



Research article

Overview of experiences of pregnant women about the role of nurses as educators on healthy behaviours of the Era of Sustainable Development Goals pregnancy

Much Nurkharistna Al Jihad¹, Sri Rejeki², Elis Hartati³

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

³ Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Diponegoro

Article Info

Article History:

Accepted Sept 21th, 2020

Keywords:

Nurse educator; Pregnant women; Healthy behaviour

Abstract

Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia is still high. One of the indirect causes of maternal death is the behaviour of pregnant women. Information is needed about the role of nurses as educators on the healthy behaviour of pregnant women. The purpose of the study was to find a picture of the experience of pregnant women related to the role of nurses as educators on the healthy behaviour of pregnant women. This type of research is a qualitative phenomenological. As the population is pregnant women in the city of Semarang, samples were taken by convenience sampling technique of 6 people. Data collection was carried out by in-depth interviews. Analysis of qualitative data with the Colaizzi model. The results found 3 themes describing the role of nurses as educators on healthy behaviour of pregnant women, namely the role of nurses as educators, efforts made by pregnant women in pregnancy care, and expectation of mothers towards the role of nurses. The conclusion of this research is the role of nurses in healthy behaviour of pregnant women, healthy behaviour of mothers in the form of physical health care, nutritional needs of pregnant women, supporting food needs, routine examination of pregnant women (antenatal care), and establishing emotional relations with the fetus.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salahsatu indikator dalam pembangunan disuatu wilayah, termasuk Indonesia dengan jumlah 305/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016 (Kementerian, 2016). AKI pada *Sustainable Development Goals (SDGs)* diharapkan dapat menurun sebanyak 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Anung, 2015). AKI di Jawa Tengah pada tahun 2016 dan

121,5/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016 menurun menjadi 88/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017 (Dinkes, 2019).

Penyebab kematian ibu secara tidak langsung diantaranya faktor sosial ekonomi/kemiskinan, pendidikan, perilaku, kedudukan dan peranan wanita, sosial budaya, transportasi, atau sering disebut tiga terlambat dan empat terlalu. Terlambat mengambil keputusan,

Corresponding author:

Much Nurkharistna Al Jihad

kharistna@unimus.ac.id

Media Keperawatan Indonesia, Vol 3 No 3, October 2020

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.129-136>

mengenal tanda bahaya, terlambat mendapatkan pertolongan di fasilitas kesehatan merupakan 3 terlambat. Sedangkan empat terlalu tersebut adalah terlalu muda (<20 th), terlalu banyak melahirkan (>3 anak), terlalu rapat jarak melahirkan (<2 th), terlalu tua (>35 th). Menurut Hanifa, perilaku masyarakat yang tidak menerapkan PHBS juga menimbulkan kematian ibu menjadi tinggi, serta selama ini belum pernah dilakukan advokasi dan pendidikan masyarakat supaya segera pergi ke pelayanan kesehatan memberikan tanda-tanda akan melahirkan (Ganjar, 2015).

Perilaku adalah tindakan yang dihasilkan dari seseorang yang mendapatkan informasi dari eksternal (Notoatmodjo, 2011). Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang ikut didalamnya berupa upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap masalah kesehatan yang ada baik lingkungan maupun mikroorganisme penyebab masalah kesehatan (Indriyani & Asih, 2019). Pada ibu yang sedang mengandung agar selalu terjaga kesehatan kandungan maupun janin yang ada dikandungnya upaya kesehatan yang dilakukan berupa pemeriksaan rutin dengan petugas kesehatan, makan makanan bergizi, kebersihan diri, serta mengetahui kondisi kedaruratan (Kemenkes, 2016). Perilaku sehat ini tidak lepas dari peran perawat serta tanggung jawab perawat di masyarakat.

