

PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI EDUKASI DALAM MENGATASI KETIDAKNYAMANAN SELAMA MASA KEHAMILAN

Ratih Septiana Arpen^{1*}, Elwitri Silvia², Dina Ayuning Tyas³

^{1*} Universitas Sumatera Barat ratihseptiana17@gmail.com

² Universitas Sumatera Barat elwitri.silvia.91@gmail.com

³ Universitas Sumatera Barat dinaayuningtyas36@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 20 Oktober 2024

Revised : 19 November 2024

Accepted : 28 Desember 2024

Keyword:

Knowledge;

Education;

Overcoming Discomfort;

During Pregnancy;

ABSTRACT

Changes in the system in the mother's body during pregnancy will cause discomfort during pregnancy. Discomfort is a feeling that is unpleasant or unpleasant for the physical and mental condition of pregnant women. Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR). The target for reducing the maternal mortality rate (MMR) and infant mortality rate (IMR) in Indonesia by 2024 is: MMR: 183 per 100,000 live births. From the initial survey at the service location, namely Posyandu, Lamo Village Hall, Baru Padusunan, Pariaman City, there were 9 people. which come. held on Saturday 14 December 2024. This Community Service Activity aims to increase the knowledge of pregnant women by providing education regarding efforts to overcome discomfort. The method of this activity is through direct counseling to pregnant women. This activity is a means to educate pregnant women who are previously gathered and given counseling on how to reduce it. The results of this community service activity showed an increase in knowledge. The implication of this activity is to provide knowledge and understanding of pregnant women by recognizing physiological/ natural discomfort so that pregnant women can overcome their own discomfort at home without having to go to a health facility, so that it does not endanger the health of the m

ABSTRAK

Perubahan sistem dalam tubuh ibu dalam proses kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang atau tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental ibu hamil. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Target penurunan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia pada tahun 2024 adalah: AKI: 183 per 100.000 kelahiran hidup, Dari survei awal di lokasi pengabdian yaitu Posyandu Balai Desa Lamo kampung Baru Padusunan Kota Pariaman yaitu sebanyak 9 orang yang datang. dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Desember 2024 Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi terkait upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan. Metode kegiatan ini melalui Penyuluhan langsung pada Ibu hamil. Kegiatan ini sebagai sarana untuk mengedukasi ibu hamil sebelumnya dikumpulkan dan diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan, Implikasi dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dengan mengenali ketidaknyamanan yang fisiologis/ alami sehingga ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanannya sendiri di rumah tanpa harus pergi ke fasilitas kesehatan, sehingga tidak membahayakan kesehatan ibu maupun janin.

Kata Kunci:

Pengetahuan;

Edukasi;

Ketidaknyamanan Masa

Kehamilan;

PENDAHULUAN

Menurut (WHO) World Health Organization, (2022). Adapun kesehatan ibu merupakan kunci bagi kesehatan generasi penerusnya, ibu yang sehat ketika hamil, aman ketika melahirkan, pada umumnya akan melahirkan bayi yang sehat. Oleh sebab itu angka kesakitan dan kematian ibu merupakan indikator yang penting untuk menggambarkan status kesehatan maternal. Agar posisi alamiah ini berjalan dengan lancar dan baik dan tidak berkembang menjadi keadaan patologis, diperlukan upaya sejak dini yaitu berupa asuhan kebidanansecara menyeluruh dan berkesinambungan serta upaya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). (Khairunnisak et al., 2024, p. 1)

Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan keseimbangan hormonal, terutama perubahan hormon estrogen dan progesteron. Tidak banyak wanita yang menjalani kehamilannya tanpa rasa nyeri atau sakit, tapi umumnya merasakan berbagai ketidaknyamanan/keluhan. Ketidaknyamanan yang dirasakan membuat tubuh harus mampu beradaptasi pada ketidak nyamanan tersebut, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Agar ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya, (Manggul et al., n.d., p. 1)

