



KELAS HAMIL UNTUK GENERASI SEHAT

Nur Fitri Ayu Pertiwi¹, Liza Laela Abida², dan Helmi Nurlaili³

Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail¹: ayu.fitri08@gmail.com

Abstract

Maternal Mortality Rate (MMR) remains a significant public health challenge in Indonesia. Educational initiatives such as antenatal classes (kelas ibu hamil) serve as strategic promotive and preventive measures to improve maternal knowledge and preparedness for childbirth. This community service activity aimed to enhance pregnant women's readiness by delivering interactive education covering danger signs during pregnancy, birth planning, family support, and stress management. The program involved 10 pregnant women in Polengan Village, who participated in a pre-test, an educational session, and a post-test. Results showed a significant increase in the average score from 62.5 to 90.0. Notable improvements were observed in knowledge of pregnancy danger signs (from 60% to 90%), planning for delivery and support persons (from 50% to 100%), and awareness of the importance of emotional support and stress management (from 40% to 80%). This program demonstrates that antenatal classes are an effective tool to improve maternal readiness, contribute to reducing MMR, and support the development of a healthier and more empowered future generation.

Keywords: antenatal class, maternal mortality, maternal health education, safe pregnancy, community empowerment

Abstrak

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi tantangan serius dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan maternal. Edukasi melalui kelas ibu hamil merupakan salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu menghadapi kehamilan dan persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil melalui edukasi interaktif yang mencakup tanda bahaya kehamilan, perencanaan persalinan, dukungan keluarga, dan manajemen stres. Sebanyak 10 ibu hamil di Desa Polengan mengikuti kegiatan ini, yang diawali dengan pre-test, penyampaian materi edukatif, dan diakhiri dengan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata nilai dari 62,5 menjadi 90,0. Peningkatan juga terlihat pada pemahaman terhadap tanda bahaya kehamilan (dari 60% menjadi 90%), kesiapan merencanakan persalinan (dari 50% menjadi 100%), dan kesadaran akan pentingnya dukungan serta manajemen stres (dari 40% menjadi 80%). Kegiatan ini membuktikan bahwa kelas ibu hamil dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu dan berkontribusi pada penurunan AKI serta pembangunan generasi sehat dan berkualitas.

Kata kunci: kelas ibu hamil, angka kematian ibu, kehamilan sehat, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat

Pendahuluan

Kesehatan ibu hamil merupakan fondasi utama bagi keberlangsungan generasi yang sehat, cerdas, dan tangguh. Di Indonesia, tantangan serius dalam bidang kesehatan maternal masih terus dihadapi, salah satunya adalah tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, AKI Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, angka yang masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs), yakni kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penyebab utama kematian ibu meliputi komplikasi selama kehamilan dan persalinan, seperti perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (preeklamsia), infeksi, dan keterlambatan penanganan medis. Padahal, sebagian besar kondisi tersebut dapat dicegah dengan edukasi dan kesiapan ibu menghadapi masa kehamilan.

Salah satu pendekatan strategis untuk menurunkan AKI adalah melalui penyelenggaraan kelas ibu hamil, yakni program edukatif dan komunikatif yang dirancang untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai perawatan kehamilan yang optimal, tanda bahaya selama kehamilan, gizi seimbang, persiapan persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Kelas ini tidak hanya menjadi wadah informasi, tetapi juga membentuk dukungan sosial dan emosional yang dibutuhkan selama masa kehamilan (Wahyuni, Astuti, & Yulianti, 2020). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu, risiko komplikasi dapat ditekan secara signifikan, sehingga kehamilan dan persalinan dapat berlangsung aman dan sehat.

