

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM MENGENALI DAN MENGELOLA PERUBAHAN FISILOGIS SELAMA KEHAMILAN MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Astria^{1*}, Anissa Ermasari²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email: astriana@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan perubahan pada berbagai sistem tubuh ibu, seperti sistem reproduksi, kardiovaskular, respirasi, gastrointestinal, urinaria, muskuloskeletal, dan psikologis. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan normal, namun beberapa keluhan dapat mengarah pada tanda bahaya sehingga perlu dikenali sejak dini. Hasil pengamatan awal pada ibu hamil di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung menunjukkan bahwa sebagian ibu belum mampu membedakan ketidaknyamanan fisiologis kehamilan dengan tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan segera. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan normal, dan tanda bahaya kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung dengan peserta sebanyak 20 ibu hamil. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan, penyuluhan interaktif, diskusi tanya jawab, serta evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah edukasi, ditandai dengan kemampuan peserta menyebutkan contoh ketidaknyamanan normal, perubahan fisiologi yang terjadi selama kehamilan, serta tanda bahaya yang perlu segera diperiksakan. Kegiatan edukasi ini bermanfaat untuk meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil sehingga ibu lebih siap menghadapi perubahan selama kehamilan dan mampu mengambil keputusan untuk mencari pertolongan kesehatan secara tepat. Disarankan agar edukasi perubahan fisiologi dan tanda bahaya kehamilan dilakukan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal.

Kata kunci : Ibu hamil, perubahan fisiologi, ketidaknyamanan kehamilan, tanda bahaya

ABSTRACT

Pregnancy was a physiological process that caused changes in various maternal body systems, including reproductive, cardiovascular, respiratory, gastrointestinal, urinary, musculoskeletal, and psychological systems. These changes often caused normal discomforts, but some complaints could indicate danger signs that needed to be recognized early. Preliminary observations among pregnant women at an Integrated Health Post under the working area of Way Kandis Public Health Center, Bandar Lampung, showed that some mothers were not able to distinguish physiological discomforts from pregnancy

Astria^{1*}, Anissa Ermasari²

danger signs that required immediate examination. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge about physiological changes during pregnancy, normal discomforts, and pregnancy danger signs. The activity was conducted at the Integrated Health Post under the working area of Way Kandis Public Health Center, Bandar Lampung, involving 15 pregnant women. The methods included health education, interactive counseling, discussion, question-and-answer sessions, and evaluation of participants' understanding. The results showed an improvement in participants' understanding after the education session, as indicated by their ability to mention examples of normal discomforts, physiological changes during pregnancy, and danger signs that required immediate examination. This educational activity was beneficial in improving pregnant women's health literacy, enabling them to be better prepared for pregnancy changes and to seek health care appropriately. Continuous education about physiological changes and danger signs of pregnancy through antenatal classes and antenatal care services was recommended.

Keywords : Pregnant women, physiological changes, pregnancy discomforts, danger signs

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang diikuti oleh berbagai perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuh ibu. Perubahan tersebut terjadi untuk mendukung pertumbuhan janin, mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan, serta mempersiapkan proses menyusui setelah bayi lahir. Adaptasi fisiologis dalam kehamilan melibatkan perubahan hormonal dan perubahan pada sistem organ, termasuk sistem reproduksi, kardiovaskular, respirasi, gastrointestinal, urinaria, integumen, muskuloskeletal, dan psikologis (Gangakhedkar et al., 2021; Kepley & Bates, 2023). Sebagian perubahan fisiologis dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti mual muntah, sering berkemih, nyeri punggung, konstipasi, cepat lelah, kram kaki, sesak ringan, perubahan kulit, dan gangguan tidur. Ketidaknyamanan tersebut umumnya bersifat normal bila tidak disertai tanda bahaya. Namun, ibu hamil tetap perlu memahami batas antara perubahan fisiologis dan kondisi patologis agar tidak terjadi keterlambatan dalam mencari pertolongan kesehatan (Soma-Pillay et al., 2016).

