

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Persalinan merupakan kejadian yang normal dalam kehidupan seorang wanita. Kelahiran seorang bayi juga adalah peristiwa sosial bagi ibu dan keluarga. Peranan ibu adalah yang melahirkan bayinya, sedangkan peranan keluarga memberikan bantuan dan dukungan pada ibu ketika proses persalinan berlangsung. Dukungan yang terus menerus dan penatalaksanaan pertolongan persalinan yang baik dan benar dapat menyumbangkan suatu pengalaman melahirkan yang menyenangkan dengan hasil persalinan yang sehat dan memuaskan. (1)

Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama ibu hamil agar memperoleh pengetahuan yang cukup untuk mencegah komplikasi, meningkatkan cakupan kunjungan ibu hamil, dan melakukan persalinan pada tenaga kesehatan. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta. (2)

Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Senam

ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, jika dilaksanakan, setelah sampai di rumah diharapkan dapat dipraktikkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15 - 20 menit. Dalam pelaksanaan kelas ibu hamil kegiatan aktivitas fisik ibu hamil dilakukan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan <20 minggu, sedangkan kegiatan senam hamil dapat dilakukan bagi ibu hamil dengan umur kehamilan 20-32 minggu. (3)

Kelas ibu hamil salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan perubahan perilaku positif sehingga ibu diharapkan memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama yang diikuti oleh ibu hamil agar memperoleh pengetahuan yang cukup sehingga dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan cakupan K4. (4)

Program kelas ibu hamil ini merupakan salah satu program kegiatan yang mendapat perhatian khusus dari Dinas kesehatan setempat. Melalui program kegiatan kelas ibu hamil, bidan dapat memberikan banyak pembelajaran yang lebih terarah dan mendukung upaya kemandirian ibu dalam perawatan kehamilan, persalinan dan perawatan bayi sehingga ibu mampu menentukan sikap berkenaan dengan hak reproduksinya secara mandiri. (5)

Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas

ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, Flip chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil. (6)

Tingkat pengetahuan seseorang biasanya akan mempengaruhi pola pikirnya, baik terhadap kehidupan sosial maupun kesehatan. Seseorang dengan pengetahuan yang baik akan memprioritaskan kesehatan dalam mengikuti kelas ibu hamil dari pada orang yang pengetahuan yang kurang baik. (7)

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Begitu pula pengetahuan ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III tentang teknik meneran. (7) Pengetahuan ibu dapat mempengaruhi sikap atau perilaku ibu dalam menghadapi proses persalinan. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku tersebut adalah faktor karakteristik ibu yaitu umur, pendidikan, paritas dan pekerjaan. Pengetahuan ibu tentang meneran memegang peranan yang sangat penting agar ibu yang mengalami persalinan dapat meneran dengan benar atau dengan kata lain apabila seorang ibu mempunyai pengetahuan baik diharapkan dapat meneran dengan baik sehingga proses persalinan menjadi cepat. (7)

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang perawatan kehamilan sehingga ibu dapat menjalani kehamilannya dengan sehat diantaranya mengikuti kelas ibu, dimana dalam kelas ibu, ibu akan mendapatkan materi tentang perawatan kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi, senam hamil maupun KB. (4)

Keterbatasan pengetahuan akan menyulitkan seseorang memahami pentingnya pemeliharaan kesehatan dan perubahan perilaku seseorang kearah yang menguntungkan kesehatan. Berbagai hal yang mempengaruhi tinggi rendahnya pengetahuan dan partisipasi ibu hamil dalam kelas ibu hamil diantaranya tingkat pengetahuan dan partisipasi ibu hamil tentang kelas ibu hamil masih banyak yang kurang berpartisipasi dalam kelas ibu hamil. Hal ini dikarenakan waktu pelaksanaan kelas ibu hamil yang kurang efektif dan tempat pelaksanaan ibu hamil. Hambatan dari kurangnya partisipasi dalam kelas ibu hamil dikarenakan ibu hamil tidak tahu adanya kelas ibu hamil di wilayahnya dan ibu hamil bekerja.

(7)

Dampak apabila ibu hamil tidak mengikuti kelas ibu hamil memang tidak begitu berbahaya akan tetapi selama kehamilan tidak ada perubahan dalam pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil seperti perawatan selama kehamilan, sehingga dalam mempersiapkan persalinannya kurang serta resiko pada ibu hamil tersebut tidak langsung terdeteksi oleh tenaga kesehatan. (3)

Berdasarkan data yang diperoleh di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal pada tahun 2015 sasaran ibu hamil 84 ibu hamil, yang mengikuti kelas ibu hamil 28 ibu hamil yang trimester III (33%). Pada tahun 2016 ibu hamil trimester III sebanyak 92 ibu hamil, yang mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 32 orang (35%). Pada tahun 2017 ibu hamil trimester III sebanyak 96 orang, yang mengikuti kelas ibu hamil 34 orang (35,5%). Pada tahun 2018 ibu hamil trimester III dari bulan Juni- September 98 ibu hamil, yang mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 31 orang. Hal ini menyebabkan banyak ibu hamil tidak

mengetahui apa manfaat kelas ibu hamil dan sulitnya mendeteksi masalah atau komplikasi yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. (8)

Dari survei awal yang dilakukan dengan wawancara pada 10 ibu hamil trimester III tentang pelaksanaan kelas ibu hamil hanya 2 yang mengetahui apa itu kelas ibu hamil dan 7 ibu hamil tidak mengetahui apa itu kelas ibu hamil. Dilihat dari pekerjaannya banyak ibu hamil yang tidak bekerja dan jumlah anak yang lebih dari 2 anak sehingga menganggap tidak akan ada masalah seperti anak sebelumnya dan sudah berpengalaman untuk mengatasi masalah yang terjadi selama kehamilan. Disamping itu, dilihat dari segi umur, ibu hamil rata-rata umur 30-35 tahun. Mereka juga mengatakan tidak mengikuti kelas ibu hamil dikarenakan banyaknya pekerjaan rumah.

Berdasarkan latar belakang di atas dan dari hasil pengamatan masih ditemukan adanya pengetahuan yang kurang pada ibu hamil mengenai pelaksanaan kelas ibu hamil maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil Trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti ingin merumuskan masalah penelitian tentang “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil Trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Pengetahuan ibu hamil tentang Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III Di Desa PasarBatahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Umur ibu hamil tentang Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Pekerjaan ibu hamil trimester III tentang Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Paritas ibu hamil trimester III tentang Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
5. Untuk mengetahui distrbusi frekuensi Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu HamilTrimester III Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
6. Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Keikutsertaan tentang Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
7. Untuk mengetahui Hubungan Umur dengan Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

8. Untuk mengetahui Hubungan Pekerjaan dengan Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
9. Untuk mengetahui Hubungan Paritas dengan Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

1.4. Manfaat Peneliti

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia kesehatan.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Diharapkan pada Ibu hamil untuk mengikut kelas ibu hamil sehingga lebih mengetahui tentang tanda dan bahaya pada masa kehamilan dan memeriksakan kehamilannya secara teratur.

2. Bagi Tempat Penelitian (Desa PasarBatahan)

Tenaga kesehatan khususnya para bidan yang bekerja di Desa PasarBatahan dapat lebih memberikan masukan dan penyuluhan mengenai pentingnya diadakan kelas hamil pada ibu hamil.

3. Bagi Institut Kesehatan Helvetia (D IV Kebidanan)

Sebagai masukan yang membangun guna meningkatkan kualitas pendidikan sebagai referensi dipergustakaan.

4. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dari ilmu yang didapat selama masa perkuliahan dan menambah wawasan atau meningkatkan pengetahuan keterampilan peneliti dan sebagai syarat kelulusan tingkat akhir di D IV Kebidanan.

5. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pertimbangan untuk dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan kedepannya untuk variabel lainnya yang berhubungan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Widi dengan judul Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di Puskesmas Candiroto Kab. Temanggung Tahun 2015, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan ibu hamil tentang keikutsertaan kelas ibu hamil kurang baik sebanyak 24 orang (60%) dan yang berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (40%). Tingkat pendidikan dasar ibu hamil sebanyak 27 orang (67,5%) dan pendidikan lanjutan sebanyak 13 orang (32,5%). Ibu hamil yang bekerja sebanyak 24 orang (60%) dan yang tidak bekerja sebanyak 16 orang (40%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,025$ maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kuala tahun 2017. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa jika kelas ibu hamil diikuti dengan baik dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. (9)

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Emiyanti dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan Keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil trimester III di Kecamatan Muara Tembesi Kab. Batang Hari Jambi tahun 2017, mengatakan bahwa dari segi umur responden menunjukkan umur ibu hamil terbanyak pada rentang umur beresiko 62 responden (87,3%) dan yang beresiko sebanyak 9 responden (12,7%). Pekerjaan ibu hamil yang bekerja sebanyak 16 responden (22,5%) dan yang tidak bekerja sebanyak 55 responden (77,5%). Paritas ibu hamil

yang primigravida 17 responden (23,9%) dan multigravida sebanyak 54 responden (76,1%). Pengetahuan responden yang baik sebanyak 48 responden (67,6%) dan pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (32,4%). Hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu pengetahuan, umur, pekerjaan dan paritas memiliki hubungan dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di Kecamatan Muara Tembesi Kab. Batang Hari Jambi. (10)