Bentuk dari perilaku yang diharapkan dari seseorang pada situasi sosial tertentu adalah pengertian peran (Ferry Efendi-Makhfudli, 2020). Peran perawat sebagai pelaksana pelayanan keperawatan, pendidik, pengelola, dan peneliti. Peran perawat sebagai *edukator* atau pendidik menjadi kewajiban perawat dalam mendampingi bumil (Indriyani & Asih, 2019). Menurut hasil salah satu penelitian pendidikan kesehatan yang diberikan perawat kepada ibu post partum memberikan

pengaruh yang bermakna (Suryaningsih, 2013). Peran seperti ini telah dilakukan oleh perawat di masyarakat, tetapi belum ada penelitian yang menggambarkan peran tersebut, khususnya dari pasien yang mendapatkan pelayanan berupa edukasi dari perawat. Oleh karena itu perlu adanya penelitian yang melihat bagaimana peran perawat sebagai pendidik perilaku sehat ibu hamil yang ditinjau dari pasien (masyarakat).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis, dimana menghasilkan data deskriptif tertulis maupun lisan dan perilaku yang diamati untuk menemukan pemahaman terhadap fenomena, situasi, peran, kelompok, atau interaksi sosial tertentu oleh perawat sebagai pengalaman dalam pelaksanaan tugas. Pendekatan deskriptif berfokus pada penggambaran partisipan mengenai kenyataan sosial dengan mendeskripsikan peran perawat sebagai pendidik pada perilaku sehat ibu hamil. Lokasi penelitian di wilayah Puskesmas Bangetayu, Puskesmas Karangdoro, dan Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. Populasi adalah ibu hamil di 16 kecamatan Se Kota Semarang. Besar sampel pada penelitian kualitatif menyesuaikan pada fokus masalah dan tujuan penelitian yang disesuaikan dengan kejenuhan data (*saturated*), pengambilan sampel teknik kesesuaian (*convenience*). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah sebanyak 6 orang ibu hamil yang terdiri dari 2 ibu hamil di Puskesmas Karangdoro, 2 ibu hamil di Puskesmas Bandarharjo, dan 2 ibu hamil di Puskesmas Bangetayu.

Peneliti menggunakan teknik wawancara dengan instrumen semi struktur interview serta teknik triangulasi, pedoman wawancara yang digunakan berupa pertanyaan yang dikembangkan sesuai dengan jawaban responden. Validasi data kualitatif dengan menggunakan triangulasi (metode, narasumber, teori).

Validasi metode dilakukan dengan melakukan observasi dan dokumen yang ada di puskesmas. Validasi Narasumber peneliti menanyakan kembali hasil fenomena yang didapatkan dari hasil wawancara kepada narasumber dan perawat yang merawatnya. Peneliti membuat kategori berdasarkan teori yang ada. Alat rekam yang digunakan adalah perekam audio (handphone android) untuk merekam semua informasi dan mencegah terlewatnya informasi saat melakukan transkrip dengan sebelumnya telah mendapatkan persetujuan dari informan. Metode analisa data kualitatif dengan menggunakan model analisis *Collaizzi*.

Validitas data kualitatif peneliti menguji kebenaran data menggunakan metode triangulasi metode, narasumber, teori. Peneliti setelah menganalisis data kembali lagi ke responden untuk menanyakan kembali ke responden tentang fenomena yang sudah dihasilkan sesuai dengan yang dialami oleh responden. Kemudian setiap pernyataan yang sesuai diberi tanda checklist (√).

Sebelum melakukan wawancara kepada responden, peneliti meminta persetujuan kepada responden dengan memberikan lembar persetujuan. Sebanyak 6 responden menyatakan kesediaan sebagai responden dengan menandatangani lembar persetujuan. Peneliti menuliskan kode pada lembar hasil untuk menjaga kerahasiaan identitas responden. Validasi data kualitatif dengan menggunakan triangulasi (metode, narasumber, teori). Hasil pengumpulan data berupa catatan lapangan, rekaman, dan transkrip wawancara dipadukan menjadi sebuah dokumen data hasil penelitian. Kemudian dilakukan coding dengan menyusun transkrip kata demi kata atau catatan lapangannya. Keseluruhan data ini dianalisis secara cermat dengan membaca, memahami, menelaah dan menganalisa makna yang terkandung dalam data tersebut. Pada proses verifikasi, melangkah kembali pada tahap pengumpulan data,

reduksi data dan sajian data sehingga sampai pada penarikan kesimpulan.

