

Peningkatan Kesiapan Persalinan Melalui Edukasi Mandiri Bagi Ibu Hamil Trimester Ketiga Di PMB Shinta Kota Medan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Improving Delivery Readiness Through Independent Education For Pregnant Women In The Third Trimester At Pmb Shinta, Medan City, North Sumatera Province In 2025

**Marta Armita Silaban *, Yasrida Nadeak, Novita Andriani Br.Manjorang,
Damayanty S, Eva Dona Sinaga**

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

*Email Korespondensi : martasilaban05@gmail.com

Abstrak

Mempersiapkan persalinan adalah salah satu strategi terpenting untuk mengurangi risiko kesulitan bagi ibu dan bayi. Namun, banyak ibu hamil, terutama yang berada di trimester ketiga, belum sepenuhnya memahami tanda-tanda persalinan, cara melahirkan bayi, dan cara mempersiapkan rujukan. Ibu hamil yang akan melahirkan sering mengalami kecemasan akibat ketidakmampuan mereka mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan mental dan fisik yang terjadi selama kehamilan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester ketiga menghadapi persalinan melalui pembelajaran mandiri berbasis e-book edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di PMB Shinta, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, melibatkan tiga puluh dua calon ibu. Kegiatan meliputi diskusi kelompok kecil, konseling, pembagian e-book, serta pemeriksaan prenatal dan postnatal untuk evaluasi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa para peserta kini lebih memahami dan siap menghadapi proses persalinan. Ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan dasar yang dibutuhkan sebelum melahirkan melalui publikasi elektronik ini. Tujuan dari inisiatif pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester ketiga menghadapi persalinan melalui pembelajaran mandiri berbasis e-book edukasi.

Kata Kunci : Kesiapan persalinan, edukasi mandiri, ibu hamil, trimester ketiga

Abstract

Preparing for childbirth is one of the most important strategies to reduce the risk of complications for both mother and baby. However, many pregnant women, especially those in their third trimester, do not fully understand the signs of labor, how to deliver a baby, and how to prepare for referrals. Pregnant women about to give birth often experience anxiety due to their inability to cope with the discomfort caused by the mental and physical changes that occur during pregnancy. This community service program aims to improve the readiness of pregnant women in their third trimester for childbirth through independent learning based on educational e-books. This community service activity took place at PMB Shinta, Medan Johor District, Medan City, involving thirty-two expectant mothers. Activities included small group discussions, counseling, distribution of e-books, and prenatal and postnatal examinations for evaluation. The results of this community service program indicated that participants now have a better understanding and are prepared for the labor process. Pregnant women can gain the basic knowledge needed before giving birth through this e-book. The goal of this community service initiative is to improve the readiness of pregnant women in their third trimester for childbirth through independent learning based on educational e-books.

Keywords: Childbirth readiness, self-education, pregnant women, third trimester

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang memerlukan kesiapan fisik dan, mental, dan pengetahuan dari ibu hamil. Kurangnya kesiapan dapat meningkatkan risiko komplikasi keterlambatan penanganan bahkan kematian ibu dan bayi. Menurut data WHO (2023) diperkirakan lebih dari delapan ratus wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat dicegah. Menurut profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 persentase persalinan melalui bedah sesar di Indonesia mencapai 20,3%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2021, menunjukkan bahwa sebanyak 25.602 persalinan dilakukan melalui bedah sesar (Mauliddiyah, 2021b). Pada tahun 2022 prevalensi Sectio Caesarea di Provinsi Sumatera Utara. Prevalensi ini menunjukkan peningkatan signifikan pada persalinan dengan metode operasi yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor medis, sosial dan budaya, pelayanan kesehatan, psikologis, demografi dll. Mempersiapkan kelahiran secara tidak langsung mempersiapkan diri untuk komplikasi selama persalinan. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat memaksimalkan potensi ibu hamil (Anggriani et al, 2023). Oleh karena itu, edukasi yang tepat dapat menjadi langkah preventif yang sangat penting.

Intervensi kehamilan yang bertujuan mempersiapkan persalinan sebaiknya diprioritaskan pada ibu hamil di trimester ketiga. Ibu hamil TM III membutuhkan informasi yang memadai mengenai tanda-tanda risiko kehamilan, rencana persalinan, dan fasilitas kesehatan terdekat karena mereka berada di masa krusial menjelang persalinan. Kecemasan terkait persalinan dapat menyebabkan stres yang memengaruhi ibu dan janin. Sistem Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) pada ibu yang sedang stres mengirimkan sinyal yang dapat menyebabkan pelepasan hormon stres dan vasokonstriksi sistemik, termasuk vasokonstriksi uteroplasenta, yang mengganggu aliran darah uterus dan, akibatnya, pengiriman oksigen (O₂) ke miometrium. Janin dapat mengalami gawat janin akibat episode ini, yang memperpanjang proses persalinan (persalinan lama) (Irawati dkk., 2019). Meningkatkan kesadaran melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) melalui kelas kehamilan atau kunjungan KIA dapat membantu mencegah atau mengurangi kecemasan terkait persalinan (Agus, 2019). Kecemasan ibu hamil dapat dikurangi dengan menawarkan KIE, yang juga dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan mengurangi pembentukan variabel psikososial seperti ketidaktahuan dan kelalaian tenaga kesehatan (Tryastuti, 2019).