2.2. Telaah Teori

2.2.1. Kelas Ibu Hamil

1. Pengertian Kelas Ibu Hamil

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. (4)

2. Tujuan Kelas Ibu Hamil

Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan,

perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran. (4)

3. Sasaran Kelas Ibu Hamil

Peserta kelas ibu hamil sebaiknya ibu hamil pada umur kehamilan 20 s/d 32 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat, tidak takut terjadi keguguran, efektif untuk melakukan senam hamil. Jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas. Suami/keluarga ikut serta minimal 1 kali pertemuan sehingga dapat mengikuti berbagai materi yang penting, misalnya materi tentang persiapan persalinan atau materi yang lain . (4)

4. Tahapan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Beberapa tahapan yang dilakukan untuk melaksanakan kelas ibu hamil yaitu

1) Pelatihan bagi Pelatih (TOT)

Pelatihan bagi pelatih kelas ibu hamil dipersiapkan untuk melatih para pealtih kelas ibu hamil. Peserta TOT kelas ibu hamil adalah bidan atau petugas kesehatan yang sudah mengikuti sosialisasi tentang Buku KIA dan mengikuti pelatihan fasilitator. Kegiatan TOT Kelas ibu hamil bertujuan untuk mencetak para pelatih kelas ibu hamil dan selanjutnya akan melatih fasitator sehingga fasilitator mampu melaksanakan serta mengembangkan pelaksanaan kelas ibu hamil. Pelatihan bagi pelatih dilakukan secara berjenjang dari tingkat provinsi ketingkat kabupaten/kota.

2) Pelatihan bagi fasilitator

Pelatihan fasilitator dipersiapkan untuk melaksanakan kelas ibu hamil. Fasilitator kelas ibu hamil adalah bidan dan petugas kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan fasilitator kelas ibu hamil atau *on the job training*. Bagi bidan atau petugas kesehatan ini, boleh melaksanakan pengembangan kelas ibu hamil di wilayah kerjanya.

3) Sosialisasi kelas ibu hamil pada tokoh agama, tokoh masyarakat dan *stakeholder*

Sosialisasi kelas ibu hamil pada tokoh agama, tokoh masyarakat dan *stakeholder* sebelum kelas ibu hamil dilaksanakan sangat penting. Melalui kegiatan sosialisai ini diharapkan semua unsur masyarakat dapat memberikan respon dan dukungan sehingga kelas ibu hamil dapat dikembangkan dan berjalan sesuai dengan yang diharapkan. (4)

5. Persiapan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil adalah :

- 1) Melakukan identifikasi atau mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja. Ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilan sehingga dapat menentukan jumlah peserta.
- 2) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil.
- 3) Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang ingin disampaikan
- 4) Persiapan pesertakelas ibu hamil

- 5) Siapkan tim pelaksana kelas ibu hamil (4)

6. Materi Kelas Ibu Hamil

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil. Pada setiap pertemuan materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam hamil. Senam hamil ini merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, diharapkan dapat dipraktikkan setelah sampai di rumah. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15-20 menit. (4)

7. Materi Kelas Ibu Hamil Pertemuan Ke-1 (Pemeriksaan Kehamilan)

1) Perubahan Tubuh Selama Kehamilan

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. (4)

Pada masa kehamilan terjadi perubahan pada tubuh ibu yang erat kaitannya dengan keluhan-keluhan selama kehamilan, yaitu :

(1) Perubahan payudara

Payudara dan puting jadi lebih lembut sekitar tiga minggu setelah pembuahan terjadi, kadang-kadang payudara terasa membengkak, mirip yang ibu rasakan menjelang haid. Membesarnya payudara ini karena kelenjar-kelenjar air susu membesar dan menyimpan lemak

sebagai persiapan menyusui. Puting payudara dan daerah sekitar berwarna gelap.

(2) Peningkatan berat badan

Pada akhir trimester pertama ibu akan kesulitan untuk memasang kancing rok atau celana panjang. Hal itu bukan berarti adanya peningkatan berat badan yang banyak, tapi karena rahim berkembang dan memerlukan ruang dan ini semua karena pengaruh dari hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh akan menahan air.

(3) Kram perut

Kram perut sering terjadi pada awal kehamilan serta akan terus berlangsung sampai rahim terletak di bagian tengah dan disangga dengan baik oleh tulang panggul (pada triwulan kedua). Kontraksi rahim sering terjadi secara teratur, sering dengan meningkatnya olah raga yang ibu lakukan selama hamil, saat berhubungan intim atau karena perubahan posisi dari tidur ke berdiri.

(4) Sering buang air kecil

Begitu haid terlambat 1-2 minggu biasanya ada dorongan untuk buang air kecil. Hal ini terjadi karena meningkatnya peredaran darah ketika hamil dan tekanan pada kandung kemih akibat membesarnya rahim, walaupun sering buang air kecil ibu harus tetap minum banyak agar tidak mengalami kekurangan cairan tubuh. Sering buang air kecil juga dirasakan saat kehamilan sudah mencapai umur 9

bulan, saat kepala bayi sudah masuk ke rongga panggul dan menekan kandung kemih.

(5) Sembelit (susah buang air besar)

Selama kehamilan usus lebih rileks bekerja sehingga dorongan untuk mengeluarkan sisa kotoran agak terlambat.

(6) Ngidam

Sejak awal kehamilan dorongan untuk ngemil atau makan makanan tertentu sering muncul pada ibu hamil. Keinginan untuk ngemil mungkin saja muncul karena kebutuhan tubuh untuk makan sedikit demi sedikit tetapi sering.

(7) Mual dan muntah

Mual dan muntah sering terjadi di pagi hari walaupun keadaan yang dirasakan oleh sekitar 50% ibu hamil dapat muncul setiap saat. Mual dan muntah dipicu oleh bau makanan atau parfum tertentu (yang pada kondisi normal tidak membuat mual). Hal ini terjadi karena perubahan hormon dalam tubuh, biasanya berlangsung selama 3 bulan pertama kehamilan dan berhenti begitu masuk bulan ke 4. (11)

2) Keluhan Umum Saat Hamil dan Cara Mengatasinya

Keluhan umum saat kehamilan sebagai berikut:

(1) Keputihan

Selama kehamilan keputihan akan bertambah dan tidak berwarna. Jika tidak ada rasa gatal dan tidak tercium bau yang kurang sedap maka ibu tidak perlu cemas. Jagalah kebersihan alat kelamin dan

gunakan selalu celana dalam yang bersih dan kering.Keputihan berbau dan terasa gatal segera meminta pertolongan kepada petugas kesehatan.

(2) Nyeri pinggang

Kehamilan juga mempengaruhi keseimbangan tubuh karena cenderung untuk berat dibagian depan. Untuk menyeimbangkan berat tubuh maka ibu akan berusaha untuk berdiri dengan tubuh condong ke belakang. Oleh karena itu ibu akan merasakan nyeri di bagian pinggang, cara mengatasinya adalah sebagai berikut:

- a. Berolahraga dengan senam hamil atau berjalan kaki sekitar 1 jam sehari.
- b. Ketika berdiri usahakan tubuh dalam posisi normal yaitu tegak lurus dengan bahu ditarik kebelakang.
- c. Walaupun ingin tidur sebaiknya berbaring miring ke kiri. Posisi seperti ini memungkinkan aliran darah dan makanan ke arah plasenta berjalan normal, akan tetapi akan lebih baik bila ibu meletakkan bantal diantara kedua lutut.
- d. Jaga sikap tubuh saat duduk dengan punggung selalu lurus dan tidak dibungkukkan.
- e. Hindari duduk terlalu lama karena punggung akan merasa lelah. Atasi dengan cara meletakkan kepala di atas meja selama beberapa waktu, lalu cobalah untuk meregangkan bagian belakang leher.

- f. Ganjal belakang punggung dengan bantal yang empuk, dengan begitu tulang belakang selalu tersangga dengan baik.
- g. Jangan berdiri terus menerus untuk waktu yang lama.
- h. Pada saat mengambil sesuatu di lantai usahakan untuk berjongkok secara perlahan dengan punggung dalam keadaan lurus kemudian baru mengambil barang tersebut dan setelah itu berdiri perlahan-lahan. (11)

(3) Kram kaki

Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil terutama pada triwulan kedua. Bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat tetapi dapat mengganggu tidur karena rasa sakit yang menekan betis dan telapak kaki. Hingga kini, penyebab kram kaki belum diketahui pasti. Diduga adanya ketidakseimbangan mineral di dalam tubuh ibu yang memicu gangguan pada sistem persarafan otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan berkepanjangan serta tekanan rahim pada beberapa titik persarafan yang berhubungan dengan saraf-saraf kaki.

Cara mengatasi kram kaki sebagai berikut:

- a. Meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kandungan kalsium dan magnesium seperti aneka sayuran berdaun serta susu dan produk olahannya. Kalau ini sulit dipenuhi ibu, dapat

berkonsultasi kepada bidan atau dokter mengenai makanan tinggi kalsium yang mudah diperoleh di daerahnya.

