

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PERUBAHAN FISIOLOGIS  
PADA IBU HAMIL**

***EFFORTS IMPROVE KNOWLEDGE ABOUT PHYSIOLOGICAL CHANGES IN  
PREGNANT WOMEN***

**An'nisaa heriyanti<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

\*Email korespondensi: [aanisaanisa03@gmail.com](mailto:aanisaanisa03@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh wanita, menyebabkan timbulnya serangkaian perubahan fisiologis pada wanita hamil. Perubahan fisiologis yang dialami selama kehamilan terkadang menjadi masa kerentanan yang memerlukan perhatian khusus dan kewaspadaan. Sehingga ibu hamil membutuhkan pengetahuan lebih tentang banyaknya perubahan yang bisa terjadi kepada tubuhnya. Tujuan adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan seputar perubahan secara fisiologis baik fisik maupun sistem organ didalam tubuh ibu hamil selama masa kehamilan berlangsung. Metode pendekatan yang diambil oleh tim berupa bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisiologis pada ibu hamil yang dilaksanakan secara offline melalui kunjungan langsung ke posyandu. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, para ibu hamil merasa sangat terbantu karena ketidaknyaman yang terjadi saat hamil merupakan hal yang normal sehingga ibu tidak perlu merasa cemas dan khawatir.

**Kata Kunci : Ibu hamil, Perubahan fisiologis kehamilan, Penyuluhan.**

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a natural process experienced by women, causing a series of physiological changes. These physiological changes can sometimes create a vulnerable period that requires special attention and vigilance. Therefore, pregnant women need more knowledge about the many changes that can occur in their bodies. The goal is to provide additional knowledge about the physiological changes, both physically and in the organ systems of pregnant women during pregnancy. The team's approach involves health education activities on physiological changes in pregnant women, conducted offline through direct visits to integrated health posts (Posyandu). The results of this community service activity indicate that pregnant women feel greatly helped, as discomfort during pregnancy is normal and therefore should not feel anxious or worried.*

**Keywords:.** *Pregnant women, Physiological changes in pregnancy, Counseling.*

**PENDAHULUAN**

Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi secara terencana oleh civitas akademika AKBID Bakti Indonesia Bogor dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di bidang kesehatan. Pembangunan kesehatan merupakan salah satu upaya pembangunan nasional diarahkan guna tercapainya kesadaran, kemauan, kemampuan hidup sehat bagi setiap masyarakat agar terwujud derajat kesehatan yang optimal serta dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut, dalam rangka peningkatan program penyehatan masyarakat luas, ibu hamil, balita dan lingkungan, perlu diadakan upaya penyuluhan tentang pengetahuan ibu hamil terhadap

perubahan fisiologis.

Kehamilan merupakan proses alamiah yang menyebabkan timbulnya serangkaian perubahan fisiologis pada wanita hamil (Tsegaye D, dkk 2016). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil terkadang sulit untuk diprediksi karena perubahan yang terjadi selama kehamilan akan memiliki gejala yang berbeda-beda setiap ibu hamil, sesuai dengan pemahaman tentang perubahan yang terjadi selama menjalani masa kehamilannya, yang akan mengakibatkan kesalahan dalam menyikapi perubahan tersebut (Fitriani, A, dkk 2022 dan Nurhidayah, Yulianingsih, E., & Munaf, A. Z. T. 2022 ). Kondisi ibu hamil yang sebenarnya rentan dengan gejala yang berat namun tanpa disadari karena kurangnya pengetahuan akan menjadi masalah yang besar dan berakhir pada komplikasi kehamilan (Widniah, A.Z. & Fatia, M. 2021). Angka Kematian Ibu (Maternal Mortality Rate) merupakan jumlah kematian ibu yang disebabkan mulai dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan (Almalik, M. M., & Mosleh, S. M. 2017). Menurut Kemenkes RI, (2020), Angka Kematian Ibu merupakan salah satu target global Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menekan dan menurunkan Angka Kematian Ibu menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Astuti, H. P., & Rumiati, E. 2022). Adapun jumlah Kematian Ibu didunia yaitu sebanyak 303.000 (WHO. 2019).

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan terkadang menimbulkan masalah jika tidak diperhatikan dan kurangnya pengetahuan dari ibu hamil (Viau, P. A., Padula, C. A., & Eddy, B. 2002). Banyaknya kasus kematian ibu di Indonesia menjadi bukti faktual bahwa periode kehamilan menjadi masa utama yang perlu perhatian khusus guna mencegah peningkatan kasus kematian ibu (Maisura, A., & Darmawati, D. 2016 dan He, R.dkk, 2022). Berdasarkan analisis situasi tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk memberikan alternatif termudah bagi ibu hamil dalam penambah pengetahuan terkait kondisi fisiknya selama kehamilan. Adanya transfer pengetahuan ini melalui kegiatan penyuluhan kesehatan diharapkan mampu menjadi solusi peningkatan pengetahuan ibu hamil untuk dapat mengidentifikasi keadaan dirinya sendiri sehingga dapat meminimalisir jika terdapat masalah ataupun komplikasi dalam kehamilan (Sari, R. K. 2020).