Setiap transkrip dibaca kembali hingga 6 kali untuk mendapatkan pengertian umum tentang seluruh konten. Untuk setiap transkrip, pernyataan penting yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti diekstraksi. Merumuskan makna dari kalimat yang disampaikan oleh partisipan. Makna yang dirumuskan diurutkan ke dalam kategori, kelompok tema, dan tema. Temuan penelitian diintegrasikan kedalam deskripsi lengkap tentang fenomena yang diteliti. Menjelaskan hasil dari penelitian dengan membandingkan penelitian yang lain. Validasi temuan dari peserta penelitian untuk membandingkan hasil deskriptif peneliti dengan pengalaman partisipan.

HASIL

Hasil penelitian dengan 6 partisipan didapatkan 3 tema, yaitu Tema Peran Perawat sebagai Pendidik, Upaya yang dilakukan Ibu Hamil dalam Perawatan Kehamilan, dan Harapan Ibu terhadap Peran Perawat.

Tema Perawat sebagai Pendidik

Tema Perawat sebagai Pendidik menjelaskan tentang informasi yang diberikan perawat pada ibu hamil memiliki satu sub tema informasi tentang ibu hamil. Sub tema tersebut terdiri atas empat kategori, yaitu kebutuhan istirahat, kebutuhan gizi, *breast care*, dan kepatuhan mengkonsumsi suplemen bagi ibu hamil.

Kategori Kebutuhan Istirahat, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"Seputar periksa kehamilan, Saya kan punya riwayat secar saya termasuk ibu hamil beresiko tinggi, tidak boleh terlalu berat atau capek capek" (P1)

"cukup istirahat..Ya kebanyakan tidak boleh angkat berat berat" (P5)

"disuruh banyak istirahat..kan saya kurang tidur, nek malem ga bisa tidur" (P6)

"Informasinya sih sering istirahat..Istirahatnya kalau siang tidur minimal 2 jam, kalau malam ya jangan sampai begadang, jam 9 tidur" (P2)

"Istirahat yang cukup..Istirahat cukup, jangan banyak begadang, kalau siang diusahakan untuk istirahat tidur minimal jam" (P3)

Kategori makanan bergizi, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"makan - makanan bergizi..Seperti sayuran hijau yang bervitamin, menghindari makanan yang mentah kayak belum matang setengah matang, sama keju tidak boleh..Ya bayam, kangkung, ikan ikan" (P2)

"makanan yang bergizi, banyak makan sayuran..minum susu pada ibu hamil..Makan ikan, sayur, buah.." (P3)

"soal makan, saya makannya kurang, suruh makan banyak, minum susu, makan biskuit hamil..porsinya ditambah, ditambah nasinya,sayur, lauknya juga..dapat dari puskesmas, susunya juga..dikasihnya sudah 3 kali selama hamil.. 1 kotak isinya 7 saset, satu saset isinya 3, biskuit rasa stroberi..susu sekali tok, bentuknya bubuk 2 dus" (P6)

Kategori *breast care*, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"Perawat mengajarkan cara *memijat puting* saat kelas ibu hamil..Ya biar memperlancar asi" (P1)

"membersihkan *puting* untuk mempersiapkan nanti lahir..Rutin dilakukan setiap hari" (P2)

Kategori Kepatuhan konsumsi suplemen bagi ibu hamil, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"minum vitamin..Ya minum 1 kali sehari, dapat vitamin B, Vitamin C"(P3)

"sama minum obat..minum obat dari puskesmas, tambah darah, sama kalk, sama vitamin b komplek" (P6)

"dapat vitamin, dapat penambah darah biar tidak lemas juga.." (P5)

Tema Upaya yang dilakukan Ibu Hamil dalam Perawatan kehamilan

Tema Upaya yang dilakukan Ibu Hamil dalam Perawatan Kehamilan terdiri atas lima kategori, yaitu perawatan kesehatan fisik ibu hamil, kebutuhan zat gizi ibu, kebutuhan makanan penunjang, antenatal

care rutin, serta menjalin hubungan emosional dengan janin.

