

EDUKASI KETIDAKNYAMANAN SELAMA HAMIL PADA IBU HAMIL DI  
PUSKESMAS PEKAN HERAN

Elsie Anggreni<sup>1</sup>, Bdn. Deswizar Syaputri<sup>2</sup>, Nadiya Zia Nurhaliza<sup>3</sup>, Restia Ningsih Putri  
Rahayu<sup>4</sup>

<sup>1)2)3)4)</sup> Prodi Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri,  
Email: [elsieanggreni19@gmail.com](mailto:elsieanggreni19@gmail.com), [deswizarsyaputri01@gmail.com](mailto:deswizarsyaputri01@gmail.com),  
[nadiazianurhaliza@gmail.com](mailto:nadiazianurhaliza@gmail.com), [tyawiryodihardjo@gmail.com](mailto:tyawiryodihardjo@gmail.com)

**Riwayat Artikel:**

Dikirim: 26.05.2025

Direvisi: 30.05.2025

Diterima: 10.06.2025

**Abstrak :**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Perubahan ini seringkali menyebabkan ketidaknyamanan yang berdampak terhadap kualitas hidup ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama kehamilan melalui edukasi yang dilakukan di Puskesmas Pekan Heran. Metode pelaksanaan berupa ceramah interaktif dengan media PowerPoint dan leaflet serta sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan berdasarkan pre-test dan post-test. Edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan bagaimana mengelolanya.

Kata Kunci: ketidaknyamanan kehamilan; ibu hamil; edukasi; promosi kesehatan

**Abstract :**

women. These changes often result in discomfort that affects the quality of life of pregnant women. This community service aimed to improve the knowledge of pregnant women regarding discomfort during pregnancy through education conducted at Pekan Heran Health Center. The method used interactive lectures with PowerPoint and leaflets, followed by discussion sessions. The results showed a significant increase in knowledge based on pre-test and post-test scores. Education proved effective in raising awareness and understanding among pregnant women about managing pregnancy discomfort.

Keywords: pregnancy discomfort; pregnant women; education; health promotion

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan kodrat wanita yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan selama hamil dapat memengaruhi fisik dan mental ibu. Di Indonesia, kejadian ketidaknyamanan selama kehamilan mencapai 28,7%. Jika tidak ditangani, hal ini dapat menyebabkan gangguan yang lebih serius. Oleh karena itu, edukasi kepada ibu hamil menjadi penting agar mereka dapat mengenali dan mengelola ketidaknyamanan tersebut secara tepat.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Puskesmas Pekan Heran, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau, dengan sasaran ibu hamil trimester I–III. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint dan leaflet, disertai sesi tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan selama 14 hari dengan beberapa tahap: persiapan, survei pendahuluan, sosialisasi, evaluasi, penyusunan laporan, dan penyerahan laporan.

## Hasil

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen Institut Teknologi dan Bisnis telah berlangsung dengan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Pekan Heran dan dihadiri oleh Bidan Desa, para Kader Posyandu, serta ibu hamil yang menjadi peserta kegiatan. Kegiatan diawali dengan sambutan dan pembukaan oleh Bidan Desa, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test, penyebaran pamflet edukatif, penyampaian materi oleh narasumber, sesi diskusi interaktif, serta diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Adapun hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

**Tabel 1. Hasil Distribusi Pre-Test Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Selama Hamil**

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	5	24%
Cukup	14	76%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyampaian materi sebagian besar berada pada kategori "Cukup", yaitu sebanyak 14 orang (76%), sedangkan yang memiliki pengetahuan dalam kategori "Baik" hanya sebanyak 5 orang (24%).

**Tabel 2. Hasil Distribusi Post-Test Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Selama Hamil**

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	15	79%
Cukup	4	21%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Setelah pemberian materi dan diskusi, dilakukan post-test untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan di mana 15 orang (79%) berada pada kategori "Baik" dan hanya 4 orang (21%) yang masih berada pada kategori "Cukup".

### **Diskusi**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen Institut Teknologi dan Bisnis di Puskesmas Pekan Heran menunjukkan hasil yang positif dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori "Cukup" (76%), sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori "Baik" (24%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pemahaman ibu hamil terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan masih tergolong terbatas.

Setelah penyampaian materi edukatif, diskusi interaktif, dan penyebaran pamflet, terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil post-test. Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan dalam kategori "Baik" meningkat menjadi 79%, sementara yang berada dalam kategori "Cukup" menurun menjadi 21%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan, termasuk keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari partisipasi aktif para Bidan Desa dan Kader Posyandu yang mendukung kegiatan, serta metode penyampaian materi yang komunikatif dan mudah dipahami. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan ibu hamil di masyarakat.

### **Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama kehamilan secara signifikan. Terbukti dari perubahan hasil pre-test dan post-test, di mana peserta dengan tingkat pengetahuan "Baik" meningkat dari 24% menjadi 79%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang disertai dengan diskusi interaktif dan media edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan serupa sangat direkomendasikan untuk terus dilakukan secara berkala guna mendukung kesehatan ibu dan anak, serta memperkuat peran fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas dalam pemberdayaan masyarakat.