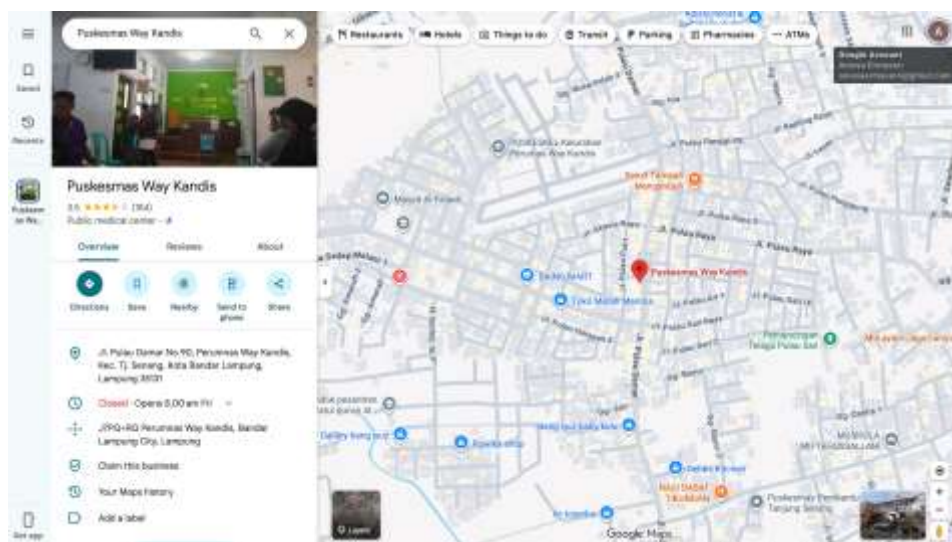
Pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan fisiologi kehamilan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan ibu melakukan perawatan diri, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kepatuhan dalam pemeriksaan kehamilan. Pelayanan antenatal tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik, tetapi juga mencakup edukasi kesehatan, identifikasi risiko, pencegahan komplikasi, dan promosi kesehatan ibu dan janin (WHO, 2016). Buku KIA juga menekankan pentingnya ibu hamil mengenali keluhan normal dan tanda bahaya, seperti perdarahan, sakit kepala hebat, pandangan kabur, bengkak pada wajah atau tangan, nyeri perut hebat, demam, kejang, air ketuban keluar sebelum waktunya, serta gerak janin berkurang (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung, masih ditemukan ibu hamil yang belum memahami perubahan fisiologis kehamilan dan belum mampu membedakan ketidaknyamanan normal dengan tanda bahaya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecemasan ibu atau sebaliknya membuat ibu mengabaikan keluhan yang seharusnya segera diperiksakan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai perubahan fisiologi kehamilan perlu dilakukan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan normal, dan tanda bahaya sebagai upaya deteksi dini dan peningkatan kesiapan ibu menjalani kehamilan sehat.

2. MASALAH

Permasalahan yang ditemukan pada lokasi pengabdian masyarakat adalah masih terbatasnya pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan fisiologi yang terjadi selama kehamilan. Sebagian ibu hamil menganggap semua keluhan sebagai hal yang biasa, sementara sebagian lainnya merasa cemas terhadap keluhan ringan yang sebenarnya merupakan adaptasi fisiologis. Ketidaktepatan pemahaman ini dapat memengaruhi perilaku ibu dalam melakukan perawatan diri dan mencari pertolongan kesehatan.

Hasil wawancara awal dengan beberapa ibu hamil menunjukkan bahwa keluhan yang sering dialami adalah mual muntah, sering berkemih, nyeri punggung, cepat lelah, kram kaki, dan sulit tidur. Namun, sebagian ibu belum dapat menyebutkan tanda bahaya kehamilan yang memerlukan pemeriksaan segera. Target kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan normal, dan tanda bahaya sehingga ibu mampu melakukan deteksi dini dan mengambil keputusan yang tepat.



