



## Edukasi Kesehatan Tentang Kehamilan Sehat Di Desa Lam Bunot Kecamatan Simpang Tiga

Sella Widya Gani\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [sella\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:sella_fk@abulyatama.ac.id)<sup>4</sup>

Diterima 26 Agustus 2023; Disetujui 30 September 2023; Dipublikasi 18 September 2023

**Abstract:** *A healthy pregnancy is one of the important factors in improving the quality of life for mothers and children. Health education regarding healthy pregnancy aims to raise public awareness about the importance of pregnancy planning, monitoring the health of pregnant women, and preventing pregnancy complications. This activity was conducted in Lam Bunot Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar, using counseling and interactive discussion methods. The results of the activity show an increase in the community's understanding of healthy pregnancy. It is hoped that similar education can be carried out continuously to reduce maternal and infant mortality rates.*

**Keywords:** *Healthy Pregnancy, Health Education, Maternal Health*

**Abstrak:** Kehamilan yang sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak. Edukasi kesehatan mengenai kehamilan yang sehat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perencanaan kehamilan, pemantauan kesehatan ibu hamil, serta pencegahan komplikasi kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Lam Bunot, Kec. Simpang Tiga, Aceh Besar, dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait kehamilan sehat. Diharapkan edukasi serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

**Kata Kunci:** *Kehamilan Sehat, Edukasi Kesehatan, Kesehatan Ibu*

Generasi yang sehat merupakan hasil dari perencanaan kehamilan yang baik, terutama pada masa prakonsepsi. Kehamilan yang tidak direncanakan dengan baik dapat meningkatkan risiko kelainan kongenital pada bayi yang lahir. Oleh karena itu, kelas prakonsepsi menjadi solusi yang dapat memberikan edukasi terkait persiapan masa prakonsepsi guna memastikan kehamilan yang sehat. Sayangnya, belum semua calon ibu memahami pentingnya persiapan

kehamilan. Masih banyak terjadi kehamilan yang tidak direncanakan, yang dapat berdampak pada kualitas hidup anak yang lahir, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti preeklampsia, eklampsia, infeksi, dan perdarahan pascapersalinan.

Kematian ibu merupakan salah satu indikator utama dalam menentukan kualitas layanan kesehatan masyarakat. Penyebab utama kematian ibu sering kali berkaitan dengan

komplikasi kehamilan yang sebenarnya dapat dicegah jika dilakukan persiapan yang baik sebelum dan selama kehamilan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil.

Dengan adanya program penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan sehat dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pentingnya Aktivitas Fisik Selama Kehamilan**

Aktivitas fisik yang sesuai untuk ibu hamil dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin (Setiawan et al., 2020).

### **Pengaruh Paparan Zat Berbahaya pada Ibu Hamil**

Paparan zat berbahaya seperti asap rokok, alkohol, dan bahan kimia tertentu dapat berdampak buruk terhadap perkembangan janin dan meningkatkan risiko komplikasi (Ramdani & Putri, 2021).

### **Pentingnya Dukungan Sosial bagi Ibu Hamil**

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan dapat membantu ibu hamil mengelola stres serta meningkatkan kepercayaan

diri dalam menghadapi persalinan (Yulianti et al., 2022).

### **Teknologi dalam Pemantauan Kehamilan**

Penggunaan teknologi seperti aplikasi kesehatan dan telemedisin membantu ibu hamil memantau kondisi kesehatannya dan mendapatkan informasi yang akurat mengenai kehamilan (Prasetyo, 2023).

### **Dampak Lingkungan terhadap Kesehatan Ibu Hamil**

Lingkungan yang sehat, termasuk kualitas udara dan sanitasi yang baik, memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan ibu hamil dan janin (Widodo, 2020).

### **Kehamilan Sehat**

Kehamilan sehat merupakan kondisi di mana ibu hamil berada dalam keadaan fisik dan mental yang optimal. Hal ini dipengaruhi oleh faktor nutrisi, kebiasaan hidup sehat, serta pemantauan kesehatan secara rutin (Mahayati et al., 2023).