Kategori perawatan kesehatan fisik pada ibu hamil, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"Setiap hari mandi..Sehari 2 kali, kalau pas panas sehari 3 kali" (P1)

"Lebih menjaga kebersihan soalnya ada riwayat kista karena kb suntik, mandi 3 kali sehari sikat gigi juga pagi sore malem, mandi pagi siang sore..Ya untuk kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekitar, seperti di rumah, kamarmandi dikuras seminggu 3 kali supaya tidak ada jentiknya juga disikat supaya tidak kepleset soalnya lagi hamil supaya waspada" (P2)

"Ya hampir sama seperti sebelum hamil, mandi 2 kali sehari, gosok gigi.." (P5)

"memijat puting..Ya kalau ingat mas" (P1)

"membersihkan puting..Rutin dilakukan setiap hari" (P2)

"tiap pagi jalan-jalan..Ya jalan jalan tiap pagi, ya kalau pengen jalan jalan..Ya paling muter sampai pasar" (P4)

"ikut senam hamil dari kelurahan sebulan sekali.." (P3)

"mengikuti kelas ibu hamil.." (P6)

Kategori kebutuhan zat gizi ibu hamil, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"sama makan makanan yang bergizi..Ya makan sayur, nasi, buah, biasanya kan jarang, seringnya makan buah pisang yang murah murah dan dipasar ada" (P4)

"makanan yang bergizi..Ya makanan yang bersih, kayak mau masak sayur harus dicuci sebersih mungkin, seperti makan buah juga " (P1)

"makan makanan bergizi..Seperti sayuran hijau yang bervitamin, menghindari makanan yang mentah kayak belum matang setengah matang..ya bayam, kangkung.." (P2)

"Makanan yang bergizi..makan ikan, sayur, buah..Ya ikan kembung, buah-buahan pisang" (P3)

"makan bergizi..nasi, sayur, bayem, lodeh, sop, nasinya diperbanyak porsinya, lauk telur, ikan" (P6)

Kategori kebutuhan makanan penunjang, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"sama minum obat diminum secara teratur..Itu

yang dapat kan tiga, suplemen makanan, kalsium..Sehari satu kali" (P4)

"minum obat teratur.." (P6)

"Makan vitamin..vitamin yang didapat dari puskesmas juga harus rajin diminum" (P1)

"minum vitamin..Ya minum 1 kali sehari, dapat vitamin B, Vitamin C"(P3)

Kategori *Antenatal Care* rutin, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"periksa rutin ke puskesmas..sebulan sekali.. kadang dianter ibu, kadang diantar suami, kadang sendiri," (P6)

"rutin periksa.." (P2)

Kategori Menjalin hubungan emosional dengan janin, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"diajak ngobrol janinnya..Ya sambil diusap-usap begini (sambil memegang perut), biasanya nendang - nendang, sambil diajak ngobrol, mas ngasih respon..Musik musik kayak ngaji gitu, sholawatan" (P3)

Tema Harapan Ibu terhadap Peran Perawat

Tema harapan ibu terhadap peran perawat memiliki satu kategori yaitu perawat lebih baik lagi. Kategori perawat lebih baik, pernyataan partisipan terkait kategori tersebut, sebagai berikut:

"lebih bagus lagi, lebih maju lagi dalam merawat atau pelayanan yang sudah bagus.." (P2)

"Ramahnya, jadi lebih baik lagi, sudah ramah sih.." (P3)

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa perawat memberikan informasi atau pendidikan kesehatan kepada ibu hamil, hal ini menggambarkan peran perawat sebagai pendidik. Informasi yang disampaikan adalah mengenai kebutuhan istirahat, kebutuhan gizi, perawatan payudara (*breast care*), serta kepatuhan mengkonsumsi suplemen pada ibu hamil. Hal tersebut disampaikan perawat pada

saat melayani dipuskesmas ataupun saat melakukan kunjungan pada ibu hamil.