Gambar 2.1. Peta Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, dan evaluasi pemahaman. Subjek kegiatan adalah 20 ibu hamil yang tergabung dalam kelompok ibu hamil di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung. Media yang digunakan berupa PowerPoint, leaflet/booklet, dan pertanyaan evaluasi sederhana untuk menilai pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pengelola Poskesdes dan pihak Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung, identifikasi kebutuhan edukasi, penyusunan materi, pembuatan media, serta penyusunan instrumen evaluasi. Materi yang disiapkan meliputi perubahan fisiologi pada kehamilan, ketidaknyamanan normal, cara sederhana mengurangi keluhan, tanda bahaya kehamilan, dan anjuran pemeriksaan kehamilan.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan dan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Selanjutnya tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Peserta diberi kesempatan bertanya mengenai keluhan yang dialami selama hamil. Setelah penyuluhan selesai, peserta mengisi post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menilai keaktifan peserta selama diskusi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang perubahan fisiologi kehamilan berlangsung dengan baik dan diikuti oleh 20 ibu hamil pada kelompok ibu hamil di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung. Peserta tampak antusias mengikuti materi, terutama pada bagian pembahasan mengenai perbedaan ketidaknyamanan normal dan tanda bahaya kehamilan. Dokumentasi kegiatan ditampilkan pada gambar berikut.



Gambar 4.1. Dokumentasi kegiatan edukasi kesehatan fisiologi kehamilan



Gambar 4.2 Dokumentasi Peserta Kegiatan Edukasi

Hasil evaluasi pemahaman peserta menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan edukasi. Sebelum penyuluhan, sebagian peserta belum mampu menjelaskan penyebab fisiologis keluhan yang sering terjadi pada kehamilan dan belum mampu membedakan keluhan normal dengan tanda bahaya. Setelah kegiatan, peserta lebih mampu menyebutkan contoh perubahan fisiologi, cara mengurangi ketidaknyamanan, serta kondisi yang memerlukan pemeriksaan segera.

Tabel 4.1. Hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Komponen evaluasi	Sebelum edukasi	Sesudah edukasi
Jumlah peserta	20 ibu hamil	20 ibu hamil
Pemahaman perubahan fisiologi kehamilan	Sebagian peserta belum memahami bahwa perubahan tubuh selama hamil merupakan proses fisiologis	Peserta mampu menjelaskan bahwa perubahan tubuh selama hamil terjadi akibat adaptasi anatomi, fisiologi, dan hormonal
Low back pain	Peserta menganggap nyeri punggung bawah sebagai keluhan yang membahayakan	Peserta memahami bahwa low back pain dapat terjadi akibat perubahan postur tubuh, pembesaran uterus, dan peregangan ligamentum
Mual dan muntah	Peserta belum memahami penyebab mual muntah pada awal kehamilan	Peserta memahami bahwa mual muntah dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal pada kehamilan
Sering buang air kecil	Peserta belum mengetahui bahwa sering BAK dapat terjadi karena tekanan uterus pada kandung kemih	Peserta mampu menjelaskan penyebab sering BAK dan cara mengurangi ketidaknyamanan
Konstipasi	Peserta belum memahami hubungan kehamilan dengan sulit BAB	Peserta memahami bahwa konstipasi dapat terjadi karena pengaruh hormon progesteron dan perlambatan peristaltik usus
Kram kaki	Peserta belum memahami penyebab kram kaki selama kehamilan	Peserta memahami bahwa kram kaki dapat berkaitan dengan perubahan sirkulasi, kelelahan, dan kebutuhan mineral

Keputihan fisiologis	Peserta belum mengetahui perbedaan keputihan normal dan tidak normal	Peserta mampu mengenali keputihan normal dan tanda bahaya seperti bau, gatal, nyeri, atau perubahan warna
Tanda bahaya kehamilan	Peserta belum mampu menyebutkan tanda bahaya secara lengkap	Peserta mampu menyebutkan tanda bahaya seperti perdarahan, nyeri kepala hebat, pandangan kabur, bengkak berlebihan, demam, dan gerakan janin berkurang
Upaya mengatasi ketidaknyamanan	Peserta belum mengetahui cara sederhana mengatasi keluhan fisiologis	Peserta mampu menyebutkan upaya seperti istirahat cukup, posisi tidur miring, konsumsi makanan berserat, minum air cukup, dan senam hamil ringan
Kemampuan bertanya dan berdiskusi	Peserta masih pasif dan belum banyak bertanya	Peserta lebih aktif bertanya terkait keluhan yang dialami selama kehamilan

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi ibu hamil. Edukasi antenatal membantu ibu memahami kondisi tubuhnya, meningkatkan kesiapan menjalani kehamilan, serta mendorong perilaku mencari pertolongan kesehatan secara tepat. Hal ini sejalan dengan temuan El-shrqawy et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan antenatal berhubungan dengan peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil.