Angka kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 12 per 100.000 kelahiran hidup di negara maju. AKI menjadi indikator dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) dan masih fokus dalam upaya menurunkan AKI. Indonesia secara agresif menargetkan penurunan angka Kematian Ibu menjadi 70 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2030. Sementara berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), Indonesia ditargetkan menekan Angka Kematian Ibu menjadi 183 kematian per 100 ribu kelahiran hidup di tahun 2024 . (Ekawati, n.d., p. 2)

Perubahan ibu selama hamil memerlukan penyesuaian fisik dan psikis. gejalanya bersifat fisiologis, pencegahan dan pengobatan tetap diperlukan. Prevalensi gejala pada kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10%, di negara berkembang 25%, dan frekuensi gejala pada kehamilan di Indonesia sekitar 28,7%. (Kementerian Kesehatan, 2019). Perubahan bentuk tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, dan pembesaran perut secara umum membuat tubuh ibu hamil terlihat jelek dan tidak percaya diri. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi gingivitis di Indonesia sebesar 74% (Kementerian Kesehatan, 2019).

Terjadinya kehamilan menyebabkan perubahan keseimbangan hormonal, terutama perubahan hormon estrogen dan progesteron. hampir sebagian besar wanita merasakan ketidaknyamanan/keluhan. Ketidaknyamanan yang dirasakan membuat tubuh harus mampu beradaptasi pada ketidaknyamanan tersebut, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. (Veri et al., 2023, p. 1)

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang alamiah dan fisiologis, diawali dengan konsepsi dan akan berkembang menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Pada masa kehamilan terdapat banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh

ibu hamil baik dari perubahan fisik, psikologis dan hormonal dan hal itu harus tetap diwaspadai, Perubahan-perubahan yang dialami pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan yang bersifat fisiologi selama kehamilan. Keluhan yang dirasakan ibu hamil jika tidak ditangani dan dikelola dengan baik dapat berdampak kurang baik pada Kesehatan ibu dan janin selama kehamilan bahkan berlanjut sampai nifas. (Marliana Rahma, (2024), n.d., p. 2)

AKB di Indonesia dimana salah satunya adalah Program Perencanaan Persalinan dan mencegah Komplikasi (P4K) dimana dengan terlaksananya program ini dengan baik maka kesehatan ibu dan anak akan lebih baik Angka Kematian Ibu merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. 99% dari semua kematian ibu terjadi di negara berkembang. Salah satu target di bawah Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 3 adalah untuk mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran, dengan tidak ada negara yang memiliki angka kematian ibu lebih dari dua kali rata-rata global. (Rahayu et al., 2024, p. 2)

Ketidaknyamanan yang dialami ibu saat hamil memerlukan respon bijak dari ibu. Ibu hamil memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dialaminya. Perubahan yang biasa terjadi selama kehamilan pada dasarnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan bagi banyak ibu hamil, menyebabkan perubahan pada bentuk payudara, ukuran tubuh, pigmentasi kulit, dan pembesaran perut secara umum. (Meti Patimah, 2020, p. 2)

Dari survei awal di lokasi pengabdian, salah satu yang dikemukakan adalah ditemukan beberapa permasalahan khususnya masalah ibu hamil, salah satunya yaitu masalah Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan umum yang terjadi pada masa kehamilan. sekitar hanya 4 orang ibu hamil yang mengetahui penyebab dan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester pertama dan 6 orang ibu hamil yang belum mengetahui penyebab dan cara mengatasi ketidaknyamanan trimester Pertama. 9 orang ibu hamil yang ditemui 6 orang ibu hamil adalah ibu yang baru hamil untuk pertama kalinya.

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka TIM mengangkat satu topik sesuai dengan kondisi yang dihadapi saat ini, yaitu : ” **Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan** “. Dengan tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan memberikan Pendidikan ibu hamil berdasarkan pengertian, macam-macam, penyebab dan cara mengatasi ketidaknyamanan kemudian mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I,II dan III sehingga dapat menjalani kehamilannya dengan baik.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang ditawarkan dalam permasalahan yang dihadapi yaitu dengan cara melakukan edukasi kelompok dan penyuluhan pada ibu hamil di posyandu balai desa kampung baru padusunan kota pariaman. Kegiatan edukasi kesehatan dan penyuluhan ini dilakukan pada Sabtu, 14 Desember Kegiatan ini mengusung target untuk peningkatan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku ibu. Jika Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilan, maka memungkinkan berperilaku menjaga, menangani, mencegah, menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi tersebut. Pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan salah satunya dipengaruhi

oleh pengetahuan yang diperoleh melalui pemberian informasi oleh bidan mengenai pemahaman tentang perawatan kehamilan.