Informasi Perawatan Kehamilan

Informasi tentang perawatan kesehatan ibu hamil diwujudkan dengan melakukan pemberian informasi atau penyuluhan pada ibu yang sedang mengandung. Program secara berkesinambungan dan terus menerus dilakukan pada tiap trimester pada saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan Ibu hamil akan mendapatkan informasi yang baik untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan ibu maupun janin yang ada pada kandungannya. Perawat juga perlu meningkatkan kemampuan diri dalam penguasaan materi penting tentang kesehatan ibu selama kehamilan serta dapat menyampaikan dengan baik pula. Salahsatu informasi yang penting bagi ibu hamil yang harus disampaikan perawat adalah tentang perawatan diri yang baik (Rachmawati et al., 2017).

Perawat memiliki peran pendidikan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat dalam bentuk pemberian informasi untuk sasaran secara individu ataupun kelompok yang dilakukan secara mandiri (Ferry Efendi-Makhfudli, 2020). Program pendidikan prenatal memberikan informasi tentang perkembangan janin dan bayi, dengan tujuan akhir meningkatkan perilaku orang tua yang secara teoritis mempengaruhi pertumbuhan janin dan kesejahteraan bayi baru lahir.

Informasi Tentang Kepatuhan Konsumsi Suplemen

Pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh perawat memiliki dampak yang positif kepada ibu mengandung, diantaranya ibu yang mengandung menyampaikan untuk rutin makan vitamin diberikan secara rutin (P3, P4, P5, P6). Menurut salah satu penelitian menyebutkan bahwa baik sekali intervensi perawat dengan memberikan edukasi pada ibu hamil dalam minum

vitamin (Astuti, Esthi Widi, Sulastri, 2012). Informasi penting yang didapatkan ibu hamil terkait dengan vitamin penambah darah erat kaitannya pada ibu yang mengandung tersebut secara kognitif (Taufiq Rohman, 2019).

Informasi Tentang Kebutuhan Gizi

Kategori kebutuhan gizi, partisipan (P2, P3, P5, P6) menyampaikan bahwa perawat memberikan informasi tentang makanan bergizi pada ibu hamil. Informasi tersebut diperlukan pada ibu hamil, supaya ibu hamil mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronis. Hasil penelitian yang didapatkan informasi yang kurang pada seorang ibu yang sedang mengandung mengenai makanan yang baik merupakan salahsatu faktor yang membuat masalah gizi (Oktriani, 2014). Makanan yang baik untuk seorang ibu adalah tinggi kalori tinggi proten (TKTP). Zat gizi yang didapatkan ibu hamil sangat penting bagi kesehatan ibu maupun janin yang ada pada kandungan. Pertumbuhan janin akan bagus sesuai dengan usia kehamilan, meskipun pada trimester awal biasanya secara fisiologis ibu hamil mengalami mual muntah, namun dengan mengkonsumsi makanan selingan sedikit namun sering serta makan buah dapat mengurangi rasa mual muntah (Ratih, 2018).

Informasi Tentang Perawatan Payudara

Perawat sebagai salahsatu tim kesehatan yang dekat dengan pasien dapat memberikan pelayanan secara langsung baik sebagai pemberi asuhan keperawatan dalam hal ini pemberi layanan kesehatan ibu hamil juga memberikan informasi penting terkait perawatan pada ibu hamil seperti perawatan dalam pemberian air susu ibu, informasi yang diberikan berupa ajakan maupun pencerahan terhadap tindakan yang kurang tepat yang dilakukan (Puji Widiastuti, 2013). Gizi yang terkandung pada ASI sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi.