Lebih dari sekadar menekan AKI, program kelas ibu hamil juga memiliki peran strategis dalam membentuk fondasi bagi lahirnya generasi emas Indonesia. Generasi emas adalah generasi muda yang sehat jasmani dan rohani, memiliki kecerdasan intelektual, spiritual, dan emosional yang baik, serta mampu bersaing secara global. Untuk mewujudkan hal tersebut, perhatian terhadap 1000 hari pertama kehidupan—dimulai sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun—menjadi sangat krusial. Periode ini merupakan masa emas perkembangan otak dan sistem tubuh anak yang tidak dapat diulang kembali (WHO, 2021). Oleh karena itu, upaya menjaga kehamilan sehat melalui edukasi ibu hamil secara langsung berdampak pada kualitas generasi mendatang.

Pemberdayaan ibu hamil melalui pengabdian masyarakat merupakan wujud nyata keterlibatan akademisi dan tenaga kesehatan dalam membangun kesehatan ibu dan anak secara holistik. Ibu yang berdaya, yaitu ibu yang memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang baik selama kehamilan, akan lebih siap dalam menghadapi proses persalinan dan pengasuhan anak. Hal ini selaras dengan pendekatan promotif dan preventif dalam paradigma kesehatan masyarakat, yang tidak hanya menitikberatkan pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup sejak dini (Notoatmodjo, 2014).

Dengan demikian, kelas ibu hamil bukan hanya menjadi instrumen untuk menurunkan AKI, tetapi juga bagian integral dari investasi jangka panjang dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan terbentuk ekosistem yang mendukung kehamilan sehat, persalinan aman, dan tumbuh kembang anak yang optimal, demi terwujudnya generasi hebat dan unggul yang akan membawa Indonesia menuju masa depan yang lebih baik.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kelas ibu hamil dengan pendekatan edukatif partisipatif. Peserta berjumlah 10 ibu hamil yang berada pada trimester kedua dan ketiga, bertempat di wilayah Desa Polengan.

Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Selanjutnya, dilakukan pemberian materi interaktif mengenai tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, dukungan keluarga, serta manajemen stres. Setelah sesi edukasi, peserta kembali mengisi post-test untuk melihat peningkatan pemahaman.

Instrumen *pre-post test* berupa kuesioner tertutup sebanyak 15 pertanyaan. Hasil analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat kesiapan sebelum dan sesudah edukasi. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan secara sehat dan aman.

Hasil

Kelas ibu hamil ini diikuti oleh 10 peserta yang seluruhnya berada pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta mengisi *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Setelah mendapatkan materi edukatif mengenai tanda bahaya kehamilan, perencanaan persalinan, serta pentingnya dukungan keluarga dan manajemen stres, peserta kemudian mengisi *post-test* sebagai bentuk evaluasi.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas, dengan nilai rata-rata sebesar 62,5. Setelah edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 90,0, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesiapan secara signifikan. Peningkatan paling menonjol terlihat pada aspek pengenalan tanda bahaya kehamilan, perencanaan tempat dan pendamping persalinan, serta kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dari keluarga.

Selain peningkatan nilai, peserta juga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih siap, percaya diri, dan memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai proses persalinan setelah mengikuti kegiatan ini. Dengan demikian, kelas ibu hamil terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan yang aman dan sehat.

Pembahasan

Kegiatan edukasi dalam kelas ibu hamil terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan peserta dalam menghadapi persalinan. Hal ini tercermin dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* yang signifikan, serta peningkatan pada tiga aspek utama yang menjadi fokus materi edukasi: pemahaman tentang tanda bahaya kehamilan dan persalinan, kesiapan merencanakan tempat serta pendamping persalinan, dan pentingnya dukungan keluarga serta manajemen stres menjelang kelahiran.

Pengetahuan yang meningkat setelah kegiatan menunjukkan bahwa metode edukatif yang diterapkan efektif dalam membangun kesadaran dan kesiapan ibu hamil secara holistik. Peningkatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mendukung upaya jangka panjang dalam menurunkan angka kematian ibu serta mewujudkan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

Pembahasan berikut akan menguraikan capaian peningkatan pengetahuan tersebut berdasarkan masing-masing tema, serta dikaitkan dengan teori dan temuan penelitian terkini.

