



PEMERIKSAAN KEHAMILAN SERTA PEMBERIAN VITAMIN DAN SENAM PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS BETUNGAN

Weti¹, Fatsiwi Nunik Andari², Liza Fitrilina,
^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Bengkulu



***Corresponding author**

Weti

Email : Weti@umb.ac.id

HP: 085383600996

Kata Kunci:

Pemeriksaan;

Kehamilan;

Vitamin;

Senam;

Ibu Hamil;

Keywords:

Inspection;

Pregnancy;

Vitamin;

exercise;

Pregnant mother;

ABSTRAK

Hamil merupakan sesuatu yang di tunggu oleh pasangan suami istri, tentunya dengan hamil kita juga harus mempersiapkan segala sesuatunya untuk kelahiran sang buah hati nantinya, persiapan yang tidak kalah penting adalah kesiapan sang ibu dan kesehatan sang ibu, jika ibu sehatlah akan melahirkan bayi yang sehat pula. Oleh karena itu, agar proses kehamilan dan persalinan lancar maka bisa dilakukan dengan melakukan senam hamil (Pramitasari Roischa, 2009). Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. Angka kematian ibu baik di dunia maupun di Indonesia akibat komplikasi persalinan masih cukup tinggi, menurut WHO tahun 2010, sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negaranegara berkembang Tujuan dari pengabdian ini adalah Untuk mengetahui Pemberian Vitamin Dan Senam Pada Ibu Hamil di puskesmas Betungan. Mitra pengabdian di sini adalah puskesmas betungan kota Bengkulu.

ABSTRACT

Pregnancy is something that is awaited by married couples, of course by getting pregnant we also have to prepare everything for the birth of the baby later, preparation that is no less important is the readiness of



the mother and the health of the mother, if the mother is healthy she will give birth to a healthy baby too . Therefore, so that the process of pregnancy and childbirth runs smoothly, it can be done by doing pregnancy exercises (Pramitasari Roischa, 2009). Pregnancy exercise is one of the activities in the service during pregnancy or prenatal care which aims to prepare and train the muscles so that they can be used optimally in normal delivery. When examined further, actually the pregnancy exercise movement contains a relaxing effect that can stabilize the emotions of pregnant women. Through pregnancy exercise, pregnant women will be taught how to reduce anxiety and reduce fear by means of physical and mental relaxation, as well as obtaining information that prepares them to experience what will happen during labor and birth. Maternal mortality rates both in the world and in Indonesia due to complications of childbirth are still quite high, according to WHO in 2010, as many as 536,000 women died as a result of childbirth. As many as 99% of maternal deaths due to labor or delivery problems occur in developing countries. The purpose of this service is to find out the Provision of Vitamins and Exercise to Pregnant Women at the Betungan Health Center. The service partner here is the Betungan health center in the city of Bengkulu.

PENDAHULUAN

Hamil merupakan sesuatu yang di tunggu oleh pasangan suami istri, tentunya dengan hamil kita juga harus mempersiapkan segala sesuatunya untuk kelahiran sang buah hati nantinya, persiapan yang tidak kalah penting adalah kesiapan sang ibu dan kesehatan sang ibu, jika ibu sehatlah akan melahirkan bayi yang sehat pula. Oleh karena itu, agar proses kehamilan dan persalinan lancar maka bisa dilakukan dengan melakukan senam hamil (Pramitasari Roischa, 2009). Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

Angka kematian ibu baik di dunia maupun di Indonesia akibat komplikasi persalinan masih cukup tinggi, menurut WHO tahun 2010, sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negaranegara berkembang

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan permasalahan kesehatan. Hal ini tentu tidak terlepas dari permintaan dan kebutuhan yang diperlukan di masyarakat khususnya ibu-ibu hamil di Posyandu. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan, terlebih dahulu dilakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Betungan Bengkulu, serta pihak-pihak terkait lainnya. Selain itu, perlu dipersiapkan, juga tenaga penyuluhan yang ada di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang terdiri dari Dosen Prodi dan Mahasiswa Keperawatan terkait yang akan membantu pelaksanaan kegiatan, persiapan alat, transportasi, serta sarana prasarana pendukung lainnya.