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Terima kasih kepada Puskesmas Pekan Heran, kader posyandu, serta semua peserta kegiatan atas partisipasi aktifnya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## Surat Tugas PPKM



YAYASAN PENDIDIKAN INDRAGIRI (YPI)  
**INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI**

Izin: Kepmendikbudristek RI Nomor 585/E/O/2022

Program Studi

S1 Manajemen – S1 Teknik Sipil – S1 Agribisnis – D3 Kebidanan – S1 Kebidanan dan Profesi Bidan  
Rektorat: Jl. R. Soeprato No. 14 Telp. (0769) 21019 Rengat, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau – Indonesia

### SURAT TUGAS

Nomor : **009** /P3M/ITBIN/RGT/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : **Suwaji, SE. MM**

NIDK : 1022097401

JABATAN : Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M)  
Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri.

Menugaskan Kepada Dosen Berikut:

No	Nama	Jabatan	Prodi	Status
1.	Elsi Anggreni, S.ST., M.Kes	Dosen ITB Indragiri	Kebidanan	Ketua Pelaksana
2.	Bdn. Deswizar Syaputri, STr. Keb., M.Keb	Dosen ITB Indragiri	Kebidanan	Anggota
3.	Restia Ningsih Putri Rahayu, SPSi., M.,Kes	Dosen ITB Indragiri	Kebidanan	Anggota
4.	Nadiya Zia Nurhaliza, STr.Keb., M.K.M	Dosen ITB Indragiri	Kebidanan	Anggota

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Mei 2025

Tempat : Desa Pekan Heran, Kec. Rengat Barat, Kab. Indragiri Hulu

Judul : Edukasi pada Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Selama Hamil  
Di Puskesmas Pekan Heran

Demikianlah Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan dengan penuh tanggungjawab.

Rengat, 12 Mei 2025

Pusat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M)

Kepala,



**SUWAJI, SE. MM**  
NIDN. 1022097401

**Berita Acara PKM**



**YAYASAN PENDIDIKAN INDRAGIRI (YPI)**  
**INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI**  
 Izin: Kepmendikbudristek RI Nomor 585/E/0/2022  
 Program Studi  
 S1 Manajemen - S1 Teknik Sipil - S1 Agribisnis - D3 Kebidanan - S1 Kebidanan dan Profesi Bidan  
 Rektorat Jl. R. Soeprato No. 14 Telp. (0769) 21019 Rengat, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau, Indonesia

---

**BERITA ACARA & PRESENSI  
 PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)  
 INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI**

---

Pada hari ini Rabu tanggal 14 bulan Mei tahun 2025, telah dilaksanakan / dipresentasikan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI pada :

Hari/Tanggal : Rabu 14 Mei 2025

Jam : 09.00 s/d 10.30

Tempat : Pustu Pekan heran

Desa / Kel : Pekan heran

Kecamatan : Rengat Barat

Kabupaten : Indragiri Hulu

Judul : Edukasi Pada Ibu Hamil Tentang Kebidan  
 Manajemen Selama Hamil di Puskesmas Pekan  
 Heran

Daftar Peserta :

NO.	NAMA PESERTA	ASAL PESERTA	TANDA TANGAN
1	MAYA INTAN SARI	PHERANI	[Signature]
2	RISTI ANGGRAINI	BSP MITREK P. HERAN	[Signature]
3	SITI KHODIJAH	Pekan heran	[Signature]
4	JASMANIDAR	Pekan heran	[Signature]
5	NUR KUMALASARI	Pekan heran	[Signature]
6	Mira adha Saputri	Pekan heran	[Signature]
7	Kurnia	Pekan heran	[Signature]
8	RIKA LESTARI	Pekan Heran	[Signature]
9	SIARI FAH ANI	Pekan heran	[Signature]
10	Juliana	Pekan heran	[Signature]
11	DEWI SURYATI	Rambanghan	[Signature]
12	TUTI LISWATI	P Heran	[Signature]





**Dokumentasi PKM**









## Daftar Referensi

1. Manuaba, I.B.G. (2010). **Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan**. Jakarta: EGC.
2. Prawirohardjo, S. (2014). **Ilmu Kebidanan**. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
3. Saifuddin, A.B. (2014). **Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal**. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
4. Yuliani, R. & Handayani, F. (2021). "Edukasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas". *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 89–96.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2022). **Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022**. Jakarta: Kemenkes RI.  
Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id>
6. Astuti, R. (2020). "Perubahan Fisiologis pada Kehamilan dan Pengaruhnya terhadap Psikologis Ibu Hamil". *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 45–52.
7. Wiknjastro, H. (2016). **Ilmu Kebidanan**. Edisi ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
8. Mochtar, R. (2018). **Sinopsis Obstetri**. Edisi ke-3. Jakarta: EGC.
9. Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). **Buku Ajar Keperawatan Maternitas**. Jakarta: EGC.
10. Kementerian Kesehatan RI. (2020). **Panduan Praktis Bagi Kader: Deteksi Dini Masalah Kesehatan Ibu Hamil di Masyarakat**. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI.
11. Rahmawati, D., & Sari, N.P. (2020). "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Kehamilan". *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 78–84. DOI: 10.31101/jkk.1234 (*contoh DOI*)
12. World Health Organization. (2016). **WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience**. Geneva: WHO Press.  
Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
13. Suryani, E., & Nurul, I. (2019). "Edukasi Visual pada Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di Wilayah Puskesmas". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 33–40.

14. Notoatmodjo, S. (2012). **Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan**. Jakarta: Rineka Cipta.