- b. Senam hamil secara teratur. Senam hamil dapat memperlancar aliran darah dalam tubuh.
 - c. Jika kram menyerang pada malam hari, bangkitlah dari tempat tidur. Lalu berdiri selama beberapa saat, tetap lakukan meskipun terasa sakit.
 - d. Dapat juga dilakukan pemijatan. Luruskan kaki, minta bantuan suami untuk menarik telapak kaki ke arah tubuh dengan sebelah tangan, sementara tangan satunya menekan lutut ke bawah. Tahan selama beberapa detik sampai kram hilang. (11)
- (4) Pembengkakan di kaki
- a. Pembengkakan yaitu penimbunan cairan akibat kadar garam yang terlalu tinggi dalam tubuh. Garam memang bersifat menahan air. Biasanya pembengkakan muncul di triwulan ketiga kehamilan. Sebenarnya pembengkakan dapat terjadi di seluruh tubuh, tetapi bagian tubuh yang sering jadi sasaran berkumpulnya cairan adalah tangan dan kaki. Itu semua karena sifat air yang selalu mengalir ke tempat yang lebih rendah.
 - b. Pembengkakan dapat merupakan gejala keracunan kehamilan (preeklampsia) dengan timbulnya tekanan darah tinggi, air kemih mengandung protein dan nyeri kepala yang hebat. Jika timbul gejala-gejala tersebut dianjurkan agar segera

memeriksakan diri ke bidan atau dokter atau tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut. Preeklampsia yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi eklampsia yang sangat fatal bagi ibu dan janin.

Cara mengatasi pembengkakan kaki sebagai berikut:

- a. Mengurangi makananyang banyak mengandung garam, misalnya telur asin, ikan asin, dll
- b. Setelah bangun pagi, angkat kaki selama beberapa saat. Dapat juga ibu mengganjal kaki dengan bantal agar aliran darah tidak sempat berkumpul di pergelangan dan telapak kaki.
- c. Sering-seringlah mengangkat kaki agar cairan di kaki mengalir ke bagian atas tubuh.
- d. Bagi ibu yang bekerja di kantor dan banyak duduk, jaga agara posisi kaki lebih tinggi. Gunakan bangku kecil atau tumpukan buku sebagai penopang kaki.
- e. Naikkan kaki di atas bangku kecil atau sofa selama duduk. Lakukan sesring mungkin untuk memperkecil kemungkinan terjadinya sumbatan pada aliran darah di kaki. Kalau aliran darah di pada kedua kaki lancar-lancar saja, berbagai keluhan akan langsung hilang.
- f. Jangan menyilangkan kaki ketika duduk tegak, sebab akan menghambat aliran darah di kaki.

- g. Jika upaya-upaya yang dilakukan di atas tidak berhasil maka segera periksakan diri ibu ke bidan/dokter/tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan.

(5) Wasir

Wasier adalah pembengkakan dan peradangan yang terjadi pada pembuluh darah balik (vena) di daerah sekitar dubur. Hal ini terjadi karena adanya sembelit sehingga terpaksa mengejan setiap kali buang air besar. Padahal peregangan ketika mengejan inilah yang kadang-kadang menyebabkan pecahnya pembuluh-pembuluh darah di sekitar dubur, lalu terjadi perdarahan.

Wasir dapat disebabkan oleh berbagai sebab antara lain:

- a. Perubahan hormon dalam tubuh. Hormon progesteron yang meningkat selama kehamilan antara lain bertugas memperkuat janin di dalam rahim. Pada saat yang bersamaan hormon tersebut juga menghambat gerak otot pencernaan hingga saluran pembuangan berjalan lancar.
- b. Ukuran janin yang kian besar, akibatnya seringkali janin mendesak sejumlah pembuluh darah sekitar perut dan panggul. Darah yang meningkat baik volume maupun alirannya jadi terhambat.
- c. Sembelit
- d. Gerakan fisik yang terbatas selama hamil merupakan salah satu faktor penyebab kerja usus jadi "malas".

Cara mengatasi kram kaki sebagai berikut:

- a. Perbanyak konsumsi makanan berserat, seperti buah-buahan dan sayuran.
- b. Minumlah cairan yang banyak. Paling tidak 2 liter dalam sehari.
- c. Biasakan buang air besar secara rutin pada waktu-waktu tertentu, seperti di pagi hari. Sebelum buang air besar upayakan minum air hangat.
- d. Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki. Gerakan ini diharapkan dapat membantu otot-otot di saluran pencernaan untuk bergerak mendorong sisa makanan ke saluran pembuangan.
- e. Hindari mengejan ketika buang air besar (11)

Periksa Kehamilan Secara Rutin

- a. Periksa kehamilan secepatnya dan sesering mungkin sesuai dengan anjuran petugas. Agar ibu, suami dan keluarga dapat mengetahui secepatnya jika ada masalah yang timbul pada kehamilan.
- b. Timbang berat badan setiap kali periksa hamil. Berat badan bertambah sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.
- c. Minum 1 tablet tambah darah setiap hari sesudah makan. Ibu hamil mendapat TTD minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Tablet tambah darah mencegah ibu kurang darah. Minum tablet tambah darah tidak membahayakan bayi.

- d. Minta imunisasi tetanus toksoid kepada petugas kesehatan, imunisasi tetanus untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.
 - e. Minta nasehat kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi selama hamil. Makan makanan bergizi yang cukup membuat ibu dan bayi sehat.
 - f. Sering mengajak bicara bayi sambil mengelus-elus perut setelah kandungan berumur 4 bulan.
- (6) Perawatan Kehamilan
- a. Psikologis

Kesiapan psikologis adalah saat dimana seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anaknya. Hasil penelitian menunjukkan ibu yang mengalami masalah emosional selama hamil misalnya depresi akan mempengaruhi proses perkembangan otak janin dan membawa dampak emosi serta perilaku anak setelah lahir. Kesehatan dan kesiapan psikologis sangat penting bagi masing-masing pihak baik istri maupun suami. Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Keterlibatan suami sejak awal masa kehamilan sudah pasti akan mempermudah dan meringankan ibu dalam

menjalani dan mengatasi berbagai perubahan yang terjadi pada tubuhnya akibat hadirnya janin di dalam perutnya .

b. Hubungan suami istri atau senggama selama kehamilan

Kehamilan bukan penghalang aktivitas seksual, senggama boleh dilakukan selama kehamilan dalam keadaan sehat. Wanita hamil lebih mudah mencapai orgasme ganda, hal ini terjadi karena berbagai hormon wanita dan hormon kehamilan mengalami peningkatan. Ini menyebabkan perubahan pada sejumlah organ tubuh antara lain payudara dan organ reproduksi, termasuk vagina sehingga menjadi lebih sensitive dan responsive. (11)

Libido dan keinginan untuk menikmati hubungan intim selama masa kehamilan sangat bervariasi. Umumnya dorongan seksual agak menurun di triwulan pertama. Hal ini disebabkan perubahan hormon yang menimbulkan mual-mual membuat ibu tidak ada dorongan untuk melakukan hubungan seks. Triwulan kedua dorongan seksual wanita hamil akan kembali meningkat, sejalan dengan hilangnya keluhan mual. Libido ini turun kembali di triwulan ke 3 akibat ukuran dan berat janin yang semakin meningkat. Tidak ada batasan waktu kapan saat tepat untuk bersenggama selama hamil, asalkan kehamilan dinyatakan tidak memiliki risiko apapun, lakukan senggama kapanpun menginginkannya, bahkan sampai menjelang persalinan. Dengan tetap menikmati aktivitas hubungan seksual, ibu dapat saling

berbagi rasa takut maupun kekhawatiran, serta stress yang mungkin muncul selama masa kehamilan. Jika kehamilan beresiko misalnya plasenta tidak pada posisi yang seharusnya (plasenta previa) lebih baik berkonsultasi dulu dengan dokter. Begitu juga apabila ibu mengalami pendarahan ringan seperti keluarnya flek-flek pada kehamilan triwulan pertama, tunda dulu keinginan melakukan hubungan intim. Hubungan seksual selama kehamilan juga bermanfaat sebagai persiapan bagi otot panggul untuk menghadapi proses persalinan. Setelah melahirkan sebaiknya senggama dilakukan setelah masa nifas (40 hari). (11)

c. Konsumsi obat ibu hamil

Selama kehamilan apa yang dikonsumsi oleh ibu akan dikonsumsi pula oleh janin, sehingga jika salah minum obat akan mengganggu proses tumbuh kembang janin di dalam rahim ibu. Sebelum hamil delapan bulan ada baiknya ibu tidak minum obat apa pun, walaupun terpaksa minum obat perlu ekstra hati-hati.

Berikut beberapa hal yang wajib dilakukan sebelum menelan suatu obat :

- a. Biasakan untuk selalu memberitahu petugas kesehatan bahwa ibu sedang hamil.

- b. Jangan segan-segan bertanya apakah obat yang diberikan benar-benar aman bagi ibu hamil atau tidak.
- c. Kalaupun mengkonsumsi obat bebas seperti obat flu atau batuk tanyakan dosis aman untuk ibu hamil.
- d. Bila terpaksa mengkonsumsi obat untuk penyakit ibu tanyakan efek samping obat tersebut terhadap janin.
- e. Berkonsultasi lebih dulu dengan dokter sebelum mengkonsumsi obat-obatan tradisional. (11)

3) Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan

Sebagian besar kematian ibu terjadi selama masa kehamilan, oleh karena itu sangatlah penting untuk membimbing para ibu dan keluarganya untuk mengenali tanda-tanda bahaya yang menandakan bahwa ia perlu segera mencari bantuan medis.

