

# Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Neuromuskuloskeletal Ibu Hamil

## *Optimizing Classes for Pregnant Women as an Effort for Early Detection of Neuromuskuloskeletal Disorders in Pregnant Women*

Lia Dwi Prafitri <sup>1\*</sup>

Nina Zuhana <sup>1</sup>

Dzikra Nurseptiani <sup>2</sup>

Wahyu Ersila <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Midwifery,  
Universitas Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan,  
Pekalongan, Central Java, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Physiotherapy,  
Universitas Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan,  
Pekalongan, Central Java, Indonesia

email: [L02Prafitri@gmail.com](mailto:L02Prafitri@gmail.com)

### Kata Kunci

Kelas ibu hamil  
Neuromuskuloskeletal  
Optimalisasi

### Keywords:

Maternity class  
Neuromuskuloskeletal  
Optimization

Received: November 2022

Accepted: January 2023

Published: July 2023

### Abstrak

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia belum mencapai tujuan SDGs pada akhir tahun 2030 yang kurang dari 70% target capaian. Penyebab tingginya AKI salah satunya disebabkan karena ketidakmampuan ibu dalam membuat keputusan apabila terjadi permasalahan pada kehamilan dan bayinya harus segera datang ke tenaga kesehatan. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan AKI dengan memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dan keluarga melalui kelas ibu hamil sebagai upaya deteksi dini. Upaya yang dilakukan yaitu gangguan neuromuskuloskeletal ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan deteksi dini, meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan ibu hamil tentang gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil. Metode yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan ibu hamil, penyuluhan kesehatan, dan demonstrasi praktik tentang cara mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tirto sebanyak 51 orang. Hasil kegiatan ini dapat melakukan deteksi dini ibu hamil dengan pemeriksaan kesehatan dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gangguan neuromuskuloskeletal dengan rata-rata skor penilaian 23,06%, serta melakukan praktik cara mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil. Dinas Kesehatan dapat bekerja sama dengan Puskesmas dan tenaga kesehatan, khususnya bidan untuk mengadakan kegiatan rutin dalam melakukan deteksi dini permasalahan kesehatan pada ibu hamil melalui pemeriksaan, penyuluhan kesehatan ataupun demonstrasi praktik tentang deteksi dini kesehatan ibu hamil.

### Abstract

Indonesia's Maternal Mortality Rate (MMR) has yet to reach the SDGs goal by the end of 2030, which is less than 70% achievement targets. One of the reasons for the high MMR is the mother's inability to make decisions if there are problems during pregnancy. Providing knowledge to pregnant women and their families through pregnant women classes as an early detection effort to reduce MMR. Efforts for early detection are neuromuskuloskeletal disorders of pregnant women. The purpose of this community service activity is to carry out early detection and increase the knowledge and skills of pregnant women about neuromuskuloskeletal disorders in pregnant women. The method is carried out by conducting examinations for pregnant women, health education, and practical demonstrations on how to deal with neuromuskuloskeletal disorders in pregnant women. The target of this activity is pregnant women who are in the working area of the Tirto Health Center, with as many as 51 pregnant women. The results of this community service activity are being able to carry out early detection of pregnant women by conducting health checks and increasing the knowledge of pregnant women about neuromuskuloskeletal disorders with an average rating score of 23.06%. Pregnant women can practice how to deal with neuromuskuloskeletal disorders in pregnant women. The Health Office can work with the Puskesmas and health workers, especially midwives, to carry out routine activities in conducting early detection of health problems in pregnant women through examinations, health counseling, or practice demonstrations on early detection of health in pregnant women.



© 2023 Lia Dwi Prafitri, Nina Zuhana, Dzikra Nurseptiani, Wahyu Ersila. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4270>

**How to cite:** Prafitri, L. D., Zuhana, N., Nurseptiani, D., & Ersila, W. (2023). Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Neuromuskuloskeletal Ibu Hamil. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(4), 635-641. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4270>

## PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan Indonesia terus memprioritaskan upaya peningkatan kesehatan terutama kelompok rentan: ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, dan bayi perinatal. Hal ini tercermin dari tingginya angka kematian ibu (AKI) dan kematian bayi (AKB) (Lestari, 2020). Capaian AKI pada tahun 2020 sebesar 98,6/100.000 kelahiran, masih jauh di atas target nasional sebesar 226/100.000 kelahiran, namun capaian AKI pada tahun 2019 menurun dibandingkan 76,93/100.000 kelahiran. AKI merupakan indikator untuk melihat Kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di suatu wilayah atau negara, namun target SDGs belum terpenuhi sampai akhir tahun 2030 <70 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Penyebab tingginya AKI salah satunya disebabkan karena ketidakmampuan ibu dalam membuat keputusan apabila terjadi permasalahan pada kehamilan dan bayinya harus mendapatkan pertolongan tenaga medis. Hal ini karena pengetahuan ibu tentang perawatan Kesehatan ibu yang buruk dan pengetahuan ibu tentang tanda bahaya obstetri dan neonatus menghambat pengambilan keputusan. Salah satu upaya untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dan keluarga adalah dengan mengadakan kelas ibu hamil (Nurhidajat & Kusumawati, 2018).