Terkadang beberapa masyarakat masih salah dalam memberikan makanan pada bayi seperti menyapi bayi dengan pisang pada saat bayi masih berusia sebulan, kandungan gizi yang ada pada air susu ibu sangat memberikan manfaat bagi bayi dalam meningkatkan imunitas pada bayi, serta perawat bisa melakukan pijat oksitosin untuk meningkatkan ASI (Machmudah, 2019).

Upaya ibu hamil dalam melakukan perawatan kehamilan diantaranya adalah melakukan perawatan kesehatan fisik ibu hamil, mengkonsumsi makanan bergizi, mengkonsumsi makanan penunjang, melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta hubungan secara kejiwaan. Dalam melakukan perawatan kesehatan fisik yang dilakukan ibu hamil adalah mandi, gosok gigi, melakukan perawatan payudara, serta melakukan olah raga berupa senam ibu hamil dan aktifitas jalan-jalan. Ibu hamil mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan menu seimbang sehari 3 kali. Mengkonsumsi suplemen yang diberikan dari puskesmas seperti tablet penambah darah, vitamin B, dan vitamin C sehari sekali. Melakukan pemeriksaan rutin satu bulan sekali ke puskesmas dan juga ke Rumah Sakit yang telah ditentukan sesuai rujukan. Menjalin hubungan antara ibu dan janin dengan mengelus-elus perut ibu hamil, mengajak bicara, serta mendengarkan murotal.

Pemeriksaan Kehamilan

Ketika seorang ibu dinyatakan positif hamil, maka ibu mempunyai kewajiban memeriksakan kehamilan paling sedikit 4 kali pada setiap trimester. Pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan disamping ibu hamil mengetahui kondisi tubuhnya, juga janin yang ada pada kandungan. Pada pemeriksaan kehamilan atau biasa disebut *Antenatal care (ANC)*, ibu akan dilakukan penimbangan berat badan, mengukur lingkar lengan atas untuk mengetahui status gizi, serta pemeriksaan lainnya, ibu juga akan mendapatkan

vitamin dan penambah darah untuk menambah gizi pada ibu hamil. Pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selama ibu mengandung adalah dapat mengetahui jika ada masalah kesehatan yang berbahaya pada ibu hamil dilakukan tindakan preventif, ibu resti seperti riwayat keguguran, tekanan darah tinggi, riwayat sectio cesar, kekurangan darah, maka perlu penanganan khusus (Khayati, 2018).

Konsumsi Makanan Bergizi

Gizi yang baik didapatkan ibu hamil dengan makan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin baik untuk pertumbuhan janin. Pemeriksaan rutin yang dilakukan ibu hamil dapat menunjukkan status gizi pada ibu hamil baik dengan melakukan penimbangan berat badan, tinggi badan, serta lingkar lengan atas. Hasil sebuah penelitian menyebutkan bahwa informasi yang didapatkan ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan yang baik dikonsumsi pada ibu hamil adalah bahan makanan yang sudah dimasak secara matang, makanan yang sudah matang dengan baik mengurangi adanya bakteri atau kuman yang berada didalam makanan tersebut, seperti pada saat mencuci bahan sampai bersih pada air yang mengalir, menyimpan bahan makanan, serta proses pengolahan bahan makanan secara baik, pada penyimpanan bahan makanan yang kurang baik dapat menimbulkan pertumbuhan bakteri, sehingga perlu dicuci bersih dan diolah dengan baik pula (Lestari, 2015).