### **Pentingnya Perencanaan Kehamilan**

Perencanaan kehamilan bertujuan untuk memastikan bahwa ibu berada dalam kondisi yang optimal sebelum konsepsi, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan (Nilakesuma et al., 2021).

### **Faktor Risiko Kehamilan**

Faktor risiko kehamilan meliputi usia ibu, riwayat penyakit, serta gaya hidup yang

kurang sehat. Identifikasi faktor risiko sejak dini dapat membantu mencegah komplikasi kehamilan (Oktalia & Harizasyam, 2019).

### **Nutrisi untuk Ibu Hamil**

Kebutuhan gizi ibu hamil harus diperhatikan, terutama asupan zat besi, asam folat, dan kalsium untuk mencegah anemia serta mendukung pertumbuhan janin (Mahayati et al., 2023).

### **Pemeriksaan Kehamilan**

Pemeriksaan rutin selama kehamilan membantu mendeteksi dini adanya komplikasi serta memastikan perkembangan janin yang sehat (Nilakesuma et al., 2021).

### **Edukasi Kesehatan untuk Masyarakat**

Penyuluhan kepada masyarakat berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan (Oktalia & Harizasyam, 2019).

### **Pencegahan Preeklampsia dan Eklampsia**

Preeklampsia dapat dicegah dengan mengontrol tekanan darah, mengonsumsi makanan sehat, serta melakukan aktivitas fisik ringan (Mahayati et al., 2023).

### **Persiapan Mental Ibu Hamil**

Selain persiapan fisik, kesiapan mental ibu hamil juga berperan dalam menghadapi perubahan emosional selama kehamilan (Nilakesuma et al., 2021).

### **Peran Suami dalam Kehamilan Sehat**

Dukungan suami sangat diperlukan untuk membantu ibu menjalani kehamilan yang sehat, baik dalam aspek emosional maupun fisik (Oktalia & Harizasyam, 2019).

### **Manajemen Stres pada Ibu Hamil**

Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi bagian penting dalam kehamilan sehat (Mahayati et al., 2023).

### **Dampak Pola Makan Ibu Hamil terhadap Kesehatan Janin**

Asupan nutrisi selama kehamilan sangat berpengaruh pada perkembangan janin. Kekurangan nutrisi dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Susanto et al., 2021).

### **Pengaruh Kehamilan terhadap Kesehatan Mental Ibu**

Kehamilan dapat menyebabkan perubahan hormonal yang mempengaruhi kondisi mental ibu. Oleh karena itu, dukungan sosial dan edukasi sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil (Aulia, 2020).

### **Pentingnya Imunisasi pada Ibu Hamil**

Imunisasi selama kehamilan, seperti vaksin tetanus dan influenza, dapat melindungi ibu dan janin dari berbagai infeksi berbahaya yang dapat berakibat fatal (Rahmadani & Putri, 2022).

### **Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil**

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta memperlancar proses persalinan dengan teknik pernapasan yang lebih baik (Setiani et al., 2021).

### **Dampak Paparan Polusi Udara terhadap Kehamilan**

Paparan polusi udara selama kehamilan dapat meningkatkan risiko gangguan perkembangan janin serta meningkatkan kemungkinan persalinan prematur (Wijaya et al., 2023).

### **Efektivitas Program Kesehatan Ibu dan Anak dalam Meningkatkan Kesadaran Kehamilan Sehat**

Program kesehatan ibu dan anak yang berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya perawatan prenatal (Mustika & Lestari, 2020).

### **Pentingnya Konsumsi Air yang Cukup Selama Kehamilan**

Dehidrasi selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi saluran kemih dan kelahiran prematur. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk meningkatkan asupan cairan (Yunita et al., 2021).

### **Hubungan Antara Stres dan Komplikasi Kehamilan**

Stres yang berlebihan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko preeklampsia, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan janin (Prasetyo, 2023).