Pengalaman merupakan salah cara dalam memperoleh pengetahuan, karena dengan pengalaman akan menciptakan pemahaman atas suatu situasi baru dengan cara berpegang pada kepercayaan yang telah dibenarkan. Dalam definisi ini, pengetahuan merupakan konstruksi dari kenyataan, dibandingkan sesuatu yang benar secara abstrak. Penciptaan pengetahuan tidak hanya merupakan kompilasi dari fakta-fakta, namun suatu proses yang unik pada manusia yang sulit disederhanakan atau ditiru. (Sembiring et al., 2024, p. 4)

Ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan sangat penting memberikan edukasi bagaimana penanganannya sehingga ibu diberi pemahaman Kesehatan selanjutnya kemudian ibu sudah mendapatkan informasi berlanjut yaitu Pendidikan menghadapi tentang persiapan persalinan meliputi pengetahuan tentang Membuat perencanaan persalinan, membuat perencanaan pengambilan keputusan jika terjadi kegawadaruratan pada saat pengambilan keputusan tidak ada, mempersiapkan sitem transportasi jika terjadi kegawadaruratan, membuat rencana/pola menabung, mempersiapkan langkah yang diperlukan untuk persalinan dan aktivitas menjelang persalinan emakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil, maka akan semakin siap ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya baik persiapan secara fisik maupun mental serta finansial. (Yuliasuti, n.d., p. 6)

Pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I, II Dan III tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester I, II dan III dan penatalaksanaannya. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, dilakukan posttest untuk mengetahui pemahaman hamil. (Ekawati, n.d., p. 4)

Kegiatan ini adalah pemberian informasi tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester I,II dan III dan penatalaksanaannya sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan aman dan nyaman serta menekan kecemasan pada kehamilan. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil karena proses adaptasi menyebabkan reaksi emosional sehingga dapat memperberat ketidaknyamanan kehamilan (Amalia et al., 2022, p. 4)

Penyuluhan dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 Desember 2024 dengan jumlah Ibu Hamil yang datang pada hari itu adalah 9 orang Ibu Hamil yang datang secara bertahap. Saat Posyandu dilakukan metode ceramah, di bukalah sesi tanya jawab dan ternyata banyak diantara ibu hamil yang tidak tahu mengatasi ketidaknyamanan yang di alami ibu hamil terutama dengan adanya kondisi saat ini.

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan secara kolaborasi dosen dan mahasiswa Universitas Sumatera Barat ini dilakukan Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selama 1 hari yaitu pada hari Kamis tanggal 14 Desember 2024 pukul 09.30 WIB sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 9 orang. dalam proses pelaksanaannya, pelaksanaan mendapatkan ijin untuk menyampaikan materi materi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. sebelumnya dilakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil mengenai pemberian informasi tentang ketidaknyamanan kehamilan dan penatalaksanaannya sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan aman dan nyaman serta menekan kecemasan pada kehamilan. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil karena proses adaftasi menyebabkan reaksi emosional sehingga dapat memperberat ketidaknyamanan kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan dan kemudiaan diikuti dengan diskusi.

