaginam
- b. Sakit Kepala Yg Hebat
- c. Mual Muntah Berlebihan
- d. Nyeri Perut Bagian Bawah
- e. Anemia

Ketidaknyamanan kehamilan trimester 1 yaitu :

- a. Ngidam
Adalah kondisi yang dialami oleh wanita yang sedang hamil, ketika ia begitu menginginkan sesuatu baik itu yang bersifat wajar maupun di luar batas kewajaran. Disebabkan berkaitan dengan persepsi individu wanita tersebut mengenai apa yang bisa mengurangi rasa mual dan muntah.
- b. Morning sickness
Adalah gejala mual dan muntah yang sering dialami ibu hamil terutama di pagi hari. Disebabkan oleh peningkatan kadar HCG, estrogen / progesterone, relaksi otot-otot halus, perubahan metabolisme karbohidrat yang berlebih, alergi.
- c. Sering berkemih
Karena perubahan hormonal dan fisik dalam tubuh disebabkan karena adanya tekanan kandung kemih akibat pembesaran uterus.
- d. Keringat bertambah
Karena kadar hormone estrogen dan progesterone meningkat selama kehamilan yang dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh dan bertambahnya keringat.
- e. Sakit kepala
Karena peningkatan produksi dan aliran darah pada awal kehamilan yang dapat menyebabkan pembesaran pembuluh darah, termasuk pembuluh darah di kepala.
- f. Keputihan
Karena peningkatan hormon estrogen dan aliran darah ke vagina merangsang selaput lendir vagina untuk memproduksi cairan lebih banyak.

Cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I yaitu :

- a. Ngidam
Cara mengatasinya :
 - 1) Tidak seharusnya menimbulkan kekhawatiran asal cukup berganti dan makanan yang diidamkan bukan makanan yang tidak sehat.
 - 2) Menjelaskan tentang bahaya makanan yang tidak baik.
 - 3) Mendiskusikan makanan yang dapat di terima yang meliputi makanan yang bergizi dan memuaskan ngidam atau kesukaan tradisional.
- b. Morning sickness
Cara meringankan :
 - 1) Minum teh hangat dan gula saat bangun tidur sebelum berjalan;
 - 2) Makan makanan yang bergizi porsi sedikit tapi sering;
 - 3) Hindari makanan yang berlemak;
 - 4) Hindari bau atau faktor penyebabnya;
 - 5) Duduk tegak setiap selesai makan;
 - 6) Makan makanan kering dengan minum diantara waktu makan;
 - 7) Minum minuman berkarbonat;
 - 8) Bangun secara perlahan dan hindari melakukan gerakan tiba-tiba;

- 9) Hindari menggosok gigi setelah makan;
 - 10) Istirahat sesuai kebutuhan dengan posisi kaki ditinggikan saat berbaring; dan
 - 11) Hindari tempat tertutup dan cari tempat dengan udara sejuk.
- c. Sering berkemih
Cara meringankan :
- 1) Berkemihlah segera setiap ada keinginan untuk berkemih;
 - 2) Tingkatkan asupan cairan siang hari dan kurangi asupan cairan malam hari, hindari kafein; dan
 - 3) Tingkatkan kebersihan genetalia.
- d. Keringat bertambah
Cara meringankan :
- 1) Pakailah pakaian yang tipis dan longgar;
 - 2) Banyak minum dan bukalah jendela;
 - 3) Hindari tempat tertutup dengan suhu tinggi;
 - 4) Mandi dan berendam air hangat; dan
 - 5) Carilah tempat yang sejuk saat istirahat.
- e. Sakit kepala
Cara meringankan :
- 1) Lakukan Latihan nafas dalam dan tehnik relaksasi supaya bisa rileks;
 - 2) Minum banyak air supaya tidak mengalami dehidrasi;
 - 3) Istirahat yang cukup dan makan teratur;
 - 4) Bangun perlahan dari posisi istirahat;
 - 5) Hindari waktu berdiri lama; dan
 - 6) Hindari posisi berbaring terlentang lama, tetapi miring ke kiri.
- f. Keputihan
Cara meringankan :
- 1) Tingkatkan kebersihan genetalia;
 - 2) Hindari pencucian vagina dengan bahan kimia yang membahayakan;
 - 3) Hindari celana dalam yang terlalu ketat;
 - 4) Pakai celana dalam berbahan katun; dan
 - 5) Sering ganti celana dalam setiap kali basah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali koordinasi dengan pihak Puskesmas Pringgarata untuk meminta izin melakukan pengabdian masyarakat di Wilayah kerja puskesmas pringgarata. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2024 Pukul 09 : 00 wita, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I yang datang ke posyandu.

Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pemberian edukasi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I yang berisi informasi tentang pengertian kehamilan, pengertian antenatal care, tanda dan gejala kehamilan, faktor - faktor yang mempengaruhi kehamilan, tanda bahaya kehamilan trimester I, ketidaknyamanan trimester I, cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung sekitar 1 jam mulai pukul 09:00 wita hingga 10:00 wita. Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan yang berlangsung tanggal 10-15 oktober 2024, dilakukan pengumpulan data untuk mengenali serta mengidentifikasi permasalahan yang ada pada ibu hamil, penyiapan materi, dan berkoordinasi dengan pihak puskesmas dan bidan desa dalam

melakukan pengabdian Masyarakat. Pada tanggal 21 Oktober 2024 pukul 09:00 wita sampai dengan 10:00 wita kegiatan dimulai dari pemeriksaan ANC dan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan fisik, dilakukan kegiatan pengenalan dan pendekatan antara pelaksana dengan peserta kegiatan.



Gambar 1 : Sedang pemeriksaan ibu hamil



Gambar 2 : Menjelaskan materi pada leaflet



Gambar 3: Menjelaskan materi pada leaflet

Peserta kegiatan dihadiri oleh ibu hamil primigravida dan multigravida. Sebelum menyampaikan materi, pelaksana terlebih dahulu bertanya kepada ibu hamil tentang ketidaknyamanan trimester I untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I. Selama sesi edukasi ibu hamil antusias dan fokus dalam memperhatikan materi yang diberikan. Materi yang disampaikan tentang pengertian kehamilan, pengertian antenatal care, tanda dan gejala kehamilan, faktor - faktor yang mempengaruhi kehamilan, tanda bahaya kehamilan trimester I, ketidaknyamanan trimester I, cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi. Respon dari peserta kegiatan sangat baik dan aktif bertanya. Masih banyak ibu hamil yang tidak mengetahui tentang bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I karena belum terpapar informasi tentang ketidaknyamanan trimester I.

Bersasarkan hasil evaluasi dari kegiatan yang dilakukan tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I.

2. Dari pemaparan materi terlihat ibu hamil mampu menerima penjelasan yang disampaikan oleh narasumber dan banyak bertanya atau berdiskusi tentang cara mencegah terjadinya ketidaknyamanan trimester I dan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I.
3. Ibu hamil yang mengikuti penyuluhan bersedia mempromosikan edukasi tentang cara mencegah terjadinya ketidaknyamanan trimester I dan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki potensi yang sangat bagus sebagai suatu aset dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kegiatan ini mampu melahirkan ibu hamil trimester awal yang berfikir kritis dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi padanya. Dari hasil evaluasi, ibu hamil trimester I yang telah terpapar oleh materi edukasi cara mencegah terjadinya ketidaknyamanan trimester I dan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester I dan mampu untuk memberikan contoh dan memberikan penjelasan kepada lingkungannya. Mereka juga terlihat lebih memahami bagaimana menyikapi ketidaknyamanan trimester I. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi untuk kelanjutan kegiatan ini yaitu kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara continue untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester I melalui metode pendidikan kesehatan dalam upaya preventif pencegahan ketidaknyamanan trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilina, A., Taurisiawati Rahayu, D., Yuliawati, D., Raidanti, D., Sri Purwandar, E., Gita Maringga, E., ... & Maulina, R. (2020). Adaptasi kebiasaan baru dalam kebidanan di era pandemi Covid-19.
- Diana, D., Suprida, S., Riski, M., & Turiyani, T. (2022). Hubungan Pengetahuan, Frekuensi ANC, dan Usia Ibu dengan Deteksi Dini Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 171-176.
- Dinkes Provinsi NTB. 2023. <https://data.ntbprov.go.id/dataset/jumlah-kematian-ibu-menurut-penyebab-di-provinsi-ntb>
- Kemendes RI. (2021). Cakupan Pelayanan Antenatal Care.
- Mochtar, R. (2018). sinopsis obstetri (Firts edit). *Jakarta EGC*.
- Nugrawati, N., St, S., & Amriani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Adab.
- Padila, P., Andari, F. N., & Andri, J. (2019). Hasil Skrining Perkembangan Anak Usia Toddler antara DDST dengan SDIDTK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 244-256.