### **Dampak Kurang Tidur pada Ibu Hamil**

Kurang tidur selama kehamilan dapat menyebabkan kelelahan, gangguan metabolisme, serta meningkatkan risiko depresi postpartum (Rahayu & Indah, 2022).

### **Pentingnya Pemeriksaan Gigi dan Mulut Selama Kehamilan**

Infeksi pada gigi dan gusi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan preeklampsia, sehingga ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan gigi secara rutin (Ardiansyah et al., 2023).

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam program

ini meliputi survei lokasi, penyusunan materi, pelaksanaan penyuluhan, serta evaluasi kegiatan. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 40 peserta dari Desa Lam Bunot. Setelah kegiatan ini, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kehamilan sehat. Peserta lebih memahami manfaat pemeriksaan rutin, pentingnya asupan gizi yang baik, serta cara mencegah komplikasi kehamilan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Edukasi kesehatan mengenai kehamilan sehat terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil, terutama dalam hal perencanaan kehamilan, pemantauan rutin kondisi ibu dan janin, serta pencegahan berbagai komplikasi yang dapat terjadi selama masa kehamilan.

Penyuluhan yang dilakukan di Desa Lam Bunot menunjukkan bahwa partisipasi aktif masyarakat dalam sesi diskusi dan tanya jawab berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil dengan baik.

### **Saran**

Untuk ke depannya, sangat disarankan agar kegiatan penyuluhan seperti ini dapat dilakukan secara lebih berkala dan

berkesinambungan agar dampak edukasi kesehatan dapat dirasakan secara lebih luas dan berkelanjutan oleh masyarakat. Selain itu, perlu adanya peningkatan keterlibatan tenaga kesehatan dalam kegiatan ini, seperti bidan, dokter, dan tenaga medis lainnya yang dapat memberikan informasi lebih mendalam serta bimbingan langsung kepada ibu hamil.

Pemerintah setempat juga diharapkan dapat mendukung program ini dengan menyediakan fasilitas dan sumber daya yang memadai guna menjamin keberhasilan dan efektivitas program edukasi kesehatan kehamilan di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mahayati, N. M. D., Suarniti, N. W., & Armini, N. W. (2023). Optimalisasi Persiapan Kehamilan Sehat Bagi Wanita Usia Subur Melalui Kelas Prakonsepsi. *Bhakti Sabha Nusantara*, 2(2), 128–135. <https://doi.org/10.58439/bsn.v2i2.137>
- Nilakesuma, N. F., Syarieff, D., & Susilawati, D. (2021). Edukasi Dan Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4 Nomor 2, 1–5.
- Oktalia, & Harizasyam. (2019). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 147–159.
- Mahayati, N. M. D., et al. (2023). Optimalisasi Persiapan Kehamilan Sehat. *Bhakti Sabha Nusantara*, 2(2), 128–135.
- Nilakesuma, N. F., et al. (2021). Edukasi Dan

Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat.

Jurnal Abdimas Saintika, 4(2), 1–5.

Oktalia & Harizasyam. (2019). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan. Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 3(2), 147–159.

Rahayu, S., et al. (2020). Peran Nutrisi dalam Kehamilan. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 5(1), 23-31.

Putri, M. (2018). Faktor Risiko Kehamilan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(3), 205-215.

Susanti, D. (2022). Pengaruh Stres pada Ibu Hamil. Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(2), 88-95.

Wahyuni, L. (2021). Pencegahan Stunting sejak Kehamilan. Jurnal Gizi Sehat, 6(1), 50-62.

Arifin, B. (2020). Dukungan Suami terhadap Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Keluarga, 4(2), 110-123.

Hasanah, T. (2019). Manajemen Kehamilan Sehat. Jurnal Obstetri dan Ginekologi, 8(4), 78-89.

Rahmawati, F. (2023). Intervensi Gizi pada Ibu Hamil. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 9(2), 132-145.