Tanda-tanda bahaya kehamilan sebagai berikut:

(1) Perdarahan

Perdarahan lewat jalan lahir yang jika terjadi pada kehamilan muda dapat menyebabkan keguguran, sedangkan jika terjadi pada kehamilan tua dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin dalam kandungan.

(2) Bengkak

Bengkak di kaki, tangan dan wajah yang disertai sakit kepala hebat, dapat disertai dengan kejang-kejang. Ini merupakan tanda dan gejala

keracunan kehamilan (pre-eklampsia), dapat membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya.

(3) Demam tinggi

Demam tinggi biasanya akibat adanya infeksi bakteri atau malaria. Demam dapat membahayakan jiwa ibu, terjadi keguguran atau bayi lahir kurang bulan.

(4) Keluar air ketuban

Keluar air ketuban sebelum waktunya merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan janin dalam kandungan.

(5) Gerakan bayi berkurang

Gerakan bayi berkurang atau tidak bergerak sama sekali, hal ini merupakan tanda bahaya janin. Gerakan janin diharapkan 10 kali dalam 12 jam saat ibu terjaga.

(6) Ibu muntah terus dan tidak mau makan

Keadaan ini membahayakan kesehatan ibu.

(7) Trauma atau cedera

Trauma dan cedera pada perut yang dapat terjadi karena jatuh, kecelakaan lalu lintas dan lain-lain.

(8) Program Perencanaan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dengan Stiker Persiapan Menghadapi Persalinan

Ibu beserta suami dan anggota keluarga yang lain harus sudah merencanakan persalinan yang aman oleh tenaga kesehatan dengan

menentukan tempat untuk bersalin atau melahirkan, menentukan penolong persalinan, menginformasikan riwayat kehamilan, tanda-tanda ibu hamil yang akan bersalin atau melahirkan, dan suami mendampingi selama proses persalinan berlangsung dan mendukung upaya rujukan bila diperlukan . (12)

Keluarga harus dapat menghindari keterlambatan dalam mencari pertolongan medis.Suami atau keluarga harus dapat menghindari 3T (terlambat) yaitu terlambat mengambil keputusan, terlambat ke tempat pelayanan dan terlambat memperoleh pertolongan medis sehingga suami atau keluarga waspada dan bertindak atau mengantisipasi jika melihat tanda bahaya kehamilan.Suami atau keluarga merencanakan system angkutan (ambulan desa) dan menyiapkan pendonor darah potensial jika diperlukan serta mendampingi ibu pada saat selesai persalinan. (11)

8. Materi Kelas Ibu Hamil Pertemuan Ke-2 (Persalinan dan Nifas)

1) Persalinan

Persalinan adalah dimana fetus dan plasenta keluar dari uterus, ditandai dengan peningkatan aktifitas myometrium (frekuensi dan intensitas kontraksi) yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta keluarnya lendir darah (show) dari vagina. (12)

(1) Tanda persalinan

Tanda-tanda bahwa persalinan mulai berlangsung: adanya kontraksi rahim yang berkala dengan lama dan kekuatan tertentu. Biasanya lama kontraksi antara 45-75 detik.

- a. Kekuatan kontraksi: semakin lama akan bertambah kuat. Saat mulas jika kita menekan perut dengan telunjuk akan terasa mengeras.
- b. Jarak antar kontraksi: akan bertambah sering, permulaan 10 menit sekali, kemudian menjadi semakin sering.
- c. Keluarnya bercak darah bukan petunjuk akurat ibu akan segera melahirkan. Namun ibu perlu waspada terhadap hal tersebut, jika perdarahan banyak, ibu perlu segera ke Polindes/Puskesmas tanpa perlu menunggu hingga kontraksi yang terjadi mulai teratur dan bertambah kuat kekuatannya.
- d. Pecahnya ketuban

(2) Tanda bahaya persalinan

Proses persalinan di duga mengalami gangguan jika didapatkan hal-hal berikut:

- a. Pendarahan dari jalan lahir
- b. Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
- c. Ibu tidak kuat mengejan
- d. Mengalami kejang
- e. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat

f. Air ketuban keruh dan berbau.

(3) Proses Persalinan

Ibu berhak memilih proses persalinan yang sesuai dengan keinginannya, tetapi kondisi janin maupun kehamilan yang seringkali tidak diduga akan membuat ibu menjalani penanganan persalinan dengan proses tertentu. Pada saat ini penolong akan memberitahukan kepada ibu dan keluarga untuk meminta persetujuan tindakan atau rujukan.

Proses persalinan terdiri dari empat kala, yaitu:

- a. Kala I : dimulai sejak awal kontraksi dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang cukup sehingga menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks.
- b. Kala II: kala dua dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (+10 cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi.
- c. Kala III: segera setelah kelahiran bayi dan berakhir dengan kelahiran plasenta dan selaput ketuban.
- d. Kala IV : dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama post partum.

2) **Inisiasi Menyusui Dini (IMD)**

Sebelum persalinan berlangsung Bidan atau penolong persalinan akan memberitahukan kepada ibu tentang Inisiasi Menyusui Dini. Penting sekali untuk bayi agar disusui segera (1/2-1 jam) setelah bayi lahir dengan cara bayi dikeringkan dahulu kemudian letakkan bayi didada ibu agar

bayi berusaha mencari puting susu ibu. Upaya untuk menyusui dalam 30 menit sampai 1 jam pertama kelahiran, penting untuk keberhasilan proses menyusui selanjutnya yaitu karena akan merangsang produksi ASI, serta memperkuat reflex menghisap bayi. Reflek menghisap awal pada bayi paling kuat dalam beberapa jam pertama setelah lahir. (12)

Ibu sebaiknya menyusui bayinya dengan cara alami, karena air susu ibu (ASI) merupakan menu utama bagi seorang bayi. Sebaiknya ibu memberikan ASI kepada bayi setiap 2-3 jam. Menyusui bayi dengan ASI adalah tradisi yang sangat mulia, baik dari sudut pandang agama dan sosial maupun dunia ilmu kedokteran modern, karena ASI disamping sebagai makanan utama bayi, juga penguat jalinan jiwa. Misalnya saja saat disusui bayi menggenggam kepalan tangannya, dan menempatkan dibawah dagu dan menggerakkan jari kakinya kontak mata antara ibu dan bayi juga terjadi yang dapat meningkatkan komunikasi antara ibu bayi. (13)

3) Perawatan Nifas

Persalinan merupakan kerja yang sangat melelahkan, baik secara fisik maupun psikis. Kelelahan yang muncul merupakan akumulasi kelelahan yang terjadi sepanjang kehamilan. Menyusui juga menimbulkan kelelahan, karena untuk menyusui dengan baik ibu dituntut untuk berusaha keras dan telaten serta bersedia untuk belajar. Menyusui merupakan hal yang sangat melelahkan karena untuk memenuhi kebutuhan bayinya ibu harus bersedia memberikan setiap bayi menginginkan. ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan

bayi, selain murah karena tidak harus membeli, menyiapkannya tidak sulit dibanding susu formula. Kandungan gizi terbaiknya dan zat kekebalan yang sampai saat ini belum ada susumformula yang menandinginya. Manfaat psikologis dari ibu yang memberikan ASI ternyata ibu dapat lebih tenang. (13)

4) Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah usaha untuk memperlancar aliran ASI dan mencegah masalah-masalah yang akan muncul saat menyusui seperti puting susu nyeri atau lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan saat kehamilan sampai melahirkan. Perawatan payudara dilakukan sehari dua kali saat mandi dan bila ada masalah dengan menyusui dilakukan dua kali sehari. (13)

(1) Perawatan payudara selama kehamilan

- a. Bila BH sudah mulai terasa sempit, sebaiknya menggantinya dengan BH yang pas dan sesuai dengan ukuran payudara untuk memberikan kenyamanan dan juga support yang baik untuk payudara.
- b. Gunakan BH untuk menyusui pada akhir kehamilan. Pilihlah BH yang ukurannya sesuai dengan payudara, memakai BH yang mempunyai ukuran yang tidak sesuai dengan ukuran payudara dapat menyebabkan infeksi seperti mastitis (suatu infeksi pada kelenjar susu di payudara).

- c. Persiapan puting susu. Dengan lembut putar puting antara telunjuk dan ibu jari sekitar 10 detik sewaktu mandi. Jika mendapatkan kesulitan atau puting susu rata atau masuk kedalam, konsultasikan ke dokter, sehingga hal ini dapat diatasi dini untuk mencegah kesulitan nantinya.
- d. Pada tahap akhir bulan kehamilan, memijat lembut payudara di daerah yang berwarna gelap (aerola) dan puting susu, mungkin akan mengeluarkan beberapa tetes kolostrum (cairan kental berwarna kekuningan dari putingnya) untuk membantu membuka saluran susu.
- e. Bersihkan payudara dan puting, jangan menggunakan sabun di daerah puting hal ini dapat menyebabkan daerah tersebut kering. Gunakan air saja lalu keringkan dengan handuk. (13)

(2) Perawatan payudara setelah melahirkan

- a. Siapkan alat dan bahan
 - a) Baby oil atau minyak kelapa bersih.
 - b) Gelas
 - c) Air hangat dan dingin dalam baskom kecil
 - d) Dua buah handuk mandi bersih
 - e) Kapas
 - f) Handuk kecil atau washlap untuk kompres
- b. Kompres puting susu dengan kapas yang dibasahi baby oil selama beberapa menit.