Kelas ibu hamil adalah sarana belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil melalui diskusi kelompok tatap muka untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kehamilan, persalinan, perawatan pascapersalinan, perawatan bayi, mitos, penyakit manular dan lainnya (Susanti *et al.*, 2021). Hasil penelitian Nurdyan *et al.* (2016) menyatakan bahwa program kelas ibu hamil dapat dilakukan dengan melalui pendekatan dengan latar belakang kebudayaan dengan lingkungan setempat sehingga dapat mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil. Menurut Baroroh *et al.* (2017), terdapat hubungan antara pengetahuan dengan keikutsertaan kelas ibu hamil yang berarti bahwa semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin tinggi pula keikutsertaannya dalam kelas ibu hamil. Pelaksanaan kelas ibu hamil terbukti dapat menambah pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang kesehatan pada ibu dan bayi. Kelas tersebut juga merupakan implementasi dalam mengupayakan promotif dan preventif kesehatan ibu dan bayi (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem neuromuskuloskeletal. Perubahan yang terjadi seringkali menimbulkan gangguan rasa tidak nyaman pada neuromuskuloskeletal. Gangguan neuromuskuloskeletal yang dialami oleh ibu hamil merupakan kondisi terjadinya gangguan fungsi pada saraf, ligamen, otot, saraf, sendi dan tendon yang terjadi pada badan, leher, dan punggung ibu hamil (Liddle & Pennick, 2015). Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh penulis (Prafitri *et al.*, 2022) menyatakan bahwa perlunya melakukan revitalisasi kelas ibu hamil sebagai upaya untuk dapat mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal yang dialami oleh ibu hamil. Menurut (Liddle & Pennick, 2015) gangguan neuromuskuloskeletal dari prevalensi yang terbesar adalah nyeri pinggang akut 55,6%, nyeri pinggang kronis 35,4%, nyeri pergelangan kaki 24,9% dan nyeri lutut 16,6%. Pentingnya pengetahuan dan keterampilan bidan yang kompeten dalam melakukan asuhan pada ibu hamil dengan gangguan neuromuskuloskeletal sangat diperlukan untuk dapat melakukan deteksi dini kesehatan pada ibu dan bayi (Prafitri & Ersila, 2022).

Metode pemberian edukasi yang dilakukan menggunakan penyuluhan, leaflet, dan demonstrasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu hamil tentang kesehatan ibu dan bayi (Retnaningtyas *et al.*, 2022). Bidan memegang peranan penting selama masa antenatal sampai dengan posnatal karena memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu hamil. Manfaat yang didapatkan yaitu untuk mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan, menjaga kesehatan dan ketahanan kardiovaskuler, berat badan, kondisi psikologis dengan pelayanan antenatal (Prafitri & Ersila, 2022). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis membuat judul "Optimalisasi Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Neuromuskuloskeletal Ibu Hamil".

## METODE

Metode yang digunakan penulis ini menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yaitu dengan metode pendekatan yang meliputi langkah pertama melakukan pemeriksaan pada ibu hamil seperti pengukuran berat badan menggunakan timbangan, tinggi badan menggunakan mikrotoa, lingkaran lengan atas menggunakan metlin, tekanan

darah tinggi menggunakan sphygmomanometer, pemeriksaan *carpal tunnel syndrome* dengan menggunakan phalant test, dan pemeriksaan postur tubuh ibu hamil. Langkah kedua yang dilakukan yaitu dengan melakukan pre test pengetahuan ibu hamil tentang gangguan neuromuskuloskeletal ibu hamil kemudian memberikan penyuluhan kesehatan tentang edukasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil dengan metode ceramah tanya jawab menggunakan media power point dan leaflet. Langkah ketiga dengan melakukan demonstrasi praktik cara mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil dengan melakukan senam ibu hamil. Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk mengetahui sejauh mana informasi yang telah diberikan kepada ibu hamil telah berhasil dengan melakukan post test pengetahuan ibu hamil. Selain itu, monitoring dilakukan dengan melakukan pendampingan bidan desa kepada ibu hamil setiap kelas ibu hamil di wilayah kerja masing-masing.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada Maret sampai Agustus 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto Kota Pekalongan. Peserta yang mengikuti sesuai dengan jumlah sasaran yaitu sebanyak 51 ibu hamil (100%) yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto. Berdasarkan Tabel I, rata-rata umur ibu hamil yaitu 28,73 tahun. Semakin tua usia maka akan semakin bijaksana, mempunyai banyak informasi dan berpengetahuan baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Sulistiyowati *et al.*, 2017) menyatakan bahwa semakin tua usia maka tingkat pengetahuannya akan semakin baik pula. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola berpikir dan daya tangkap seseorang dipengaruhi yaitu faktor usia. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan rata-rata usia kehamilan 28,75 tahun dan sebanyak 22 ibu hamil (43,14%) berpendidikan SMP. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis diketahui bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat pengetahuan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat membantu seseorang menemukan informasi tentang masalah kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal seperti konsultasi, media massa berupa cetak atau online.

**Tabel I.** Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Ibu Hamil	Mean	Frekuensi	Prosentase(%)
Umur (tahun)	28,73		
Usia Kehamilan (minggu)	28,75		
Pendidikan:			
Tamat SD		12	23,53
Tamat SMP		22	43,14
Tamat SMA		14	27,45
Tamat PT		3	5,88

Kegiatan pemeriksaan dilakukan di awal saat ibu hamil datang di tempat pengabdian kepada masyarakat. Pemeriksaan yang dilakukan yaitu berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tekanan darah, dan pemeriksaan phalant test. Gambar kegiatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 1.** Pemeriksaan pada Ibu Hamil

Hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada ibu hamil sebagai upaya deteksi dini pada ibu hamil dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlihat pada Tabel II. Berdasarkan Tabel II dapat diketahui bahwa rata-rata berat badan ibu hamil adalah 61,80 kg, tinggi badan 152,50 cm, lingkaran lengan atas 27,50 cm, tekanan darah 113,43/ 77,20 mmHg, dan hasil pemeriksaan phalant test yang negatif sebanyak 49 ibu hamil (94,12%). Hasil pemeriksaan diketahui bahwa kondisi ibu hamil pada saat dilakukan pemeriksaan normal, hanya ada 3 ibu hamil (5,88%) yang mengalami *carpal tunnel syndrome* (CTS) berdasarkan pemeriksaan phalant test.

**Tabel II.** Hasil Pemeriksaan Ibu Hamil

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Prosentase (%)
Berat Badan (kg)	61,80	
Tinggi Badan (cm)	152,50	
Lingkar Lengan Atas (cm)	27,50	
Tekanan Darah (mmHg)	113,43/ 77,20	
<i>Phalant Test:</i>		
Positif	3	5,88
Negatif	49	94,12

Penulis pernah melakukan penelitian terkait dengan faktor resiko terjadinya CTS pada ibu hamil bahwa ibu hamil yang bekerja mempunyai peluang lebih besar terjadi CTS dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja (Prasitri *et al.*, 2022). Hasil kegiatan yang sudah dilaksanakan oleh penulis juga menyatakan hal yang sama bahwa 5,88% ibu hamil yang mengalami CTS adalah ibu hamil yang bekerja. Upaya edukasi tentang cara pencegahan dan penanganan CTS pada ibu hamil sudah dilakukan dan ibu hamil begitu antusias dalam mendengarkan edukasi yang disampaikan menggunakan media power point dan demonstrasi praktik. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi praktik tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.



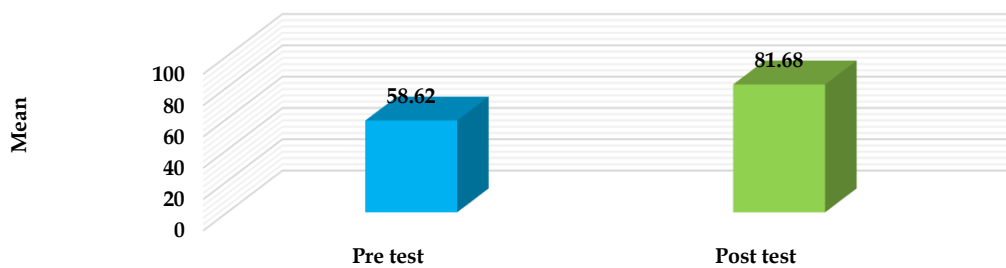
**Gambar 2.** Edukasi Gangguan Neuromuskuloskeletal pada Ibu Hamil

Kegiatan yang dilakukan setelah pemberian edukasi kepada ibu hamil yaitu memberikan demonstrasi cara mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil dengan praktik senam hamil. Adapun kegiatan praktik senam ibu hamil dapat dilihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Demonstrasi Senam Hamil

Hasil pengamatan diketahui bahwa 100% ibu hamil bersemangat untuk mengikuti setiap gerakan senam hamil yang dilakukan, walaupun ada beberapa ibu hamil yang melakukan gerakannya kurang tepat sehingga harus dilakukan pendekatan secara langsung untuk memperbaiki gerakan yang kurang tepat. Kegiatan pre test dan post test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang neuromuskuloskeletal yang sudah diperoleh melalui kelas ibu hamil. Hasil yang diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gangguan neuromuskuloskeletal. Hasil peningkatan pengetahuan ibu hamil tersebut dapat dilihat pada Gambar 4, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil 23,06%. Hal tersebut membuktikan bahwa penerapan metode penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penggunaan media power point dan leaflet dapat memudahkan ibu hamil dalam memahami materi ataupun informasi yang telah disampaikan. Hasil tersebut menyatakan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil.



**Gambar 4.** Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Penulis juga pernah melakukan kegiatan dengan metode yang sama yaitu menggunakan media power point dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang penyakit Covid-19 pada anak dan dapat melakukan pencegahan pada anak. Kegiatan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan dapat melakukan praktik cuci tangan dengan benar sebagai upaya untuk pencegahan Covid-19 (Ersila *et al.*, 2022). Menurut penulis bahwa kegiatan optimalisasi kelas ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan, penyuluhan dan demonstrasi praktik yang sudah terlaksana sangat efektif sebagai upaya dalam melakukan deteksi dini gangguan neuromuskuloskeletal. Metode dan media yang digunakan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan responden. Kendala yang dihadapi adalah sebanyak 43,14% ibu hamil datang terlambat, sehingga menyebabkan ibu hamil yang datang lebih awal mengeluh sudah terlalu lama dan lelah. Hal tersebut penulis bekerja sama dengan kader untuk menjemput ibu hamil yang datang terlambat, sehingga kegiatan dapat dilakukan bersama-sama walaupun waktu pelaksanaannya tidak sesuai dengan jadwal yang ditentukan sebelumnya.

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dapat melakukan deteksi dini pada ibu hamil melalui kelas ibu hamil dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gangguan neuromuskuloskeletal dengan rata-rata 23,06%. Ibu hamil dapat melakukan praktik cara mengatasi gangguan neuromuskuloskeletal pada ibu hamil. Dinas Kesehatan bekerja sama dengan Puskesmas dan tenaga kesehatan, khususnya bidan perlu mengadakan kegiatan secara rutin untuk melakukan deteksi dini permasalahan kesehatan pada ibu hamil, baik melalui pemeriksaan, penyuluhan kesehatan ataupun demonstrasi praktik tentang deteksi dini kesehatan ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada LPPM UMPP, Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, dan Puskesmas Tirto Kota Pekalongan.

## REFERENSI

- Baroroh, I., Jannah, M., & Meikawati, P. R. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggot Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 6(2), 212–217. <https://doi.org/10.30591/siklus.v6i2.579>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2020*. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2021/05/LKJIP-Dinkes-2020.pdf>.
- Ekayanthi, N. W. D. & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v4i1i.250>
- Lestari, T. R. P. (2020). Pencapaian Status Kesehatan Ibu Dan Bayi Sebagai Salah Satu Perwujudan Keberhasilan Program Kesehatan Ibu Dan Anak. *Kajian : Menjembatani Teori dan Persoalan Masyarakat dalam Perumusan Kebijakan*, 25(1), 75–89. <http://dx.doi.org/10.22212/kajian.v25i1.1889>
- Liddle, S. D. & Pennick, V. (2015). Interventions for Preventing and Treating Low-Back and Pelvic Pain During Pregnancy (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(9), CD001139. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub4>
- Nurdiyan, A., Yulizawati, Bustami, L. E. S., Fitriyani, & Iryani, D. (2016). Analisis Sistem Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Malalak dan Biaro Kabupaten Agam. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.173>
- Nurhidajat, A. & Kusumawati, D. (2018). Efektivitas Pelaksanaan Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. *Jurnal Anggaran dan Keuangan Negara Indonesia (AKURASI)*, 2(1), 1–28. <https://doi.org/10.33827/akurasi2018.vol2.iss1.art32>
- Prafitri, L. D. & Ersila, W. (2022). Midwife' s Knowledge of Neuromuskuloskeletal Disorders in Pregnant Women. *Proceeding of The 15<sup>th</sup> University Research Colloquium 2022: Bidang MIPA dan Kesehatan*, 59–67.
- Prafitri, L. D., Ersila, W., & Nurseptiani, D. (2022). Risk Factors for Carpal Tunnel Syndrome in Pregnant Women. *JKKI : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 52–59. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol13.Iss1.art9>
- Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., Febriani, N., Martiana, Serianti, N., & Selviana. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>

- Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara selama Hamil di Poli Kandungan RSUD Jasem, Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 40-43. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v6i2.25>
- Susanti, S., Rahayu, S. T., Ariani, C. E., Yulianti, S., & Fauziah, A. (2021). Kelas Ibu Hamil Pentingnya Ante Natal Care (ANC) pada Masa Kehamilan Di Desa Cikunir Tahun 2019. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 3(2), 18-20.