Materi perubahan fisiologi kehamilan penting diberikan karena beberapa adaptasi normal dapat menyerupai gejala penyakit. Misalnya, sering berkemih dapat terjadi karena peningkatan aliran darah ginjal dan tekanan uterus, sedangkan sesak ringan dapat berkaitan dengan perubahan sistem respirasi. Namun, keluhan seperti perdarahan, sakit kepala hebat, pandangan kabur, nyeri perut hebat, demam, kejang, dan gerak janin berkurang merupakan tanda bahaya yang harus segera diperiksa (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi ibu hamil untuk menyampaikan pengalaman dan keluhan yang dialami. Diskusi interaktif membantu peserta mengaitkan materi dengan kondisi nyata sehingga pemahaman menjadi lebih mudah diterima. Selain itu, penggunaan leaflet/booklet dapat menjadi media pengingat yang dapat dibaca ulang di rumah bersama keluarga. Dengan meningkatnya pemahaman ibu, diharapkan deteksi dini terhadap tanda bahaya dapat dilakukan lebih cepat dan keterlambatan dalam pengambilan keputusan dapat dicegah.

Hambatan dalam kegiatan ini adalah perbedaan tingkat pendidikan dan pengalaman kehamilan peserta sehingga kemampuan memahami materi tidak sama. Untuk mengatasi hal tersebut, penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana, contoh kasus sehari-hari, dan pengulangan pada poin penting. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil, posyandu, dan pelayanan antenatal terpadu.

5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang perubahan fisiologi kehamilan pada 20 ibu hamil di Poskesdes di bawah lingkup Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung telah meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai adaptasi tubuh selama kehamilan, ketidaknyamanan normal, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan segera. Edukasi ini membantu ibu hamil membedakan keluhan fisiologis dan kondisi patologis sehingga dapat mendukung deteksi dini komplikasi dan kesiapan ibu menjalani kehamilan sehat. Disarankan agar edukasi mengenai perubahan fisiologi kehamilan dan tanda bahaya diberikan secara rutin dalam kelas ibu hamil serta melibatkan keluarga agar dukungan terhadap ibu hamil menjadi lebih optimal.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., Martini, & Sari, M. H. N. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisiologis pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Watopute. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1-7.
- Chandra, M., Bansal, R., & Singh, K. (2024). Natural physiological changes during pregnancy. *Cureus*, 16(3), e56410.
- Gustini, G., Anggraini, Y., & Sari, N. (2025). Increasing pregnant women's knowledge of pregnancy care through health education. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 2(1), 1-8.
- Jee, S. B., Kumar, S., & Singh, A. (2024). Physiological changes in pregnant women due to hormonal changes. *Cureus*, 16(3), e56230.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kepley, J. M., Bates, K., & Mohiuddin, S. S. (2023). Physiology, maternal changes. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Kurniawati, D., & Astuti, A. W. (2019). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan kepatuhan melakukan antenatal care. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112-119.
- Marmi. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa antenatal*. Pustaka Pelajar.
- Masri, F., Sari, D. K., & Wulandari, R. (2025). The influence of pregnancy classes on pregnant women's knowledge regarding early detection of complications. *The Journal of Global Health and Pharmaceutical Science Research*, 3(1), 1-8.
- Nurhasanah, S., & Puspitasari, D. (2021). Edukasi kesehatan pada ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(2), 85-91.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspitasari, I., & Rahayu, S. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui kelas ibu hamil sebagai upaya deteksi dini risiko kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1), 45-52.

- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2020). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Trans Info Media.
- Sheriff Hassan Abd Allatif, K. (2024). Pregnant women's knowledge and practice regarding minor discomforts during pregnancy. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(4), 1-12.
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89-94. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: Highlights and key messages*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience: Nutritional interventions update*. World Health Organization.