- c. Lakukan pengurutan payudara
 - a) Licinkan kedua tangan dengan minyak. Tempatkan kedua tangan diantara payudara.
 - b) Pengurutan dilakukan dimulai ke arah atas, lalu telapak tangan kiri ke arah sisi kiri dan telapak kanan ke arah sisi kanan.
 - c) Lakukan terus pengurutan ke bawah dan ke samping.
 - d) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.
 - e) Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dengan pinggir kelingking tangan kanan urut payudara dari pangkal hingga puting susu. Lakukan juga untuk payudara sebelah kanan.
 - f) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.
 - g) Sokong payudara kiri dengan satu tangan kiri sedang tangan kanan mengepal dan mengurut dengan buku-buku jari pangkal ke arah puting susu.
 - h) Lakukan juga untuk payudara sebelah kanan.
 - i) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.
 - j) Pegang pangkal payudara dengan kedua tangan lalu urut dari pangkal payudara ke arah puting susu sebanyak satu kali.

- k) Pijat puting susu hingga keluar cairan ASI dan tamping dengan tempat yang bersih atau gelas.
- l) Kompres kedua payudara dengan handuk kecil hangat selama dua menit, lalu ganti dengan kompres air dingin dua menit dan kompres lagi dengan air hangat selama dua menit.(13)

(3) Menjaga Kesehatan Ibu Nifas

Banyak orang beranggapan bila seorang ibu sudah melahirkan anaknya dengan selamat berarti sudah selesai semua urusan. Padahal masih ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu perawatan terpulang pada proses persalinan yang dilaluinya. Dalam arti apakah normal atau spontan, menggunakan alat bantu semisal forcep atau vakum maupun bedah sesarsebagai berikut:

a. Dua jam pertama

Dua jam pertama pada persalinan normal, petugas kesehatan akan memantau kesadaran, tekanan darah dan pernapasan si ibu. Terlebih untuk mengetahui adakah perdarahan atau tidak. Jika semuanya dalam keadaan baik dan tidak terjadi perdarahan si ibu dapat beristirahat. Sedangkan bila terjadi perdarahan akan segera ditangani. Dalam arti dicari apa penyebab terjadinya perdarahan tersebut. Bila rahim tidak mau berkontraksi maka akan diberi obat-obatan yang dapat menguatkan kontraksi, dan jika terdapat sisa plasenta akan dilakukan pembersihan.

b. Kebersihan jalan lahir

Jahitan pada jalan lahir dalam beberapa hari masih sakit, untuk menjaga kebersihan jalan lahir harus jadi perhatian utama. Gunakan sabun lembut dan bilas dengan air banyak. Infeksi yang menyebabkan pembengkakan dilakukan pengompresan pada daerah bengkak dengan reanol dan periksa ke dokter atau bidan.

c. Kontraksi rahim

Kontraksi yang baik menyebabkan rahim kembali ke ukuran normal tidak ada bantuan dari obat-obatan. Kontraksi rahim pada dasarnya tidak hanya dibutuhkan untuk mengeluarkan janin saat persalinan, tapi juga mengembalikan rahim ke bentuk dan ukuran semula, baik pada persalinan normal maupun persalinan tindakan seperti vakum, forcep atau sesar. Secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya, hingga bila kontraksi cukup kuat atau lemah dicurigai, mungkin disebabkan Hb kurang dari 11 mg% atau ada sesuatu yang tertinggal di rahim, semisal sisa plasenta. Jika Hb dibawah 9 mg% maka dilakukan tranfusi darah, sedangkan jika terdapat sisa plasenta maka dilakukan kuretase untuk membersihkan sisa plasenta.

d. Banyak minum

BAK setelah persalinan minimal 1 kali dan BAB 8 jam setelah persalinan, jika tidak BAK dan BAB berarti proses involusi atau pengecilan rahim terhambat. Bukan tidak mungkin terjadi pelengketan antar organ bagian dalam mengingat kandung kemih dan

usus letaknya berdekatan dengan rahim. Gangguan di salah satu organ tersebut berdampak pula pada organ lainnya. Dengan kata lain bila masih ada kotoran yang terkumpul di usus besar, proses mengecilnya rahim dapat terhambat. Agar dapat cepat BAK sekaligus mengganti cairan tubuh yang banyak terbuang saat bersalin, usai melahirkan ibu-ibu disarankan banyak minum, minimal 2-3 liter per hari.

e. Mobilisasi

Kendati merasa letih ibu tidak boleh bersikap malas-malasan dengan hanya berbaring sepanjang waktu, ibu harus mulai bergerak supaya sirkulasi darahnya menjadi baik. (13)

(4) Tanda-Tanda Bahaya Dan Penyakit Pada Ibu Nifas

Infeksi adalah salah satu keadaan yang perlu diwaspadai oleh ibu pada masa nifas. Infeksi terjadi karena ibu kurang teliti dalam melakukan perawatan pasca persalinan. Ibu takut menyentuh luka yang ada sehingga memilih tidak membersihkannya. Keadaan luka sangat rentan didatangi oleh kuman dan bakteri sehingga mudah terinfeksi. Gejala infeksi sebagai berikut:

- a. Suhu tubuh lebih 37,50 C
- b. Menggigil, pusing dan mual
- c. Keputihan
- d. Keluar cairan seperti nanah dari jalan lahir.
- e. Cairan yang keluar disertai bau yang menyengat.

- f. Keluarnya cairan disertai dengan rasa nyeri.
- g. Terasa nyeri di perut.
- h. Pendarahan kembali banyak padahal sebelumnya sudah sedikit, misalnya seminggu sesudah melahirkan, perdarahan mulai berkurang tapi tiba-tiba darah kembali banyak keluar.

5) KB Pasca Salin

Pemilihan jenis KB sampai saat ini belum ditemukan suatu metode kontrasepsi yang ideal atau sempurna. Ideal dalam arti aman dan tidak berbahaya, dapat diandalkan, sederhana, murah dan dapat diterima oleh orang banyak dan dapat dipakai dalam waktu lama secara efektif. Calon akseptor (peserta KB) harus mendapat penjelasan mengenai efektivitas dan keamanan alat kontrasepsi tersebut. Faktor yang dapat berakibat buruk terhadap akseptor KB misalnya spiral tidak boleh dipasang pada ibu yang mengalami infeksi panggul atau perdarahan dari jalan lahir yang tidak diketahui penyebabnya. Kontrasepsi terpilih untuk pasca salin harus mempertimbangkan beberapa hal seperti berikut ini:

- a. Pastikan ibu menyusukan bayinya atau tidak.
- b. Pilih jenis kontrasepsi yang sesuai
- c. Tidak ada masalah gangguan pembekuan darah, produksi ASI dan tumbuh kembang bayi bila ibu menggunakan kontrasepsi.
- d. Tidak harus menghentikan pemberian ASI untuk menggunakan suatu alat kontrasepsi.

- e. Kontrasepsi terpilih harus tidak mempengaruhi kualitas dan jumlah ASI atau mengganggu kesehatan bayi. (14)

9. Materi Kelas Ibu Hamil Pertemuan Ke-3 (Penyakit dan Komplikasi)

1) Perdarahan

Perdarahan lewat jalan lahir yang jika terjadi pada kehamilan muda dapat menyebabkan keguguran, sedangkan jika terjadi pada kehamilan tua dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin dalam kandungan.

2) Bengkak

Bengkak di kaki, tangan dan wajah yang disertai sakit kepala hebat, dapat disertai dengan kejang-kejang. Ini merupakan tanda dan gejala keracunan kehamilan (pre-eklampsia), dapat membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya.

3) Demam tinggi

Demam tinggi biasanya akibat adanya infeksi bakteri atau malaria. Demam dapat membahayakan jiwa ibu, terjadi keguguran atau bayi lahir kurang bulan.

4) Keluar air ketuban

Keluar air ketuban sebelum waktunya merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan janin dalam kandungan.

5) Gerakan bayi berkurang

Gerakan bayi berkurang atau tidak bergerak sama sekali, hal ini merupakan tanda bahaya janin. Gerakan janin diharapkan 10 kali dalam 12 jam saat ibu terjaga.

- 6) Ibu muntah terus dan tidak mau makan
- 7) Trauma atau cedera

Trauma dan cedera pada perut yang dapat terjadi karena jatuh, kecelakaan lalu lintas dan lain-lain.