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan atau strategi yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda perubahan fisiologis kehamilan (Gustina, I. 2020). Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan penyuluhan tentang perubahan fisiologis kehamilan pada ibu hamil, penyuluhan tentang pentingnya pengetahuan yang baik mengenai

perubahan-perubahan fisiologis yang ada pada ibu hamil dan wajibnya melakukan kunjungan ke posyandu untuk melakukan pemeriksaan ibu hamil rutin yang dilaksanakan secara offline melalui kunjungan langsung ke posyandu.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Puskesmas Ciampea sasaran penyuluhan adalah ibu hamil kegiatan penyuluhan tentang perubahan fisiologis ibu hamil, peserta mengikuti acara dengan penuh antusias. masyarakat, para ibu hamil merasa sangat terbantu karena ketidaknyaman yang terjadi saat hamil merupakan hal yang normal sehingga ibu tidak perlu merasa cemas dan khawatir.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam rangka sosialisasi untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil. Kegiatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema perubahan fisiologis pada ibu hamil yang diselenggarakan pukul 09.00 WIB yang bertempat di posyandu Puskesmas Ciampea Kab Bogor Barat, Jawa Barat. Peserta penyuluhan adalah kelompok ibu hamil dari trimester I, trimester II, dan trimester III dengan jumlah ibu hamil yang hadir sebanyak 12 orang. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian yang terdiri dari dosen Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor dan beberapa mahasiswa kebidanan serta bantu tim dari puskesmas maupun kader posyandu Ciampea.

Adapun hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Puskesmas Ciampea sasaran penyuluhan adalah ibu hamil kegiatan penyuluhan tentang perubahan fisiologis ibu hamil, peserta mengikuti acara dengan penuh antusias. masyarakat, para ibu hamil merasa sangat terbantu karena ketidaknyaman yang terjadi saat hamil merupakan hal yang normal sehingga ibu tidak perlu merasa cemas dan khawatir.



## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis pada kehamilan masih sangat kurang.
2. Ibu hamil yang datang sebanyak 12 orang. Ibu hamil mendengarkan dan sangat antusias dengan edukasi yang disampaikan.
3. Setelah melakukan penyuluhan kepada ibu hamil pengetahuan ibu hamil jadi lebih baik tentang perubahan fisiologi kehamilan.

### Saran

1. Sebelum melaksanakan kegiatan diperlukan data yang valid, karena berpengaruh pada proses kegiatan dan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang perubahan fisiologis ibu hamil
2. Melakukan penyuluhan berulang dengan tema yang sama agar pengetahuan ibu bisa lebih baik.
3. Melakukan kerja sama antara perangkat desa dan masyarakat desa sesuai dengan tanggung jawabnya masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almalik, M. M., & Mosleh, S. M. (2017). Pregnant women: What do they need to know during pregnancy? *A descriptive study*. *Women and Birth*, 30(2), 100-106
- Astuti, H. P., & Rumiati, E. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473-480.
- Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Maayah, N., Supriyanti, E., & Chairiyah, R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Gustina, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Mempersiapkan Kehamilan Dan Persalinan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita* (p-ISSN-2747-2094; e-ISSN 2963-637X), 1(01).
- He, R., Lei, Q., Hu, H., Li, H., Tian, D., & Lai, Z. (2022). The effect of health education combined with personalized psychological nursing intervention on pregnancy outcome of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *BioMed Research International*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/10/02Buku-KIA-06-10-2015- small.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia: Kesehatan Keluarga. Pusdatin Kemkes <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Maisura, A., & Darmawati, D. (2016). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Darussalam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, vol 1 No.(1).
- Nurhidayah, Yulianingsih, E., & Munaf, A. Z. T. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Deepublish.
- Sari, R. K. (2020). Komunikasi Terapeutik Bidan Dan Pasien Dalam Menghadapi Risiko Persalinan. *Prolistik*, 5(2). <https://ojs.uninus.ac.id/index.php/ProListik/article/view/1700>
- Tsegaye D, Shuremu M, Bidira K & Negero B. (2016). Knowledge of obstetric danger signs and associated factors among pregnant women attendingantenatal care at selected health facilities in Illu Ababor zone, OromiaNational Regional State, south-west Ethiopia. *International Journal of Nursing and midwife*. Vol.9 No 3.
- Viau, P. A., Padula, C. A., & Eddy, B. (2002). An exploration of health concerns & health-promotion behaviors in pregnant women over age 35. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 27(6), 328-334.
- Widniah, A.Z. and Fatia, M. (2021). Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Ibu Hamil Primigravida Pada Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*. vol 9, No 1, 33-37. DOI:<https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.10>.
- WHO. (2019). Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>