A. Peningkatan Pemahaman tentang Tanda Bahaya Kehamilan dan Persalinan

Sebelum mengikuti kelas ibu hamil, hanya 60% peserta yang mampu mengidentifikasi tanda bahaya kehamilan dan persalinan dengan benar. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 90%. Peningkatan ini sejalan dengan temuan Widyantari dan Hidayati (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan langsung dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya seperti perdarahan, nyeri hebat, dan kejang. Pengetahuan ini penting untuk mencegah keterlambatan dalam mencari pertolongan medis, yang merupakan salah satu penyebab utama komplikasi dan kematian maternal (Sukarta et al., 2024).

B. Kesiapan Merencanakan Tempat dan Pendamping Persalinan

Awalnya, hanya 50% peserta yang merencanakan tempat dan pendamping persalinan. Setelah mengikuti kelas, seluruh peserta (100%) telah merencanakan hal tersebut. Hal ini mendukung teori bahwa perencanaan persalinan yang matang dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif (Suhadah et al., 2023). Kelas ibu hamil memberikan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai tempat dan pendamping persalinan.

C. Pengetahuan tentang Pentingnya Dukungan Keluarga dan Manajemen Stres

Awalnya, hanya 40% peserta yang memahami pentingnya dukungan keluarga dan manajemen stres saat menjelang persalinan. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 80%. Dukungan sosial, terutama dari pasangan dan keluarga, dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dan mengurangi kecemasan (Booth et al., 2019). Selain itu, manajemen stres yang baik dapat meningkatkan sensitivitas ibu terhadap kebutuhan bayi dan mendukung perkembangan anak yang optimal.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan kelas ibu hamil yang diikuti oleh 10 peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesiapan menghadapi persalinan, dengan nilai rata-rata post-test meningkat dari 62,5 menjadi 90,0. Peningkatan ini terutama terlihat pada pemahaman tentang tanda bahaya kehamilan, perencanaan tempat dan pendamping persalinan, serta pentingnya dukungan keluarga dan manajemen stres.

Berdasarkan hasil ini, disarankan agar kelas ibu hamil dilaksanakan secara rutin di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil. Selain itu, ibu hamil sebaiknya terus aktif mencari informasi dari sumber terpercaya dan didukung oleh keluarga serta lingkungan sekitar. Program edukasi semacam ini perlu diperluas dan dikembangkan lebih lanjut untuk membantu

menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta menciptakan generasi yang lebih sehat dan berdaya.

Daftar Pustaka

- Booth, A. T., Macdonald, J., & Youssef, G. (2019). Contextual stress and maternal sensitivity: A meta-analytic review of stress associations with the maternal behavior Q-sort in observational studies. *Developmental Psychology*, 55(9), 1794–1808. <https://doi.org/10.1037/dev0000747>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sukarta, A., Laela, N., Rosmawati, R., Hamdiyah, H., Nasrayanti, N., Nurbaya, S., & Ariyana, A. (2024). Penurunan risiko tanda bahaya kehamilan melalui program kelas ibu hamil pengabdian masyarakat dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 123–135. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.16400>
- Suhadah, S., Triyuliandar, N., & Melly, M. (2023). Hubungan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan dengan kepatuhan antenatal care. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 74–80. <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/profesi/article/view/111>
- Wahyuni, S., Astuti, N. P., & Yulianti, D. (2020). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam kehamilan sehat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 87–94. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3412>
- Widyantari, K. Y., & Hidayati, R. D. (2024). Upaya preventif komplikasi kehamilan dan persalinan melalui edukasi kesehatan tentang tanda-tanda bahaya pada ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)*, 3(1), 24–33. <https://doi.org/10.47218/jpmj.v3i1.318>
- World Health Organization. (2021). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. Geneva: WHO.