10. Materi Kelas Ibu Hamil Pertemuan Ke-4 (Perawatan Bayi Baru Lahir)

1) Perawatan Bayi

Bayi lahir sehat diketahui dari tanda-tanda (4) sebagai berikut:

- (1) Bayi lahir segera menangis
- (2) Seluruh tubuh bayi kemerahan
- (3) Bayi bergerak aktif
- (4) Bayi dapat menghisap puting susu dengan kuat
- (5) Berat lahir 2500 gram-400 gram

Tujuan perawatan bayi adalah memenuhi kebutuhan dasar bayi seperti menjaga pernafasan, nutrisi yang cukup, suhu tubuh dan menghindari kontak dengan infeksi. Penting untuk membantunya menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di luar rahim .Perawatan bayi baru lahir antara lain:

2) Perawatan kulit dan kuku

Kulit bayi baru lahir sangat rentan terhadap iritasi dari bahan kimia yang ada dalam pakaian baru, dan sisa sabun atau detergen yang menempel pada pakaian yang sudah dicuci. Untuk menghindari masalah ini, ibu harus membilas semua pakaian bayi, seprei, selimut dan bahan lain yang dicuci sebelum dipakaikan ke bayi. Untuk beberapa bulan pertama, ibu

harus mencuci pakaian bayi dalam tempat yang terpisah dari pakaian keluarga yang lain. Seperti apa yang ibu baca pada iklan untuk produk bayi, bayi biasanya tidak memerlukan lotion, minyak atau bedak. Jika kulitnya sangat kering, ibu dapat mengoleskan lotion pada tempat-tempat yang kering. Jangan menggunakan produk perawatan kulit yang tidak dibuat khusus untuk bayi, karena produk tersebut umumnya mengandung parfum dan bahan kimia yang lain yang dapat mengiritasi kulit bayi. Satu satunya perawatan untuk kuku bayi adalah memotongnya. Ibu dapat menggunakan gunting kuku khusus untuk bayi atau gunting kecil berujung tumpul. Waktu yang baik untuk memotong kuku adalah setelah mandi jika bayi berbaring dengan tenang, tetapi akan lebih mudah lagi bila ibu melakukannya ketika bayi sedang tidur.

3) Perawatan mata dan telinga

Ibu tidak perlu membiasakan diri menuangkan minyak hangat ke dalam kanal telinga bayi karena hal itu hanya akan menambahkan lebih banyak lagi kotoran di telinganya dari pada membersihkannya. Saat ibu membersihkan matanya, mengusapkan gumpalan kapas atau handuk dari ujung mata di dekat hidung ke arah luar. Ibu tidak perlu menghias mata bayi dengan pewarna.

4) Perawatan tali pusat

Puntung tali pusat biasanya akan lepas dalam waktu seminggu jika dibiarkan, tidak basah saat mandi atau ditarik supaya lepas. Jika pada saat mengering, daerah pusat ini agak merah, sebaiknya ibu mengolesinya

dengan krim bayi setiap hari. Jika ada nanah atau cairan keluar dari pusar, atau jika diraba terdapat gumpalan seukuran kacang pada bayi yang berusia 2 atau 3 minggu yang disebut polyp atau granulasi, maka yang harus dilakukan oleh ibu adalah memeriksakan pada petugas kesehatan guna untuk menghindari infeksi yang lebih parah. (15)

5) Perawatan hidung

Perawatan hidung sangat penting untuk menjaga hidung tetap bersih karena bayi akan menangis dan sulit bernafas jika hidungnya tersumbat. Ibu sebaiknya menghindari memasukkan gumpalan kapas ke dalam hidung bayi.

6) Mengenakan pakaian bayi

Baju bayi seharusnya tidak membuatnya berkeringat. Oleh masyarakat awam mengenakan pakaian yang berlebihan sering kali dilakukan dengan cara memberi pakaian yang berlapis-lapis, bahkan di cuaca yang cerah. Hal itu dapat membuat bayi tidak bisa bernafas dengan baik, berkeringat, dan menunjukkan gejala susah bernafas, mengarah pada sembelit dan keringat buntu. Ibu sebaiknya menghindari pakaian yang menyentuh leher bayi, karena hal ini dapat mengakibatkan gesekan yang mengganggu. Selama musim panas ibu sebaiknya memberikan pakaian dalam dan popok saja pada bayi. (15)

7) Memandikan bayi

Ibu tidak perlu sering memandikan bayi asalkan ibu selalu mencuci area popok dengan seksama selama penggantian popok, Mandi dua atau tiga

kali seminggu selama tahun pertama sudah cukup. Jika dimandikan lebih sering kulitnya akan menjadi kering. Selama seminggu atau dua minggu pertama, sampai tali pusat lepas, bayi baru lahir sebaiknya di basuh dengan spons.

8) Menyusui Bayi

Ibu sebaiknya menyusui bayinya dengan cara alami. Karena air susu ibu (ASI) merupakan menu utama bagi seorang bayi. Sebaiknya ibu memberikan ASI kepada bayi setiap 2-3 jam. Menyusui bayi dengan ASI adalah tradisi yang sangat mulia, baik dari sudut pandang agama dan sosial maupun dunia ilmu kedokteran modern, karena ASI disamping sebagai makanan utama bayi, juga penguat jalinan jiwa. Misalnya saja saat disusui bayi menggenggam kepala tangannya, dan menempatkan dibawah dagu dan menggerakkan jari kakinya kontak mata antara ibu dan bayi juga terjadi yang dapat meningkatkan komunikasi antara ibu bayi. (16)

9) Pemberian K1 Injeksi Pada Bayi Baru Lahir

Pemberian vitamin K1 bertujuan guna mencegah terjadinya perdarahan akibat kekurangan vitamin K1. Manifestasi klinik yang sering ditemukan pada bayi kurang vitamin K1 adalah perdarahan, pucat dan pembesaran lever atau hati ringan. Perdarahan dapat terjadi spontan akibat trauma, terutama pada trauma proses kelahiran. Kebanyak kasus perdarahan terjadi di kulit, mata, hidung dan saluran cerna. Penyebab kekurangan vitamin K1 sebagai berikut:

- a. Mengonsumsi obat-obatan atau jamu selama masa kehamilan terutama yang dapat mengganggu metabolisme vitamin K1 seperti obat anti pembekuan darah.
- b. Pembentukan vitamin K1 yang kurang oleh bakteri usus, misalnya bayi yang sering menggunakan antibiotik, khususnya bayi lahir prematur, bayi yang mengalami gangguan fungsi hati dan bayi yang kurang asupan vitamin K1. Begitu juga dengan bayi yang menderita gangguan pencernaan dan diare kronik. (16)

10) Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir

Tanda bahaya bayi baru lahir sebagai berikut:

- a. Adanya kejang atau tanpa kesadaran menurun: bayi menangis melengking tiba-tiba, adanya gerakan yang tidak terkendali pada mulut, mata atau anggota gerak, mulut mencucu, kaku seluruh tubuh dengan atau tanpa rangsangan.
- b. Adanya gangguan nafas: nafas berhenti lebih dari 20 detik, bayi tampak biru, tarikan dinding dada ke dalam yang sangat kuat, pernapasan cuping hidung, bayi merintih.
- c. Penurunan suhu tubuh kurang dari 36^o C: badan bayi teraba dingin, tampak mengantuk, ada bagian tubuh yang merah dan mengeras, kaki dan tangan teraba dingin dan gerakan bayi kurang dari normal.
- d. Bayi demam > 37,5^o C
- e. Adanya infeksi: bayi tampak mengantuk atau tidak sadar, adanya kejang, gangguan napas, malas atau tidak dapat minum, ubun-ubun

cembung, ada bagian tubuh yang merah dan mengeras, badan terasa dingin, adanya bisul-bisul kecil pada kulit, nanah keluar dari mata, pusar kemerahan sampai ke dinding perut dan berbau busuk.

- f. Bayi kuning pada hari pertama setelah lahir atau setelah umur 14 hari atau pada umur lebih dari 2 minggu.
- g. Adanya gangguan saluran cerna: bayi muntah, bayi gelisah, rewel dan perut kembung, teraba benjolan pada perut. Untuk bayi baru lahir: belum buang air besar dalam 24 jam terakhir, ada darah dalam tinja tanpa diare, periksa apakah ada lubang duburnya.
- h. Diare: keadaan umum bayi apakah tampak mengantuk atau tidak sadar, gelisah atau rewel, mata cekung, cubitan pada kulit perut kembali lambat. (15)

11) Pengamatan Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Atau Anak

Sangat penting untuk mengamati pertambahan berat badan bayi dengan membawanya ke posyandu untuk ditimbang setiap bulan. Setiap bulan berat badan anak akan meningkat sesuai dengan pita hijau pada KMS. Perkembangan dan kepandaian anak akan bertambah sesuai dengan umur dan anak yang sehat akan jarang sakit, selalu gembira, ceria, aktif, lincah dan cerdas. Tanda-tanda anak tumbuh sehat sebagai berikut:

- a. Berat badan anak naik setiap bulan
- b. Pada KMS garis pertumbuhan naik mengikuti salah satu pita warna atau pindah ke pita warna di atasnya.

Tanda anak tumbuh kurang sehat sebagai berikut:

- a. Berat badan tidak naik
- b. Pada KMS garis pertumbuhan turun, datar, pindah ke pita warna di bawahnya atau ada di bawah garis merah.

12) Pemberian Imunisasi Bayi Baru Lahir

Imunisasi merupakan upaya untuk melindungi bayi dari berbagai aspek penyakit menular. Imunisasi pertama diberikan pada saat bayi baru lahir yaitu dengan memberikan imunsasi Hepatitis B-O (HBO). HBO sebaiknya diberikan sebelum bayi berumur 7 hari. Imunisasi selanjutnya diberikan di posyandu, puskesmas, rumah sakit atau dokter praktek swasta. Bayi harus mendapatkan imunsasi dasar lengkap sebelum berumur 1 tahun. Bayi yang akan diimunisasi harus dalam keadaan sehat, namun batuk pilek ringan bukan merupakan halangan untuk mendapatkan imunsasi. (17)

Penyakit yang dapat dicegah dengan imunsasi adalah:

- a. Hepatitis B (HB) adalah virus yang menyebabkan penyakit hepatitis B atau lebih dikenal dengan nama penyakit kuning. Penyakit ini sangatlah berbahaya karena bisa menyebabkan kerusakan pada hati. Pemberian vaksin 3 kali pada bayi terbukti mampu mencegah penyakit hepatitis B sampai 75 %.
- b. TBC adalah Vaksin berguna untuk mencegah penyakit tuberculosis (TBC) yaitu penyakit infeksi *Mycobacterium tuberculosis*. Kuman

ini Merupakan kuman yang sangat berbahaya dan tidak mudah untuk di mati kan.

