



Kelas Ibu Hamil : Teman Setia Menuju Persalinan Bahagia

Pregnant Mothers Class : A Loyal Companion Towards Happy Childbirth

Apriliana Pipin^{1*}, Telly Katharina², Intanwati³, Trivina⁴,
Agnes Dwiana Widi Astuti⁵

¹⁻⁵ Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Indonesia

Korespondensi penulis: aprilianapipin23@gmail.com

Article History:

Received: Juni 30, 2025;
Revised: Juli 20, 2025;
Accepted: Agustus 05, 2025;
Online Available: Agustus 07, 2025

Keywords: Antenatal Class, Community Service, Health Education, Happy Delivery, Pregnancy Exercise

Abstract: A common problem faced by the community is the low level of knowledge among pregnant women regarding the importance of regular prenatal checkups, balanced nutrition, prenatal exercise techniques, mental preparation, and warning signs during pregnancy. This condition can increase the risk of complications that endanger the mother and fetus. To address this issue, the "Pregnancy Class: A Loyal Friend Towards a Happy Childbirth" program was implemented, which aims to improve the knowledge, skills, and preparedness of pregnant women for a healthy and comfortable delivery. This program was implemented through several methods, namely pre- and post-tests to measure the level of participant understanding, health education by professionals, and mentoring in prenatal exercise practice. The counseling materials included the importance of regular prenatal checkups, proper nutritional fulfillment, early detection of pregnancy warning signs, and mental and emotional strengthening of pregnant women. The results of the activity showed that this program had a positive impact. The average knowledge score of pregnant women increased from 60 in the pre-test to 90 in the post-test. In addition, participants showed consistent attendance and high enthusiasm throughout the session. The prenatal exercise activity ran smoothly, with active participation from participants who felt more relaxed and comfortable, especially in the waist area. In conclusion, this program successfully increased the preparedness and confidence of pregnant women facing childbirth. The implication of this activity is the importance of implementing regular and ongoing prenatal classes with the support of village midwives, health workers, and families to reduce the risk of complications and improve the well-being of mothers and babies.

Abstrak

Permasalahan umum yang dihadapi masyarakat adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin, gizi seimbang, teknik senam hamil, persiapan mental, dan tanda-tanda bahaya kehamilan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi yang membahayakan ibu dan janin. Untuk mengatasi hal tersebut, diselenggarakan program "Kelas Kehamilan: Sahabat Setia Menuju Persalinan Bahagia" yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil untuk persalinan yang sehat dan nyaman. Program ini dilaksanakan melalui beberapa metode, yaitu tes pra dan pasca untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, edukasi kesehatan oleh tenaga kesehatan profesional, dan pendampingan praktik senam hamil. Materi penyuluhan meliputi pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin, pemenuhan gizi yang tepat, deteksi dini tanda-tanda bahaya kehamilan, serta penguatan mental dan emosional ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif. Rata-rata skor pengetahuan ibu hamil meningkat dari 60 pada tes pra menjadi 90 pada tes pasca. Selain itu, peserta menunjukkan kehadiran yang konsisten dan antusiasme yang tinggi selama sesi. Kegiatan senam hamil berjalan lancar, dengan partisipasi aktif dari peserta yang merasa lebih rileks dan nyaman, terutama di area pinggang. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Implikasi dari kegiatan ini adalah pentingnya pelaksanaan kelas senam hamil yang teratur dan berkelanjutan dengan dukungan bidan desa, tenaga kesehatan, dan keluarga untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

Kata Kunci: Kelas Antenatal, Layanan Masyarakat, Pendidikan Kesehatan, Persalinan Bahagia, Senam Hamil

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan setempat, masih banyak ibu hamil yang kurang mendapatkan informasi yang memadai mengenai kehamilan, tanda bahaya persalinan, serta perawatan fisik dan psikologis selama kehamilan. Hal ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan, kurangnya akses informasi, serta belum optimalnya pelaksanaan kelas ibu hamil di beberapa wilayah, terutama di daerah pinggiran atau wilayah Siantan Hilir.

