

Edukasi Kesehatan Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Berbasis *Digital*

Devi Endah Saraswati¹, Fela Putri Hariastuti², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,2,3}, ISTEK Insan Cendekia Husada Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Devi Endah Saraswati

deviendah.stikesicsada@gmail.com

Abstrak:

Kehamilan merupakan peristiwa penting bagi ibu dan bayinya. Wanita yang mengalami komplikasi selama kehamilan memiliki risiko lebih besar untuk menghadapi komplikasi serupa di masa depan serta dampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang. Masalah kesehatan yang terjadi pada periode kehamilan dan menyusui tidak terlepas dari bagaimana perilaku ibu dalam menjaga kesehatan dan mempertahankan kesehatannya secara optimal. Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur. Metode pelaksanaan Abdimas (pengabdian kepada Masyarakat) dengan dilakukan pendampingan dan edukasi kesehatan berbasis digital kepada ibu hamil dan ibu menyusui selama 6 kali dalam 6 minggu. Jumlah sasaran yang didampingi adalah 16 ibu yang terdiri dari 6 ibu pada masa kehamilan dan 10 ibu dalam masa menyusui. Edukasi yang diberikan disesuaikan dengan permasalahan ibu yang dihadapi selama dilakukan pendampingan dengan kunjungan rumah. Hasil pengabdian masyarakat adalah ada peningkatan pengetahuan pada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui setelah dilakukan pendampingan dan edukasi kesehatan berbasis digital yang dibuktikan dengan nilai *pretest* dan *posttest*. Edukasi berbasis media menjadi media yang sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan karena dengan media *digital* menstimulasi banyak indra dan dapat mencakup aspek emosional sehingga pemahaman lebih meningkat.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Berbasis Digital*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan peristiwa kesehatan penting bagi ibu dan bayinya. Wanita yang mengalami komplikasi selama kehamilan memiliki risiko lebih besar untuk menghadapi komplikasi serupa di masa depan serta dampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang (Yang et al, 2022). Terdapat 3 faktor terlambat yang menjadi penyebab tidak langsung dari kematian ibu yaitu di tingkat keluarga terlambat mengambil keputusan, terlambat merujuk, kendala transportasi dan terlambat menangani. Selain itu ada faktor predisposisi yang dapat menyumbang kejadian kematian itu yaitu “4 Terlalu” yang meliputi melahirkan terlalu tua (diatas 35 tahun), terlalu muda (dibawah 20 tahun), terlalu banyak (lebih dari 4 kali), dan terlalu dekat (jarak melahirkan kurang dari 2 tahun). Faktor 3 terlambat dan 4 terlalu sangat berkaitan dengan pengetahuan kesehatan

ibu dan hal tersebut mempengaruhi kesehatan ibu pada masa hamil dan masa nifas/ masa menyusui (Susianawati, 2023).

Desa Pegerwesi terletak di Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro merupakan sebuah desa yang terletak di sebelah pusat Kota Bojonegoro. Masih tingginya masalah kesehatan pada ibu hamil dan ibu nifas tidak terlepas dari bagaimana perilaku ibu dalam menjaga kesehatan dan mempertahankan kesehatannya secara optimal. Selain itu upaya kesehatan juga dapat berfungsi untuk mencegah keadaan ibu yang dalam kondisi patologis tidak menjadi semakin memburuk.

Tindakan atau perilaku yang kurang mendukung kesehatan tersebut dikarenakan karena kurangnya pengetahuan, sehingga tindakan yang dilakukan ibu tersebut dianggap sudah benar tetapi tidak mendukung kesehatan. Masalah kesehatan ibu hamil yang ada di Desa Pegerwesi meliputi KEK, Riwayat Abortus, usia > 35 tahun dan jarak anak. Sedangkan masalah ibu menyusui berkaitan dalam proses pemberian ASI Eksklusif dan pemenuhan gizi pada balita. Masalah kesehatan tersebut dapat ditangani dengan perubahan perilaku yang dapat mendukung kesehatan.

Tindakan yang telah dilakukan bidan telah dilakukan edukasi melalui kelas ibu hamil dan edukasi saat berkunjung ke fasilitas kesehatan. Tetapi hal tersebut kurang memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan selama masa hamil dan masa menyusui tentang bagaimana cara menjaga kesehatan dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan kesehatan saat hamil dan menyusui. Atas dasar hal tersebut diatas maka penting sekali untuk memberikan edukasi kesehatan sesuai dengan kondisi saat ini yaitu melalui pendampingan ibu dengan memberikan edukasi kesehatan secara digitalisasi.

Di era digitalisasi saat ini setiap ibu tidak bisa lepas dari akses ke media sosial oleh karena itu edukasi kesehatan akan lebih efektif dilakukan dengan metode digital. Edukasi kesehatan berbasis digital ini diharapkan dapat menarik ibu untuk belajar tentang kesehatan yang nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu.