- c. Polio adalah penyakit yang bisa menyebabkan kelumpuhan pada anak. Menurut penelitian vaksin polio terbukti 90 % efektif untuk mencegah infeksi polio pada anak
- d. Difteri, Pertussis (batuk rejan), Tetanus (DPT) Vaksin ini merupakan gabungan dari 3 vaksin yaitu Difteri, Pertussis, dan Tetanus (DPT). Difteri merupakan penyakit dari basil Difteri yang bisa menyebabkan kerusakan jantung dan saraf. Pertussis yaitu penyakit batuk rejan yang sangat menular penyakit ini sering juga disebut batuk 100 hari. Tetanus disebabkan oleh jenis bakteri yang disebut dengan Clostridium tetani ditandai dengan kekakuan otot gejala penyakit tetanus hampir sama dengan Epilepsi
- e. Campak adalah salah satu jenis Penyakit kulit yang menular berakibat fatal terutama pada anak-anak. Menurut penelitian Vaksin ini dapat mencegah infeksi campak hingga 90 persen. (17)

11. Materi Kelas Ibu Hamil Pertemuan Ke-5 (Aktivitas Fisik Ibu Hamil)

1) Senam Hamil

Senam ibu hamil dilakukan secara rutin dan terus menerus, hal ini bertujuan: untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki dan lain-lain, mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran.

Senam semasa kehamilan sebagai berikut:

1) Senam untuk kaki

Senam untuk kaki dilakukan sebagai berikut:

- a) Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
- b) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
- c) Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan
- d) Gerakan jari-jari kaki
- e) Gerakan mendorong ke depan

2) Senam duduk bersila

Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut sebagai berikut:

- a) Duduk kedua tangan di atas lutut
- b) Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- c) Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
- d) Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari Cara tidur yang nyaman

- 3) Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)
 - a) Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
 - b) Angkatlah pinggang secara perlahan
 - c) Lakukanlah sebanyak 10 kali
- 4) Senam Pinggang (Posisi Terlentang)
 - a) Badan dalam posisi merangkak
Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawahg membentuk lingkaran.
2. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali.
 - 1) Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)
 - a) Senam Dengan satu lutut
 - b) Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
 - c) Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalika
 - d) Lakukanlah sebanyak 10 kali.
 - e) Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.
 - 2) Senam Dengan Satu Lutut
 - a) Senam dengan kedua lutut
 - b) Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
 - c) Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.

- d) Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan
 - e) Lakukanlah sebanyak 8 kali.
- 3) Senam Dengan Kedua Lutut
- a) Cara pernapasan saat persalinan
 - b) Cari posisi yang nyaman, misalnya duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi.
 - c) Tarik napas dari hidung dan keluarkan melalui mulut.
 - d) Usahakan tetap rileks
- 4) Latihan Untuk Saat Persalinan
- a) Cara mengejan
 - b) Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
 - c) Perlahan-lahan tarik napas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan Mengejan ke arah pantat.
- 5) Cara pernapasan pada saat melahirkan
- a) Letakkanlah kedua tangan di atas dada
 - b) Bukalah mulut lebar-lebar bernapaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-hah.
- 6) Senam untuk memperlancar ASI
- a) Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah.

- b) Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega
- c) Lakukanlah sebanyak 2 kali. (4)

2.2.2. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Hamil adalah suatu masa dari mulai terjadinya pembuahan dalam rahim seorang wanita sampai bayinya dilahirkan. Kehamilan terjadi ketika seorang wanita melakukan hubungan seksual pada masa ovulasi atau masa subur (keadaan ketika rahim melepaskan sel telur matang), dan sperma (air mani) pria pasangannya akan membuahi sel telur sel telur matang wanita tersebut. Telur yang telah dibuahi sperma kemudian akan menempel pada dinding rahim, lalu tumbuh dan berkembang selama kira-kira 40 minggu (280 hari) dalam rahim pada kehamilan normal. (18)

Kehamilan yang sehat dan kondisi yang aman dan keadaan emosi yang memuaskan baik bagi ibu maupun janin adalah hasil akhir yang diharapkan dari perawatan maternitas. Banyak adaptasi maternal yang tidak diketahui ibu hamil dan keluarganya. Perawatan maternitas yang memiliki pengetahuan dapat membantu ibu hamil mengenai hubungan antara status fisik dan rencana perawatannya. Berbagai informasi membangkitkan semangat ibu hamil untuk berpartisipasi dalam perawatannya sendiri. Hal ini tergantung kepada keingintahunya, kebutuhan akan pengetahuan, dan kesiapannya untuk belajar. (18)

Kehamilan berlangsung selama 9 bulan menurut penanggalan internasional, 10 bulan menurut penanggalan lunar, atau sekitar 40 minggu. Kehamilan ini dibagi menjadi tiga periode, tiga bulan atau trimester yaitu:

- 1) Trimester pertama adalah: periode minggu pertama - minggu ke 13.
- 2) Trimester kedua adalah: periode minggu ke 14 – ke 26
- 3) Trimester ketiga adalah: ke 27 – cukup bulan (38 – 40) (18)

2. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

1) Tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam enam tingkat pengetahuan:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. (7) Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*comperhension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan apabila seseorang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang telah diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, dan mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkat analisis adalah apabila seseorang telah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepa suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lainsintesi adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri. (7)

2) Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur/usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Umur dimaksud disini adalah salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi akseptor KB, sebab umur berkaitan dengan potensi produksi dan perilaku tidaknya seseorang memantau alat kotrasepsi. (7)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu muda di USA, mereka mengatakan bahwa untuk menjarangkan kehamilan diperlukan suatu metodekontrasepsi yang efektif untuk jangka panjang, karena umur yang muda maka masa reproduktifnya lebih panjang, dari penelitian tersebut didapatkan data pada wanita usia <21 tahun cenderung mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dan abortus lebih besar dua kali. (7)

Departemen Kesehatan Republik Indonesia membagi kelompok umur menjadi dua kategori yaitu umur <20 atau >35 tahun, umur 20-35 tahun. Umur <20 tahun atau umur >35 tahun adalah usia yang beresiko tinggi, umur 20-35 tahun untuk tidak beresiko. (7)

3) Faktor pekerjaan

Zaman sekarang para istri banyak yang sudah menjadi wanita karir atau bekerja, karena terlalu sibuk bekerja ibu tersebut lupa seharusnya kembali ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kesehatannya. Faktor tersebut

menyebabkan keterlambatan untuk mendeteksi masalah atau komplikasi yang terjadi pada ibu hamil. (7)

4) Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita. paritas dapat dibedakan menjadi primipara, multipara dan grandemultipara. Menurut Manuaba, paritas adalah wanita yang pernah melahirkan bayi aterm.

Paritas dibagi terbagi menjadi :

a. Primipara

Primipara adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak, yang cukup besar untuk hidup di dunia luar.

b. Multipara

Multipara adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak lebih dari satu kali atau lebih.

c. Grandemultipara

Grandemultipara adalah wanita yang telah melahirkan 5 orang anak atau lebih dan biasanya mengalami penyulit dalam kehamilan dan persalinan Grandemultipara adalah wanita yang pernah melahirkan bayi 6 kali atau lebih hidup atau mati.

2.3. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Ada hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
2. Ada hubungan Umur dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
3. Tidak Ada hubungan pekerjaan dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.
4. Tidak Ada hubungan paritas dengan keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil trimester III di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bagian penelitian yang berisi uraian-uraian tentang gambaran alur penelitian yang menggambarkan pola pikir peneliti dalam melakukan penelitian yang lazim disebut paradigma penelitian. Jenis penelitian ini bersifat survei analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan tentang pelaksanaan kelas ibu hamil di Puskesmas Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018 dengan pendekatan *cross sectional* yaitu melakukan penelitian dengan cara bersamaan atau serentak antara variabel indeviden dan dependen. (19)

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Pasar Batahan Kab. Mandailing Natal dengan alasan populasi yang ingin diteliti mencukupi untuk dijadikan responden, serta di Puskesmas Batahan ini ada dilakukan penelitian yang sama sebelumnya.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai Juli-September 2018 di Puskesmas Batahan Kab. Mandailing Natal Tahun 2018.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. (19) Populasi dapat bersifat jumlah terbatas dan tidak terbatas. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di Desa PasarBatahan Tahun 2018 pada bulan Juni-September sebanyak 31 orang.

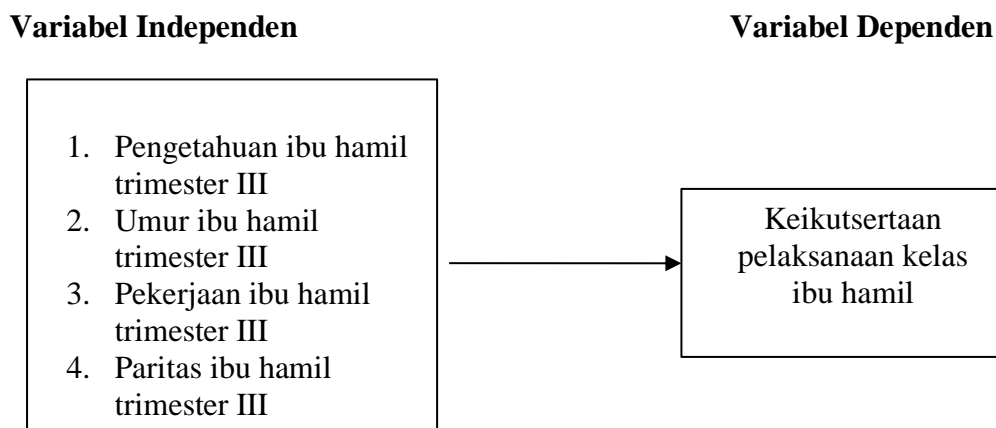
3.3.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Pasar Batahan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah dengan teknik total populasi yaitu sebanyak 31 ibu hamil trimester III.

3.4. Kerangka Konsep

Konsep adalah abstraksi dari suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antara dua variable, yaitu variable *independen* dan gabungan variable *dependen*. Variable *independen* dalam penelitian ini adalah pengetahuan sedangkan variable *dependen* adalah keikutsertaan tentang pelaksanaan kelas ibu hamil. (20)

Dalam penelitian ini hasil yang diharapkan adalah ada hubungan antara variable yang diukur, yaitu hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan tentang pelaksanaan kelas ibu hamil. Dari uraian tersebut, maka dapat digambarkan kerangka konsep penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah defenisi yang membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diteliti. (20)

1. Pengetahuan ibu hamil trimester III adalah segala sesuatu yang diketahui oleh ibu hamil trimester III tentang pelaksanaan kelas ibu hamil.
2. Umur adalah satuan waktu untuk mengukur usia seseorang. Umur dalam hal ini adalah usia sejak waktu penelitian
3. Pekerjaan adalah kegiatan ibu hamil trimester III yang dilakukan selain kegiatan sebagai ibu rumah tangga.
4. Paritas adalah jumlah anak sebelum kehamilan sekarang yang dilahirkan ibu hamil trimester III.
5. Keikutsertaan pelaksanaan kelas ibu hamil adalah segala kegiatan yang dilakukan untuk ibu hamil trimester III yang diselenggarakan guna meningkatkan pengetahuan ibu pada masa kehamilan.

3.5.2. Aspek Pengukuran

Tabel 3.1. Aspek Pengukuran

No.	Nama Variabel	Jumlah pertanyaan	Cara dan Alat ukur	Hasil Pengukuran	Kategori	Jenis skala ukur
Variabel Independen						
1.	Pengetahuan	18	Kuesioner a. Benar (1) b. Salah (0)	a. 76-100% (14-18 pertanyaan) b. 55-75% (10-13 pertanyaan) c. <55% (<10 pertanyaan)	Baik Cukup Kurang	Ordinal
2	Umur	1	Kuesioner	a. <20 dan >35 tahun b. 20-35 tahun	a. Beresiko b. Tidak beresiko	Ordinal
3.	Pekerjaan	1	Kuesioner	a. 1 b. 2	a. Bekerja b. Tidak bekerja	Ordinal
4	Paritas	1	Kuesioner	a. 1 b. 2	a. Primigravida b. Multigravida	Nominal
Variabel Dependen						
5.	Keikutsertaan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Trimester III	1	Rekam Medik	1 2	a. Mengikuti b. Tidak Mengikuti	Nominal

3.6. Metode Pengumpulan Data

3.6.1. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden penelitian. Data primer dalam penelitian menggunakan kuesioner yang diperoleh oleh peneliti terhadap responden yang menjawab pertanyaan yang ada dari kuesioner. (20)

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu dari rekam medis yang ada di Puskesmas Batahan Tahun 2018.

3.6.2. Uji Validitas dan Reabilitas

Kuesioner pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan tentang pelaksanaan kelas ibu hamil disusun dan dikembangkan sendiri oleh penulis. Sehingga sebelum disebar, dilakukan uji coba kuesioner tersebut kepada ibu hamil yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel.

1. Uji Validitas

Validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrument dalam pengumpulan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menguji apakah instrumen yang digunakan, dalam hal ini angket memenuhi persyaratan validitas, pada dasarnya digunakan korelasi *Pearson*. Cara analisisnya dengan cara menghitung koefisien korelasi antara masing-masing nilai pada nomor pertanyaan dengan nilai total dari nomor pertanyaan tersebut. Selanjutnya koefisien korelasi yang diperoleh r masih harus diuji signifikansinya bisa menggunakan uji t atau membandingkannya dengan r tabel. Bila t hitung $>$ dari t tabel atau r hitung $>$ dari r tabel, maka nomor pertanyaan tersebut valid. Bila menggunakan program komputer, asalkan r yang diperoleh diikuti harga $p < 0,1$ berarti nomor pertanyaan itu valid. Uji Validitas dilakukan di Desa Pasar Baru Batahan, dimana desa ini memiliki kriteria populasi yang sama dengan Desa Pasar Batahan dengan jumlah 15 responden. (21)

Tabel 3.2 . Hasil Uji Validitas Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III

Pertanyaan	r Tabel	r Hitung	Kesimpulan
1	0.514	0.701	Valid
2	0.514	0.390	Tidak Valid
3	0.514	0.502	Tidak Valid
4	0.514	0.534	Valid
5	0.514	0.844	Valid
6	0.514	0.713	Valid
7	0.514	0.792	Valid
8	0.514	0.607	Valid
9	0.514	0.701	Valid
10	0.514	0.822	Valid
11	0.514	0.642	Valid
12	0.514	0.660	Valid
13	0.514	0.611	Valid
14	0.514	0.740	Valid
15	0.514	0.390	Tidak Valid
16	0.514	0.611	Valid
17	0.514	0.176	Tidak Valid
18	0.514	0.829	Valid
19	0.514	0.441	Tidak Valid
20	0.514	0.829	Valid
21	0.514	0.829	Valid
22	0.514	0.845	Valid
23	0.514	0.736	Valid
24	0.514	0.396	Tidak Valid
25	0.514	0.264	Tidak Valid

Hasil Uji Validitas Instrumen Pengetahuan, di dapatkan bahwa dari 25 butir pernyataan menunjukkan bahwa 18 pertanyaan dinyatakan valid karena memiliki nilai *prearson Correlation* $<r$ tabel (0,514) dan yang tidak valid sebanyak 7 item pertanyaan karena memiliki nilai *prearson Correlation* $>r$ tabel (0,514).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran dan pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Metode yang biasa digunakan untuk uji kehandalan adalah teknik ukur

ulang dan teknik sekali ulur. Teknik sekali ukur terdiri atas teknik genap gasal, belah tengah, belah Acak, Kuder Richardson, teknik Hoyd, dan *Alpha Cronbach*.
(21)

Tabel 3.3. Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Ibu Hamil

<i>Reability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.947	18

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen pengetahuan di peroleh hasil pengetahuan di nyatakan reliabel yang dibuktikan dari nilai $(0,947) > r$ tabel (0.514) .

3.7. Metode Pengolahan Data

Setelahseluruh data terkumpul maka analisa data dilakukan melalui pengolahan data yang mencakup kegiatan sebagai berikut :

1. *Collecting* yaitu Mengumpulkan data yang diperoleh dari jawaban responden
2. *Checking* (Pemeriksaan data) proses pengolahan data dengan cara pengecekan kembali kelengkapan data yang telah terkumpul agar dapat diolah dengan benar, apabila terdapat kekeliruan, kesalahan dan kekurangan dilakukan pendataan ulang.
3. *Coding* (Pemberian kode) pengolahan data dengan cara memberikan kode-kode pada setiap jawaban responden.
4. *Entry* data dalam komputer dan dilakukan dengan menggunakan teknik komputerisasi dengan memasukan kode yang dimasukan kedalam aplikasi SPSS

5. *Data Processing* yakni pemeriksaan semua data yang telah dimasukkan kedalam program komputer guna menghindari terjadinya kesalahan. (21)

3.8. Analisis Data

Analisa data dilakukan menggunakan bantuan program yang disesuaikan, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

3.8.1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dan hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. (21)

3.8.2. Analisis Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*). Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel terikat digunakan analisis *Chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p-value* (0,05) apakah hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p\text{-value}$ (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang. (20)

Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat digunakan analisis *chi-square*, dengan ketentuan:

1. Bila pada tabel 2x2 dijumpai nilai harapan (*expected value* = E) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *fisher exact*.
2. Bila pada tabel 2x2 dan semua nilai $E > 5$ (tidak ada nilai $E < 5$), maka nilai yang dipakai sebaiknya *continuity corection*.
3. Bila tabelnya lebih dari 2x2, misalnya 3x2, 3x3 dan lain-lain, maka gunakan uji *Person Chi Square*.
4. Uji *Likelihood Ratio* dan *Linear –by-Linear Assocation*, biasanya digunakan untuk keperluan lebih spesifik misalnya untuk analisis stratifikasi pada bidang epidemiologi dan juga untuk mengetahui hubungan linear antara dua variabel kategorik, sehingga kedua jenis ini jarang digunakan.

(21)