Mitra kegiatan ini adalah Puskesmas Siantan Hilir kelompok ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Siantan Hilir, yang saat ini menghadapi tantangan dalam penyelenggaraan kelas ibu hamil. Kegiatan edukatif yang seharusnya menjadi sarana peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil belum berjalan maksimal, baik dari sisi materi, metode, maupun keterlibatan peserta. Kurangnya tenaga edukator terlatih, materi yang kurang kontekstual, dan rendahnya partisipasi ibu hamil menjadi persoalan utama.

Sebagian besar ibu hamil di wilayah mitra memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Mereka memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan secara mandiri, baik karena keterbatasan teknologi maupun sumber belajar. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa kehamilan dan persalinan merupakan proses alami yang tidak memerlukan persiapan khusus, sehingga banyak yang tidak mengikuti kelas ibu hamil secara rutin. Hal ini berdampak pada rendahnya kesiapan menghadapi proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi persalinan serta kecemasan selama kehamilan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan mental, serta keterampilan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan melalui program "Kelas Ibu Hamil: Teman Setia Menuju Persalinan Bahagia." Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk:

- Memberikan edukasi menyeluruh tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan pasca melahirkan.
- Menyediakan forum interaktif dan suportif antar sesama ibu hamil dan tenaga kesehatan.
- Meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara aman dan bahagia.

Kegiatan ini memiliki relevansi dan kontribusi langsung terhadap Sustainable Development Goals (SDG's) poin 3: Good Health and Well-being, khususnya target yaitu mengurangi angka kematian ibu. Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya IKU 3 (dosen berkegiatan di luar kampus) dan IKU 5 (hasil kerja dosen digunakan masyarakat).

Asta Cita, khususnya cita ke-5 meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia melalui peningkatan layanan kesehatan ibu dan anak. Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) dalam fokus riset bidang kesehatan dan obat, serta riset sosial humaniora dalam pemberdayaan masyarakat dan penguatan kapasitas keluarga.

Fokus permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian ini adalah rendahnya efektivitas pelaksanaan kelas ibu hamil dan minimnya kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan secara holistik. Permasalahan ini akan diatasi melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas dan partisipatif, yang mengedepankan pendekatan promotif, preventif, dan dukungan psikososial bagi ibu hamil.

Permasalahan utama yang menjadi prioritas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah rendahnya pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan secara aman dan menyenangkan. Berdasarkan observasi awal dan data mitra, sebagian besar ibu hamil belum memiliki pemahaman yang cukup terkait:

- Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan Rutin,
- Nutrisi Seimbang Selama Kehamilan,
- Teknik Senam Hamil sederhana,
- Persiapan mental dan dukungan sosial dari keluarga menjelang persalinan
- Tanda Bahaya Kehamilan yang harus diwaspadai

Permasalahan ini diperburuk oleh masih rendahnya cakupan dan efektivitas pelaksanaan *kelas ibu hamil* di masyarakat, yang disebabkan oleh minimnya tenaga pelaksana terlatih, kurangnya inovasi metode edukasi, dan kurangnya minat serta kepercayaan ibu hamil terhadap manfaat kelas tersebut. Ketidaksiapan ini dapat meningkatkan risiko komplikasi, kecemasan, bahkan trauma persalinan.

2. METODE

Tahapan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut :

- Persiapan dan Koordinasi Awal
 - Sosialisasi program kepada mitra (Puskesmas, kader posyandu, dan kelompok ibu hamil).
 - Pengumpulan data awal tentang jumlah dan karakteristik ibu hamil sasaran.
 - Penyusunan modul edukasi dan materi pelatihan berbasis kebutuhan lokal.
- Pelaksanaan Kegiatan Edukasi
 - Pelaksanaan kelas ibu hamil dalam beberapa pertemuan tematik (gizi ibu hamil, tanda