Peningkatan akses dan kualitas pelayanan kesehatan dapat dilakukan dengan kegiatan pendampingan menggunakan metode *Continuum of Care*. Metode ini merupakan kegiatan pendampingan di sepanjang siklus kehidupan manusia dimulai pada masa sebelum hamil, hamil, bersalin dan nifas, balita, remaja dan masa usia subur. Asuhan yang berkelanjutan menjadikan ibu mendapat dukungan serta pendampingan selama kehamilan berlangsung sehingga saat menghadapi proses persalinan ibu mendapatkan pengalaman persalinan yang positif (Anis, 2022).

Pendampingan pada masa hamil berdampak positif untuk meningkatkan status gizi bagi ibu dan bayi yang dikandungnya. Dengan dilakukan pendampingan, pengetahuan ibu meningkat yang salah satunya pengetahuan tentang gizi seimbang selama kehamilan, sehingga ibu dapat menyusun menu seimbang secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Nurvembrianti dkk, 2021).

Pendukung kesehatan utama ibu pada masa hamil adalah asupan gizi seimbang. Kekurangan gizi pada masa kehamilan dapat berpotensi melahirkan anak dengan gangguan kesehatan yang dapat beresiko stunting. Pendampingan ibu selama periode kehamilan dapat menjadi langkah awal untuk meminimalkan anak dari stunting. Edukasi kesehatan yang diberikan selama satu minggu sekali dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan seperti tentang gizi, pola asuh dan pengetahuan yang lain serta meningkatkan ketaatan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (Bertalina dkk, 2021).

Pendampingan ibu tidak hanya memberikan manfaat selama masa kehamilan tetapi dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan tentang masa persalinan, nifas dan bayi baru lahir. Pengetahuan tersebut sangat penting karena dengan

pengetahuan yang baik ibu dapat mengenali tanda bahaya sehingga ibu dapat melakukan deteksi lebih dini dan kooperatif ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan. Periode persalinan, nifas dan bayi baru lahir juga merupakan periode yang perlu diwaspadai karena dapat berkontribusi terhadap kematian ibu dan bayi (Suparmi, 2020).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui untuk meningkatkan pengetahuan dengan metode *digital* sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu menyusui.

Metode Pelaksanaan

Lokasi pengabdian di Ds. Pagerwesi, Kec.Trucuk, Kab. Bojonegoro, Prov. Jawa Timur. Batas wilayah pengabdian masyarakat.

Sebelah Utara : Kec. Parengan
Sebelah Selatan : Ds. Mojo, Kec. Kalitidu
Sebelah Barat : Ds. Sumbang Timun, Kec. Trucuk
Sebelah Timur : Ds. Sumberejo, Kec. Trucuk



Gambar 1: Peta Desa Pagerwesi, Kec.Trucuk, Kab.Bojonegoro

Sasaran dilaksanakan pengabdian masyarakat adalah Ibu pada masa hamil dan Ibu pada masa menyusui di Ds. Pagerwesi, Kec. Trucuk, Kab. Bojonegoro dengan jumlah 6 ibu hamil dan 10 ibu menyusui. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi:

1. Persiapan:
 - a. Pengurusan ijin ke lokasi pengabdian masyarakat
 - b. Mengidentifikasi kebutuhan sasaran
 - c. Menentukan sasaran yang dilakukan pengabdian masyarakat
2. Pelaksanaan:
 - a. Dilakukan pendampingan kepada ibu hamil dan ibu menyusui setiap 1 minggu sekali selama 6 kali kunjungan dalam waktu 6 minggu
 - b. Diberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan dan demonstrasi) dengan media *leaflet* buku KIA dan dengan media berbasis *digital* (video edukasi) sesuai dengan masalah kesehatan atau kebutuhan kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui

Agenda Pelaksanaan Kegiatan:

Kunjungan	Deskripsi Kegiatan	Indikator Evaluasi
Kunjungan 1	• Pembukaan di Balai Desa	• Ploting responden yang didampingi

	• Koordinasi dengan bidan desa dan kader tentang responden yang didampingi • Kunjungan awal ke rumah responden	
Kunjungan 2	• Dilakukan Bina Hubungan Saling Percaya (BHSP) dengan responden • Kontrak waktu kunjungan sebanyak 6 kali • Pengisian <i>informed consern</i> • Melakukan pengkajian kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Memberikan asuhan kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui sesuai dengan kebutuhan ibu	• Terbina BHSP dengan pasien dengan baik, • Responden bersedia didampingi sebanyak 6 kali • <i>Informed consern</i> yang sudah di tanda tangani oleh keluarga • Hasil pengkajian ibu hamil dan ibu menyusui • Diberikan asuhan sesuai kebutuhan ibu (buktikan dengan dokumentasi kegiatan)
Kunjungan 3	• Melakukan pengkajian kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Memberikan asuhan kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui sesuai dengan kebutuhan ibu	• Hasil pengkajian ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Diberikan asuhan sesuai kebutuhan ibu (buktikan dengan dokumentasi kegiatan)
Kunjungan 4	• Melakukan pengkajian kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Memberikan asuhan kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui sesuai dengan kebutuhan ibu	• Hasil pengkajian ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Diberikan asuhan sesuai kebutuhan ibu (buktikan dengan dokumentasi kegiatan)
Kunjungan 5	• Melakukan pengkajian kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Memberikan asuhan kepada ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui sesuai dengan kebutuhan ibu	• Hasil pengkajian ibu pada masa hamil dan ibu pada masa menyusui • Diberikan asuhan sesuai kebutuhan ibu (buktikan dengan dokumentasi kegiatan)
Kunjungan 6	Evaluasi kegiatan	Hasil evaluasi kegiatan