Di dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kegiatan ini akan dilaksanakan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan. Peserta kegiatan penyuluhan Kesehatan ini yaitu ibu hamil di posyandu dipuskesmas Betungan Bengkulu yang diperkirakan berjumlah 15 orang lebih ibu hamil. Tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan antara lain : Absen ibu-ibu dikumpulkan ditempat posyandu puskesmas Betungan. Tahapan pelaksanaan edukasi/penyuluhan. Diawali dengan pembukaan, pemberian materi, diskusi dan ditutup dengan pembagian bingkisan.

Tahap pendaftaran, pada tahapan ini dilakukan penyiapan tempat, daftar hadir peserta. Indikator pencapaiannya adalah telah tersedianya tempat pendaftaran, formulir daftar hadir peserta kegiatan penyuluhan kesehatan.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan pemberian vitamin dan senam ibu hamil dipuskesmas betungan, telah dilaksanakan pada hari Selasa, 06 Juni 2023 pada pukul 09.00 WIB sampai selesai. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini kali ini dihadiri oleh Dosen, Tendik dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu kemudian di hadir juga oleh ibu-ibu hamil dan bidan yang ada dipuskesmas betungan. Secara umum program fisik maupun non fisik kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak

Proses kegiatan dimulai dengan pelaksanaan persiapan tempat, dilanjutkan dengan penyampaian prosedur pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi penyuluhan kesehatan dengan hasil yang di peroleh oleh ibu hamil yang mengikuti penyuluhan kesehatan. Untuk menilai keberhasilan proses penyuluhan kesehatan dilakukan evaluasi di akhir kegiatan.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan

No	Kegiatan	Bulan			
		1	2	3	4
1	Pembuatan proposal	■			
2	Pengurusan ijin ke UPTD Puskesmas Betungan		■		
3	Mengadakan penyuluhan pemberian vitamin dan senam pada ibu hamil dipuskesmas betungan			■	
4	Pembuatan laporan kegiatan dan publikasi artikel				■



Gambar 1. Keterangan Gambar (senam ibu hamil")



Gambar 1. *Keterangan Gambar (pemberian vitamin)*

KESIMPULAN

Kegiatan yang di ikuti oleh ibu hamil dan pegawai Puskesmas Bentungan Bengkulu ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menambah informasi bagi peserta bagaimana penyimpanan ataupun mengkonsumsi vitamin yang benar dan bagaimana senam pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan minum vitamin yang cukup dan benar dan dapat menjaga kondisi kesehatan kehamilannya untuk selanjutnya dapat menerapkan senam agar janin pada ibu hamil lebih sehat dan terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M. Afif, 2014. *Kegiatan ibu hamil di Indonesia*, (Yogyakarta: Gelombang Pasang).
- Azra, Azyumardi, 2011. *Senam hamil* (Bandung: Mizan).
- Chusnan, Masyitoh, 2012. *Zat besi, gizi dan asupan ibu hamil*(Jakarta: Kubah ilmu).
- Dawami, Mohammad, 2010. *Menjaga kesehatan bayi* ,(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru).
- Nasution, Harun, 2015. *Pembaruan gerakan penyuluhan ibu hamil*, (Jakarta: Bulan Bintang).
- Syukur, M. Amin, 2013. *Hakikat kesehatan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- <https://lppm.unusa.ac.id/penyuluhan-kesehatan-tentang-pentingnya-kunjungan-pemeriksaan-kehamilan-dan-kebutuhan-gizi-ibu-hamil/>
- <https://www.tzuchi.or.id/read-berita/penyuluhan-kesehatan-bagi-ibu-hamil/7834>
- <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/4528>
- <https://ojs.transpublika.com/index.php/PRIMA/article/view/34/29>