Program edukasi mandiri berbasis e-book merupakan pendekatan yang relevan karena memberikan fleksibilitas dan kemandirian bagi calon ibu untuk mempelajari materi baru. Melalui edukasi mandiri, proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester ketiga menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat oleh Ardhaningtyas dkk. (2024), setelah diberikan konseling tentang persiapan persalinan dan efikasi diri, responden merasa siap menghadapi proses persalinan. Hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang menyatakan bahwa proses persalinan tidak perlu dikhawatirkan, dukungan dari suami dan keluarga akan mampu menciptakan proses persalinan yang aman dan nyaman.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Shinta Kecamatan Medan Johor kota Medan Tahun 2025. Sebanyak 32 ibu hamil trimester ketiga yang tercatat dalam rekam medis PMB Shinta berpartisipasi. Tahapan kegiatan berisi menjadi beberapa tahapan yaitu: Persiapan (koordinasi dengan bidan Shinta sebagai pemilik PMB Shinta); Penyusunan e-booklet (modul elektronik untuk edukasi mandiri yang disusun dengan materi tentang

tanda persalinan, persiapan fisik dan mental, rencana persalinan dan rujukan, peran suami dan keluarga berbasis buku KIA); Pelaksanaan (distribusi e-booklet untuk edukasi mandiri, sesi konseling, sesi tanya jawab dan diskusi kecil); Evaluasi (menggunakan kuesioner kepuasan dan pemahaman serta membandingkan hasil pra-tes dan pasca-tes untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu). Untuk menentukan peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester ketiga tentang persiapan persalinan, perbandingan deskriptif data pra-tes dan pasca-tes dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi terkait persiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel. 1 Identitas Responden Berdasarkan Umur

Usia	f	%
20-35 tahun	17	53
<20 tahun dan >35 tahun	15	25
Total	32	100

Tabel. 2 Identitas Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SMP	18	56
Sarjana	14	44
Total	32	100

Tabel. 3 Identitas Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	%
Ibu Rumah Tangga	18	56
Swasta	9	28
ASN	5	16
Total	32	100

Mayoritas ibu dengan umur 20-35 tahun sebanyak 17 ibu hamil (53%), dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 18 ibu hamil (56%) dan sebagian besar ialah pekerja ibu rumah tangga sebanyak 18 ibu hamil (56%). Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, ibu hamil trimester ketiga mengisi lembar kuesioner yang berisi tentang data diri (identitas) ibu serta pertanyaan yang mendukung dalam persiapan persalinan. Dari hasil kuesioner diperoleh, ibu hamil merasa cemas dan sedikit takut dikarenakan persalinan merupakan pertaruhan nyawa ibu dan janin. Mayoritas ibu sudah terpapar informasi terkait proses persalinan, dan mendengar pengalaman pribadi teman dan keluarga terdekat justru membuat ibu juga semakin khawatir.

Setelah ibu hamil mengisi pre-test, tim memberikan edukasi terkait persalinan melalui media e-booklet yang didesain agar ibu memperoleh informasi seputar persalinan secara fleksibel melalui android ataupun laptop. Antusias ibu hamil sangat bagus terlihat dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Setelah mengisi kuesioner post-test ibu hamil diminta memberikan pesan dan kesan. Melalui kesan yang diberikan dapat diketahui ibu hamil dapat mengubah paradigma persalinan yang menakutkan menjadi lebih percaya diri dalam mempersiapkan persalinannya. Hasil pre-test menunjukkan rerata nilai 58,

sementara post-test menunjukkan peningkatan menjadi 82. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mandiri menggunakan e-booklet sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait persiapan persalinan. Sebagian peserta menyatakan bahwa e-booklet mudah dipahami dan membantu mereka berdiskusi dengan keluarga terkait rencana persalinan. Beberapa peserta bahkan mengajak suami untuk membaca e-booklet bersama.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi mandiri dapat menjadi solusi alternatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil, terutama di daerah yang akses pendidikannya terbatas. E-booklet dapat menjadi media berkelanjutan yang bisa digunakan kapan saja oleh ibu hamil. Kegiatan ini efektif dalam membekali ibu hamil dengan pengetahuan dasar yang dibutuhkan menjelang persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mandiri melalui modul mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. Diharapkan kegiatan ini dapat dijadikan program berkelanjutan oleh tenaga kesehatan setempat. Keterlibatan suami dan keluarga juga perlu ditingkatkan agar dukungan selama proses persalinan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2023). Maternal Mortality. <https://www.who.int/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021
- Manuaba, I.B.G. (2021). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Pra wirohardjo, S. (2019). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Mauliddiyah, N. L. (2021b). No Sectio Caesarea pada Intensitas Nyeri. 6.
- Angraini, Fitria Dewi et al. 2023. Peningkatan Efikasi Diri Ibu Dalam Mempersiapkan Persalinan Gentle Birth. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4(3),6520-6525.
- Ardhianingtyas Nisa, Mufida Dian Hardika, Kiky Anggun Sanjaya. 2024. Peningkatan Efikasi Diri Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Mandira Cendikia*. 3(6),5-10.
- Tryastuti, (2019). Komunikasi dan Konseling Dalam Pelayanan Kebidanan. Yogyakarta: Fitramaya
- Irawati, I., Muliani, M., & Arsyad, G. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala Satu Fase Aktif. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 157
- Agus M.Hardjana, (2019). Ilmu Komunikasi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya