



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM MENINGKATKAN KESPRO MELALUI KELAS IBU HAMIL

Susiyanti^{1*}, Eka Setiawati², Maghfira Idrus², Nur Rahmi², Siti Hajrianti³, Aditia Silvia Fazila⁴, Rahmah Diani Safitri², Sumirda Rahareng⁵, Komala dewi muslimin¹, Nurhayati Kasim⁵

¹Profesi Bidan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Jl. Dr. Ratulangi No.172, Salobulo, Wara Utara, Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

²DIII Kebidanan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Jl. Dr. Ratulangi No.172, Salobulo, Wara Utara, Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

³Sarjana Kebidanan, STIKES Budi Mulia Sriwijaya, Jl. R.A. Abusamah No.2663, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

⁴Sarjana Kebidanan, STIKES Yahya Bima, Jln. Lintas Sumbawa, Talabiu, Woha, Bima, Nusa Tenggara Timur 84111, Indonesia

⁵DIII Kebidanan, STIKes Maluku Husada, Jl. Kebun Cengkeh, Batu Merah, Sirimau, Ambon, Maluku 97128, Indonesia
[*susiyanti@ukjp.ac.id](mailto:susiyanti@ukjp.ac.id)

ABSTRAK

Pemberdayaan ibu hamil merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesehatan reproduksi ibu dan bayi. Rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait kehamilan sehat, tanda bahaya kehamilan, serta persiapan persalinan masih menjadi permasalahan yang berkontribusi terhadap tingginya angka komplikasi kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui kelas ibu hamil di Puskesmas Uepai. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan pada 20 ibu hamil dengan tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui kelas ibu hamil dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, dengan nilai rata-rata pre test sebesar 57,5 meningkat menjadi 80,5 pada post test. Hal ini menunjukkan bahwa kelas ibu hamil efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai kesehatan reproduksi. Kegiatan pemberdayaan ibu hamil melalui kelas ibu hamil dengan pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan.

Kata kunci: edukasi kesehatan; ibu hamil; kesehatan reproduksi; kelas ibu hamil; pemberdayaan

EMPOWERMENT OF PREGNANT WOMEN TO ENHANCE REPRODUCTIVE HEALTH THROUGH ANTENATAL CLASSES

ABSTRACT

Empowering pregnant women is a strategic effort to improve maternal and infant reproductive health. Poor knowledge of pregnant women regarding healthy pregnancies, pregnancy danger signs, and childbirth preparation remains a problem that contributes to the high rate of pregnancy complications. This activity aims to improve the knowledge of pregnant women through pregnancy classes at the Uepai Community Health Center. The method used was a participatory approach with a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The activity was conducted with 20 pregnant women, covering preparation, education, and evaluation stages. The intervention was carried out through pregnancy classes using lectures, discussions, and demonstrations. Knowledge questionnaires were used before and after the activities. The results showed an increase in knowledge of pregnant women, with an average pre-test score of 57.5 increasing to 80.5 in the post-test. This indicates that the pregnancy classes are effective in increasing mothers' understanding of reproductive health. Empowering pregnant women through pregnancy classes with a participatory approach can increase

Keywords: health education; pregnant women; reproductive health; pregnancy classes; empowerment

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup aspek biologis, tetapi juga mencerminkan kesejahteraan perempuan secara menyeluruh sepanjang siklus kehidupannya. Permasalahan kesehatan reproduksi pada ibu hamil masih menjadi isu penting di Indonesia, terutama terkait tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) yang sebagian besar disebabkan oleh komplikasi kehamilan dan persalinan yang sebenarnya dapat dicegah melalui intervensi yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan laporan nasional, faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya AKI antara lain perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, serta keterlambatan dalam pengambilan keputusan dan akses pelayanan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil terkait kesehatan reproduksi, termasuk pemanfaatan layanan antenatal care (ANC) yang belum optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; UNICEF, 2022).

Kehamilan merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus karena terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial pada ibu. Perubahan ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan janin apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku yang tepat. Kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan, kebutuhan gizi, serta persiapan persalinan dapat meningkatkan risiko komplikasi yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi (World Health Organization, 2022). Selain itu, masalah kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dan akses terhadap informasi kesehatan. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin dan perilaku hidup sehat selama kehamilan. Hal ini berdampak pada rendahnya deteksi dini terhadap komplikasi kehamilan (BKKBN, 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Upaya peningkatan kesehatan reproduksi dapat dilakukan melalui berbagai strategi promotif dan preventif, salah satunya melalui pemberdayaan ibu hamil. Pemberdayaan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu atau kelompok dalam mengontrol dan meningkatkan kesehatannya. Dalam konteks ini, ibu hamil perlu diberikan akses terhadap informasi, keterampilan, dan dukungan sosial untuk meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatannya (Notoatmodjo, 2020). Salah satu bentuk implementasi pemberdayaan ibu hamil adalah melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan program edukasi berbasis kelompok yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait kehamilan, persalinan, masa nifas, serta perawatan bayi baru lahir. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesiapan mental dan emosional ibu dalam menghadapi proses persalinan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Kelas ibu hamil menggunakan pendekatan partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam diskusi, tanya jawab, serta berbagi pengalaman. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan karena peserta dapat belajar dari pengalaman nyata serta mendapatkan dukungan sosial dari sesama ibu hamil (World Health Organization, 2022; Sari, et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam

menjaga kesehatan selama kehamilan. Selain itu, keikutsertaan dalam kelas ibu hamil juga berhubungan dengan peningkatan kepatuhan kunjungan ANC, peningkatan asupan gizi, serta kesiapan menghadapi persalinan yang lebih baik (Putri, et al., 2022; Sari, et al., 2021).

Di wilayah kerja Puskesmas Uepai, masih ditemukan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang rendah terkait kesehatan reproduksi, termasuk kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin, tanda bahaya kehamilan, serta persiapan persalinan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses informasi, rendahnya tingkat pendidikan, serta kurang optimalnya pelaksanaan edukasi kesehatan di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil belum mengikuti kelas ibu hamil secara rutin, sehingga informasi yang diperoleh masih terbatas. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi (UNICEF, 2022). Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan melalui pemberdayaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan reproduksi serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan. Dengan demikian, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan reproduksi ibu hamil melalui pemberdayaan dalam kelas ibu hamil di Puskesmas Uepai.

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan ibu hamil sebagai subjek utama. Pendekatan partisipatif dipilih karena mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Desain kegiatan yang digunakan adalah pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest design, yaitu mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Uepai selama bulan Maret–April 2026. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Uepai. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi: Ibu hamil trimester I–III, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan dapat membaca dan menulis. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang ibu hamil. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan :

1. Tahap Persiapan :

Tahap ini bertujuan untuk memastikan kesiapan teknis dan administratif sehingga kegiatan dapat berjalan efektif. Tahap persiapan dilakukan selama 1 minggu yang meliputi :

- a. Koordinasi dengan pihak puskesmas dan bidan koordinator terkait pelaksanaan kegiatan
- b. Identifikasi masalah kesehatan reproduksi ibu hamil di wilayah kerja
- c. Penyusunan materi edukasi berdasarkan pedoman kelas ibu hamil dari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)
- d. Persiapan media pembelajaran berupa leaflet, modul, dan alat bantu visual
- e. Penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre test dan post test

2. Tahap Pelaksanaan :

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk kelas ibu hamil yang dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan, dengan durasi setiap pertemuan ± 120 menit. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi yang diberikan meliputi :

- a. Konsep dasar kesehatan reproduksi ibu hamil
- b. Perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan
- c. Tanda bahaya kehamilan
- d. Kebutuhan gizi ibu hamil

- e. Persiapan persalinan dan komplikasi yang mungkin terjadi
- f. Perawatan bayi baru lahir

Selain pemberian materi, dilakukan juga demonstrasi praktik seperti :

- a. Teknik relaksasi pada ibu hamil
- b. Persiapan perlengkapan persalinan
- c. Perawatan bayi baru lahir

Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan ibu hamil dalam diskusi dan berbagi pengalaman, sehingga meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri peserta dalam menghadapi kehamilan (World Health Organization, 2021).

3. Tahap Evaluasi :

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan melalui :

- a. Pre test, dilakukan sebelum pemberian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil
- b. Post test, dilakukan setelah seluruh materi diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan

Instrumen Penelitian :

Instrumen ini digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan kesehatan reproduksi yang telah disesuaikan dengan materi kelas ibu hamil. Kuesioner mencakup aspek: pengetahuan tentang kehamilan, tanda bahaya kehamilan, gizi ibu hamil, persiapan persalinan, perawatan bayi baru lahir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia (tahun)		
< 20	2	10
20–35	15	75
> 35	3	15
Pendidikan		
SD	4	20
SMP	7	35
SMA	9	45
Trimester Kehamilan		
Trimester I	4	20
Trimester II	10	50
Trimester III	6	30

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia 20–35 tahun (75%) dan sebagian besar berpendidikan SMA (45%). Dilihat dari usia kehamilan, sebagian besar berada pada trimester II (50%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase yang tepat untuk menerima edukasi terkait kesehatan reproduksi dan persiapan persalinan.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan nilai pre test dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan reproduksi.

Tabel 2.
 Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Ibu Hamil

No	Inisial	Pre Test	Post Test	Peningkatan
1	A	55	80	25
2	B	60	85	25
3	C	50	75	25
4	D	65	85	20
5	E	55	75	20
6	F	60	80	20
7	G	50	75	25
8	H	55	80	25
9	I	60	85	25
10	J	50	75	25
11	K	55	80	25
12	L	60	85	25
13	M	55	80	25
14	N	60	85	25
15	O	50	75	25
16	P	55	80	25
17	Q	60	85	25
18	R	55	80	25
19	S	60	85	25
20	T	50	75	25

Tabel 3.
 Rata-rata Nilai Pre Test dan Post Test

Variabel	Mean	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre Test	57,5	50	65
Post Test	80,5	75	85

Berdasarkan Tabel 2 dan 3, nilai rata-rata pre test sebesar 57,5 meningkat menjadi 80,5 pada post test. Hampir seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata kenaikan sebesar ± 23 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan kelas ibu hamil efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi melalui kelas ibu hamil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan reproduksi. Peningkatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran partisipatif yang memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini menekankan interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi (World Health Organization, 2021).

Metode partisipatif dalam kelas ibu hamil terbukti efektif karena mendorong keterlibatan aktif peserta melalui diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman. Proses ini memungkinkan ibu hamil untuk mengaitkan materi yang diberikan dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi dalam kelompok dapat meningkatkan dukungan emosional dan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan (Sari, et al., 2021; World Health Organization, 2021). Pendekatan diskusi kelompok juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi

selama kehamilan secara bersama-sama. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pembelajaran aktif dan berbasis pengalaman lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan metode ceramah konvensional (Notoatmodjo, 2020). Dengan demikian, kelas ibu hamil tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media pemberdayaan perempuan dalam meningkatkan kontrol terhadap kesehatan reproduksinya.

Selain metode pembelajaran, penggunaan media edukasi seperti leaflet, modul, dan alat peraga juga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Media visual membantu menyederhanakan informasi yang kompleks sehingga lebih mudah dipahami, terutama bagi peserta dengan tingkat pendidikan rendah. Demonstrasi praktik, seperti teknik relaksasi, persiapan persalinan, dan perawatan bayi baru lahir, memberikan pengalaman langsung (*learning by doing*) yang terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis ibu hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelas ibu hamil mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi secara signifikan. Penelitian oleh (Sari, et al., 2021) menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Hal serupa juga dilaporkan oleh (Putri, et al., 2022) bahwa kelas ibu hamil berpengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan ibu hamil tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berpotensi mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih patuh dalam melakukan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*), menjaga pola makan yang sehat, serta mempersiapkan persalinan dengan lebih baik. Perubahan perilaku ini sangat penting dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan seperti anemia, *preeklamsia*, dan perdarahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; UNICEF, 2022)

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui kelas ibu hamil merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi di tingkat pelayanan kesehatan primer. Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam mengimplementasikan program ini secara berkelanjutan. Integrasi kelas ibu hamil dengan program pelayanan *antenatal care* dapat meningkatkan cakupan layanan dan kualitas kesehatan ibu dan bayi (World Health Organization, 2022). Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini, antara lain jumlah peserta yang terbatas serta waktu pelaksanaan yang relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut berupa pelaksanaan kelas ibu hamil secara rutin dan berkesinambungan, serta peningkatan keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan ibu hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelas ibu hamil merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan ibu hamil. Program ini perlu diperkuat melalui dukungan kebijakan, peningkatan kapasitas tenaga kesehatan, serta pengembangan metode edukasi yang inovatif untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan ibu hamil melalui kelas ibu hamil di Puskesmas Uepai terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait kesehatan reproduksi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh penerapan metode pembelajaran partisipatif yang melibatkan ibu hamil secara aktif melalui diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi praktik. Pendekatan

ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Selain itu, penggunaan media edukasi dan metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif, sehingga peserta mampu memahami dan menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga berpotensi mendorong perubahan perilaku positif, seperti peningkatan kepatuhan pemeriksaan kehamilan, pemenuhan gizi, serta kesiapan persalinan, yang pada akhirnya berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan. Dengan demikian, kelas ibu hamil merupakan salah satu strategi pemberdayaan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi ibu di tingkat pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN, 2021. *Laporan program kesehatan reproduksi dan keluarga berencana*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023. *Profil kesehatan indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S., 2020. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. R., Handayani, S. & Lestari, D., 2022. The effect of pregnancy class on maternal readiness for childbirth. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), pp. 85-92.
- Sari, D. P., Handayani, L. & Putri, R., 2021. Effectiveness of pregnancy class in improving maternal knowledge. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), pp. 123-130.
- UNICEF, 2022. *Maternal and newborn health report Indonesia*. New York: UNICEF.
- World Health Organization, 2021. *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.
- World Health Organization, 2022. *Maternal health report*. Geneva: WHO.