Edukasi merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi perilaku untuk lebih baik pada individu, kelompok, atau masyarakat Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, memberikan edukasi kepada ibu agar Peningkatan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku ibu. Jika Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilan, maka memungkinkan berperilaku menjaga, menangani, mencegah, menghindari atau mengatasi resiko terjadinya ketidaknyamanan, sebagian ibu hamil sebagai momen-momen rentan serta mampu memicu perasaan takut sehingga peran suami serta keluargalah memberikan perhatian penuh untuk dapat mengurangi ketakutan ibu.(Lubis & Dita, n.d., p. 6)

Pemberi materi pertama adalah Ratih Septiana Arpen, S.Tr.Keb yang ke dua Elwitri Silvia, S.ST, M.Keb dan yang ketiga Dina Ayuning Tyas. S.ST.M.Kes yaitu dosen Prodi S1 Kebidanan dan Prodi Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat. Setelah penyuluhan diberikan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan Ibu Hamil. Terlihat Ibu hamil antusias dalam memberikan pertanyaan karena rasa ingin tahu dan semangat untuk sehat sehat tinggi.

Persiapan kegiatan ini dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu memberikan edukasi Metode yang digunakan adalah observasi langsung dan sosialisasi kelas ibu diwilayah kerja puskesmas kampung baru padusunan dilaksanakan balai Desa Lamo Kampung Baru Padusunan Kota Pariaman. Kegiatan sosialisasi ketidaknyaman keamilan trimester I, II dan III dan penanganannya diadakan di pada hari Sabtu tanggal 14 Desember tahun 2024, dengan peserta yaitu ibu hamil sebanyak 9 orang. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa dan bidan. materi disajikan dalam bentuk Microsoft Power Point. Kegiatan tersebut berlangsung dalam dua tahap yaitu sosialisasi dengan memaparkan ketidaknyamanan pada kehamilan kemudian menggunakan metode presentasi dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang di mulai jam 09.30 WIB s.d 11.30 WITA. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap persiapan, diikuti tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tabel.1
LAMPIRAN DAFTAR HADIR PESERTA

NO	NAMA	PEKERJAAN	ALAMAT
1	MILA ANITA	IRT	Desa Pakasai
2	BELVI	Swasta	Desa Pakasai
3	DEVI MULIA	IRT	Desa Pakasai
4	EVA YULIANIS	IRT	Desa Pakasai
5	DILA MARDINI	PNS	Desa Pakasai
6	SANTI YOSEVA	IRT	Desa Pakasai
7	DONA NOVERA	IRT	Desa Pakasai
8	ERMITA	IRT	Desa Pakasai
9	YENIATI	Swasta	Desa Pakasai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil temuan selama melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dan pembahasannya secara ilmiah. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, informasi kepada ibu hamil untuk peningkatan pengetahuan melalui edukasi dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, sehingga dapat mengedukasi ibu hamil terkait cara yang dapat dilakukan untukmengurangi ketidaknyamanan/keluhan yang dirasakan ibu.

Hasil pengabdian masyarakat dijelaskan sebagai berikut:

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selama 1 hari yaitu pada hari Sabtu tanggal 14 Desember 2024 pukul 09.30 WIB sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 9 orang. dalam proses pelaksanaannya, pelaksanaan mendapatkan ijin untuk menyampaikan materi Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan sebelumnya dilakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada masa kehamilan dan didapatkan hasil sebagian besar ibu mengatakan bahwa tentang mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya ibu hamil, sehingga dapat mengedukasi ibu hamil terkait cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan/keluhan yang dirasakan ibu.

Kegiatan ini adalah pemberian informasi tentang ketidaknyamanan kehamilan dan penatalaksanaannya sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan aman dan nyaman serta menekan kecemasan pada kehamilan. dimana ibu hamil sangat dibatasi untuk melakukan kegiatan di luar rumah. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil karena proses adaptasi menyebabkan reaksi emosional sehingga dapat memperberat ketidaknyamanan kehamilan. Dengan adanya data dari survey awal, maka kami tertarik untuk melakukan tentang peningkatan pengetahuan melalui edukasi dalam mengatasi ketidaknyamanan Selama masa kehamilan

Gambar .1



Dari keterangan Gambar.1 hasil pengabdian masyarakat dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Bidan Dan Kader serta meminta izin kepada pimpinan Puskesmas untuk melakukan Pengabdian Masyarakat.
2. Setelah mendapatkan izin, kemudian pelaksana kegiatan mempersiapkan diri dan mempersiapkan materi untuk melakukan kegiatan pengabdian ini Setelah memperoleh persetujuan, maka penulis menetapkan waktu dan tempat dilakukannya pengabdian masyarakat.
3. Kemudian melakukan persiapan materi berupa power point, video, Leafleat dan peralatan/perlengkapan yang dibutuhkan pada saat kegiatan.
4. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan edukasi kepada Ibu Hamil setempat yang menjadi sasaran kegiatan.
5. Dilakukan monitoring dan evaluasi baik secara struktur maupun proses kegiatan.
6. Diakhir kegiatan seluruh peserta yang diberikan sesuai materi yang telah diberikan. Dalam pelaksanaan kegiatan peserta tampak antusias dalam

mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terdokumentasi dengan baik. Berikut di bawah ini merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Posyandu Balai Desa Lamo kampung Baru Padusunan Kota Pariaman :

Gambar. 2

Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar. 3

Suasana saat memberikan edukasi secara bertahap



Gambar. 4

Diskusi dengan bidan desa, Kader dan mahasiswa



Gambar.5

Arahan dan bimbingan bidan desa



Gambar .6

Pengisian peserta ibu hamil yang hadir



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa Koordinasi berjalan dengan baik antara tim pengabdian dengan ibu hamil di Posyandu Balai Desa Lamo kampung Baru Padusunan Kota Pariaman. Sasaran pengabdian memberikan respon yang baik terhadap materi yang telah diberikan.

Peningkatan pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku ibu. Jika Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilan, maka memungkinkan berperilaku menjaga, menangani, mencegah, menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi tersebut. Pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh melalui pemberian informasi oleh bidan mengenai pemahaman tentang perawatan kehamilan.

Pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dan meningkatnya pengetahuan peserta dipengaruhi oleh faktor pendukung yaitu keyakinan seseorang yang merupakan bagian dari faktor predisposisi yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk melakukan segala tindakan, berdasar asumsi-asumsi tentang perubahan perilaku serta antusiasme para peserta untuk mengikuti penyuluhan terkait materi yang mudah dipahami dan menggunakan metode interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk diskusi sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku positif.

Bidan desa atau pelayanan kebidanan agar memberikan informasi terkait dengan Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil serta dapat diimplementasi dalam bentuk program berkelanjutan. Perlu dilakukan kegiatan sejenis pada posyandu lain sehingga posyandu menjadi tempat yang dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya ibu hamil, sehingga dapat mengedukasi ibu hamil terkait cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan/keluhan yang dirasakan ibu.

Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis para ibu hamil yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R., Ulfa, S. M., Hikmah, N., & Azizah, N. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN PADA TRIMESTER 3 DAN CARA MENGATASINYA. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2), 109–117. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8470>

Ekawati, N. (n.d.). *Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya di Puskesmas Pallangga Kabupaten Gowa*. 2.

Khairunnisak, K., Maimunah, S., & Purnamasari, I. (2024). Edukasi Pemanfaatan Jahe dalam Asuhan Kebidanan untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil di Desa Ciri Kecamatan Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 656–661. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.882>

Lubis, D. R., & Dita, P. S. (n.d.). *Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan*.

Manggul, M. S., Trisnawati, R. E., Padeng, E. P., Senudin, P. K., & Halu, S. A. N. (n.d.). eISSN: 2620-5156 *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*.

Marliana Rahma, (2024). (n.d.).

Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>

Rahayu, M., Fitria, R., & Mundari, R. (2024). MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III: STUDI KASUS. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), 3394–3400. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i12.12643>

Sembiring, S. M. B., Handayani, D., Hutahaean, M. E. R., Kekeuli, N., & Amalia, D. (2024). *PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER SEBAGAI UPAYA MENGATASI KETIDAKNYAMANAN SELAMA HAMIL DAN MENCEGAH BABY BLUES*. 6(4).

Veri, N., Faisal, T. I., & Khaira, N. (2023). Literatur review: Penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 231–240. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.482>

Yulastuti, S. (n.d.). *UPAYA STRATEGIS UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER IIIMELALUI KELAS YOGA PRENATAL*.