- bahaya kehamilan, teknik relaksasi, persiapan persalinan, dukungan keluarga).
- Simulasi sederhana teknik pernapasan dan relaksasi menghadapi kontraksi.
 - Diskusi interaktif dan berbagi pengalaman antar ibu hamil.
 - Pendampingan dan Monitoring
 - Pendampingan rutin oleh tim pengabdi bersama kader/tenaga kesehatan.
 - Kegiatan “Teman Curhat” sebagai forum konsultasi psikososial informal ibu hamil.
 - Pembentukan grup WhatsApp atau forum digital untuk berbagi informasi.
 - Evaluasi dan Refleksi
 - Evaluasi pengetahuan dan kesiapan ibu hamil (pre-post test).
 - Diskusi reflektif bersama mitra dan peserta.
 - Penyusunan laporan dan rekomendasi untuk keberlanjutan program.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Kelas Ibu Hamil: Teman Setia Menuju Persalinan Bahagia dilaksanakan selama 2 kali pertemuan di Posyandu wilayah binaan. Peserta kegiatan berjumlah 30 ibu hamil trimester II dan III.

Materi yang diberikan meliputi:

- Pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin
- Nutrisi seimbang selama kehamilan
- Teknik senam hamil sederhana
- Persiapan mental menjelang persalinan
- Tanda bahaya kehamilan yang harus diwaspadai

Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif, diskusi tanya jawab, praktik senam hamil, serta pembagian leaflet edukasi.

Tabel 1

Distribusi Jawaban Pengetahuan Tentang Kelas Ibu hamil

Sebelum Dilakukan Edukasi dan Demonstrasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Pemeriksaan kehamilan cukup dilakukan satu kali selama masa kehamilan.	9	90 %	1	10%
2	Pemeriksaan kehamilan rutin dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini.	8	80%	2	20%

3	Ibu hamil dianjurkan makan junk food agar berat badan cepat naik.	9	90%	1	10%
4	Konsumsi sayur dan buah penting untuk kesehatan ibu dan janin.	5	50%	5	50%
5	Senam hamil membantu ibu hamil tetap bugar dan mempermudah persalinan.	4	40%	60	60%
6	Senam hamil sebaiknya dilakukan tanpa arahan dari tenaga kesehatan.	5	50%	5	50%
7	Dukungan keluarga dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan.	4	40%	6	60%
8	Ibu hamil tidak perlu mempersiapkan mental sebelum melahirkan.	4	40%	6	60%
9	Perdarahan saat hamil merupakan tanda bahaya yang harus diwaspadai.	6	60%	4	40%
1	Jika mengalami pusing hebat saat hamil, sebaiknya diabaikan saja.	3	30%	7	70%
0					

Tabel 2

**Distribusi Jawaban Pengetahuan Tentang Kelas Ibu hamil Sesudah Dilakukan
Edukasi dan Demonstrasi**

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Pemeriksaan kehamilan cukup dilakukan satu kali selama masa kehamilan.	10	100 %	0	0%
2	Pemeriksaan kehamilan rutin dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini.	7	100 %	3	70%
3	Ibu hamil dianjurkan makan junk food agar berat badan cepat naik.	9	90 %	0	0%
4	Konsumsi sayur dan buah penting untuk kesehatan ibu dan janin.	10	100 %	0	0%
5	Senam hamil membantu ibu hamil tetap bugar dan mempermudah persalinan.	10	100 %	0	0%
6	Senam hamil sebaiknya dilakukan tanpa arahan dari tenaga kesehatan.	9	90 %	1	10%
7	Dukungan keluarga dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan.	10	100 %	0	0%
8	Ibu hamil tidak perlu mempersiapkan mental sebelum melahirkan.	9	90 %	0	0%

9	Perdarahan saat hamil merupakan tanda bahaya yang harus diwaspadai.	9	90 %	0	0%
10	Jika mengalami pusing hebat saat hamil, sebaiknya diabaikan saja.	10	100 %	0	0%

4. DISKUSI

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan:

- Tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat, terlihat dari hasil pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pre-test adalah 60, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 90.
- Ibu hamil lebih percaya diri dan antusias mengikuti kelas ibu hamil, terlihat dari kehadiran peserta yang konsisten.
- Praktik senam hamil berjalan lancar, peserta dapat mengikuti gerakan dengan baik dan merasakan manfaat seperti tubuh lebih rileks dan pinggang terasa lebih nyaman. Secara keseluruhan, kegiatan ini berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan. Kegiatan ini di lakukan bersama masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa dokumentasi kegiatan terlampir.