Senam Ibu Hamil

Selama mengandung, ibu hamil disarankan untuk melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Aktifitas yang dilakukan juga tidak berat, yang disarankan adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil memiliki tujuan supaya organ tubuh ibu hamil tidak tegang terutama bagian depan dan belakang tubuh

sehingga pada saat ibu akan melahirkan telah terlatih dengan baik dan dapat melahirkan secara lancar. Pada referensi didapatkan senam ibu hamil juga memberikan manfaat pada saat persalinan kala II dapat meningkatkan kekuatan saat persalinan (Eniyah et al., 2014). Senam ibu hamil biasanya dilakukan juga pada saat ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil. Pada masyarakat kelas ibu hamil juga dilaksanakan ditingkat RW ataupun kelurahan, didampingi oleh petugas kesehatan dari puskesmas. Kader menjadi motor gerakan kelas ibu hamil, kader yang terlatih juga bisa menjadi instruktur senam ibu hamil. Setelah mengikuti kelas ibu hamil, ibu hamil bisa mempraktekkan sendiri senam hamil dirumah masing-masing sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

SIMPULAN

Perawat melakukan perannya sebagai pendidik dengan memberikan Informasi pada ibu hamil tentang perilaku kesehatan pada ibu hamil. Dari peran pendidik perawat menghasilkan Upaya ibu hamil dalam perawatan selama kehamilan yaitu perawatan kesehatan fisik, kebutuhan zat gizi pada ibu hamil, kebutuhan makanan penunjang, pemeriksaan ibu hamil (*antenatal care*) rutin, dan menjalin hubungan emosional dengan janin. Harapan ibu hamil tentang peran perawat dalam memerikan pelayanan agar dalam berkomunikasi lebih ramah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua partisipan dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Anung. (2015). Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). *Rakorpok Kementerian Kesehatan RI*, 97, 24.
- Astuti, Esthi Widi, Sulastri, K. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam

- Mengonsumsi Tablet Fe(Ferum) di Rumah Bersalin Sri Lumintu Surakarta. In *Skripsi* (pp. 1–15).
- Dinkes. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018: Vol. (5)2* (Issue 2).
- Eniyah, N., Machmudah, & Pawestri. (2014). Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2(1), 44–50.
- Ferry Efendi-Makhfudli, F. E.-M. (2020). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan (106)*.
- Ganjar, A. (2015). *Motivasi Dukungan Penyelamatan Ibu dan Bayi baru lahir di Jawa Tengah*.
- Indriyani, D., & Asih, S. W. (2019). Persepsi Ibu Muda dan Keluarga tentang Pemberian Imunisasi (Pendekatan Maternal Sensitivity Models Berbasis Keluarga). *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 60–67. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.45>
- Kemenkes. (2016). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Kementerian, K. (2016). *profil-kesehatan-Indonesia-2015*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khayati, N. (2018). *Relationship Of Mother Characteristics With Ability Of Early Detection Of Anemia On Pregnant Woman In Semarang City*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Lestari, T. M. P. (2015). Perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di desa pasar baru kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi. In *JOM fisip* (Vol. 2, Issue 2, pp. 1–15).
- Machmudah. (2019). Pijat Oketani Lebih Efektif Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post-Partum Dibandingkan dengan Teknik Marmet. In *Universitas Muhammadiyah Semarang* (pp. 242–248).
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesihatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta.
- Oktriani. (2014). *Pola makan dan pantangan makan tidak berhubungan dengan kekurangan energi kronis pada ibu hamil _ Oktriyani _ Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*.
- Puji Widiastuti, S. R. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Soewondo Kendal. In *Jurnal Keperawatan Maternitas* (Vol. 1, Issue 2).
- Rachmawati, A. I., Dewi Puspitasari, R., & Cania, E. (2017). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kunjungan Antenatal Care (ANC) Ibu Hamil. In *Jurnal Majority* (Vol. 7, Issue 1).
- Ratih, R. H. (2018). The Vitamin B6 Content of Kepok Banana: an Alternative to Overcome Nausea for Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(5), 193–195. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss5.166>
- Rohman, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Denga Konsumsi Tablet Besi (Fe) Ibu Hamil (Studi Di Puskesmas Kendal II Kabupaten Kendal). *Psikologi Perkembangan*, 2098096(October 2013), 1–224. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suryaningsih, C. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang ASI Eksklusif. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.20884/1.JKS.2013.8.2.471>