Gambar 1. Banner Asuhan Kebidanan Komplementer Kelas Ibu Hamil



Gambar 2. Foto bersama Kelas Ibu Hamil



Gambar 3. Senam Bersama Ibu Hamil, bersama Kader dan Mahasiswa

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui Kelas Ibu Hamil : Teman Setia Menuju Persalinan Bahagia berjalan dengan baik dan mencapai tujuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan diri menuju persalinan yang aman dan nyaman.

Antusiasme peserta menunjukkan bahwa kelas semacam ini perlu terus dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor seperti bidan desa, kader kesehatan, dan keluarga ibu hamil.

Demikian laporan akhir ini disusun sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi masyarakat dan dapat dikembangkan pada kegiatan serupa di masa mendatang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun materil, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Puskesmas Siantan Hilir, para kader Kesehatan di wilayah Puskesmas Siantan Hilir, serta para ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, E. R., & Sari, Y. P. (2020). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 145–150. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.586>
- Anggraini, D. (2019). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dengan perilaku pemeriksaan kehamilan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 33–38.
- Apriyanti, E., & Damayanti, E. (2020). Senam hamil dan pengaruhnya terhadap kenyamanan persalinan. *Jurnal Bidan Mandiri*, 2(1), 25–30.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). *Strategi percepatan penurunan angka kematian ibu melalui pendekatan kelas ibu hamil*. <https://www.bkkbn.go.id/>
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2023). *Profil kesehatan Kota Pontianak tahun 2022*. Dinas Kesehatan.
- Fitriani, N., Lestari, P., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh media video terhadap peningkatan keterampilan ibu hamil dalam teknik relaksasi menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 115–122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Panduan pelayanan antenatal terpadu*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Panduan pelaksanaan kelas ibu hamil*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan.
- Kurniawati, I., & Mulyani, S. (2021). Peran keluarga dalam mendukung kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 45–52.
- Marlina, L. (2021). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kesiapan persalinan di Puskesmas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 112–118.
- Maryunani, A. (2017). *Kelas ibu hamil*. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktaviani, R., Sari, N. D., & Wulandari, A. (2021). Efektivitas leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52.
- Pratiwi, A. D., Rahma, S., & Ningsih, T. (2020). Penggunaan media PowerPoint interaktif dalam penyuluhan gizi ibu hamil. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 12(3), 180–186.
- Pratiwi, D. E., & Handayani, S. (2020). Analisis pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 87–93.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamasari, Y., Dewi, K. N., & Prasetya, F. (2020). Peningkatan efektivitas penyuluhan dengan SAP pada program kelas ibu hamil di puskesmas. *Jurnal Promkes*, 8(1), 70–77.
- Rahmawati, E., & Yuliana, S. (2019). Penggunaan media boneka peraga dalam meningkatkan pemahaman posisi janin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 7(2), 85–90.

- Saifuddin, A. B. (2011). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Sari, N. W., & Wulandari, I. (2021). Hubungan pengetahuan dengan partisipasi ibu hamil dalam kelas ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 17(1), 1–7.
- Sari, W. N., Anggraini, A. D., & Ramadhani, A. (2020). Evaluasi pre dan post-test dalam menilai efektivitas kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 30–38. <https://doi.org/10.33867/jaia.v4i2.121>
- SDGs Indonesia. (2022). *Sustainable Development Goals: Tujuan 3*. <https://sdgs.bappenas.go.id/>
- Setyaningsih, R. (2020). Faktor yang memengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i2.2961>
- Sulistyorini, L. (2017). *Kesehatan reproduksi*. Nuha Medika.
- Widyaningsih, R., & Mustika, D. (2019). Pengaruh penggunaan poster terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(2), 150–157. <https://doi.org/10.47303/jbcp.v2i1.17>
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization.
- Yuliana, D., & Sari, P. (2019). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan melalui kelas ibu hamil terhadap kesiapan persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 55–60.