Tabel 1: Agenda Kegiatan

Indikator keberhasilan adalah terdapat pengetahuan ibu pada masa hamil dan masa menyusui meningkat dengan harapan dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu. Metode evaluasi yang dilakukan dengan dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, dan di lakukan pengukuran apakah permasalahan kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui dapat teratasi setelah dilakukan pendampingan.

Hasil dan Pembahasan

Waktu pengabdian pada tanggal 24 April-13 Juni 2025. Jumlah sasaran yang didampingi adalah 6 ibu hamil dan 10 ibu menyusui. Kegiatan pendampingan dimulai dengan pembukaan di Balai Desa Pagerwesi, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro di hadiri oleh Perangkat Desa, Dosen pendamping pengabdian, mahasiswa dan sasaran yang didampingi. Kegiatan pembukaan ini memberikan Gambaran umum kepada responden tentang kegiatan pendampingan yang akan dilaksanakan.



Gambar 1: Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sebelum kegiatan pendampingan sasaran dimintai persetujuan untuk dilakukan pendampingan dan seluruh sasaran bersedia dengan menandatangani *informed consent*.



Gambar 2. Penandatanganan *Informed Consent*

Pada setiap kunjungan pendamping mengkaji masalah kesehatan ibu hamil dan menyusui dan memberikan edukasi kesehatan berbasis digital sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan ibu. Media edukasi kesehatan menggunakan *video* yang dapat diakses melalui *handphone*.

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil meliputi:

- a. Ketidaknyamanan ibu hamil TM II dan TM III
- b. Mengatasi mual, muntah dan pusing
- c. Tanda bahaya kehamilan TM III
- d. Perawatan payudara
- e. Nutrisi ibu hamil
- f. Senam hamil
- g. IMD

Pendidikan kesehatan yang di berikan kepada ibu menyusui meliputi:

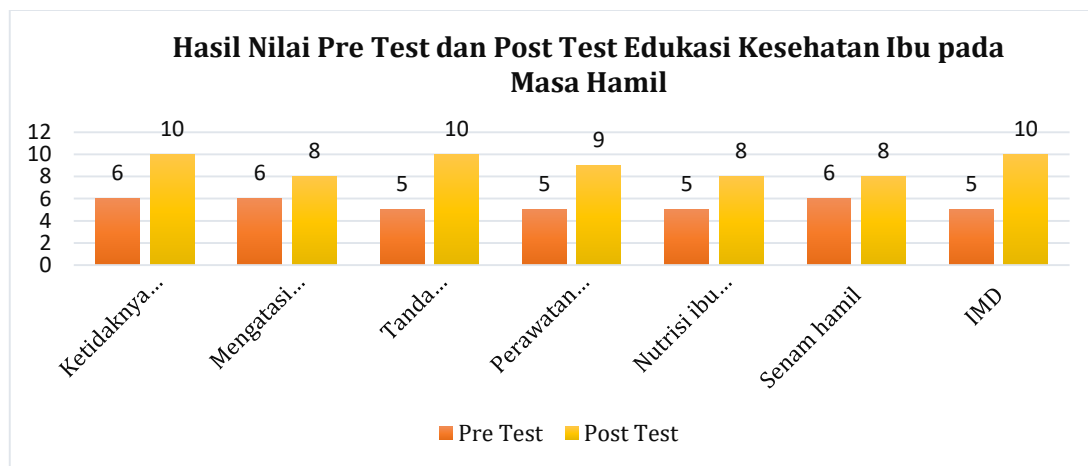
- a. Tumbuh kembang bayi usia 0 – 12 bulan
- b. Perawatan bayi usia 6-12 bulan
- c. Tanda bahaya kehamilan
- d. Perawatan luka post SC
- e. Cara memandikan bayi
- f. Cara menyimpan ASI
- g. Nutrisi ibu menyusui
- h. ASI Eksklusif
- i. KB pasca salin
- j. Pijat Oksitosin
- k. Imunisasi bayi
- l. Oral trush
- m. MP ASI

Pada saat kunjungan selain diberikan edukasi kesehatan dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar yaitu menimbang BB ibu dan mengukur tekanan darah ibu.





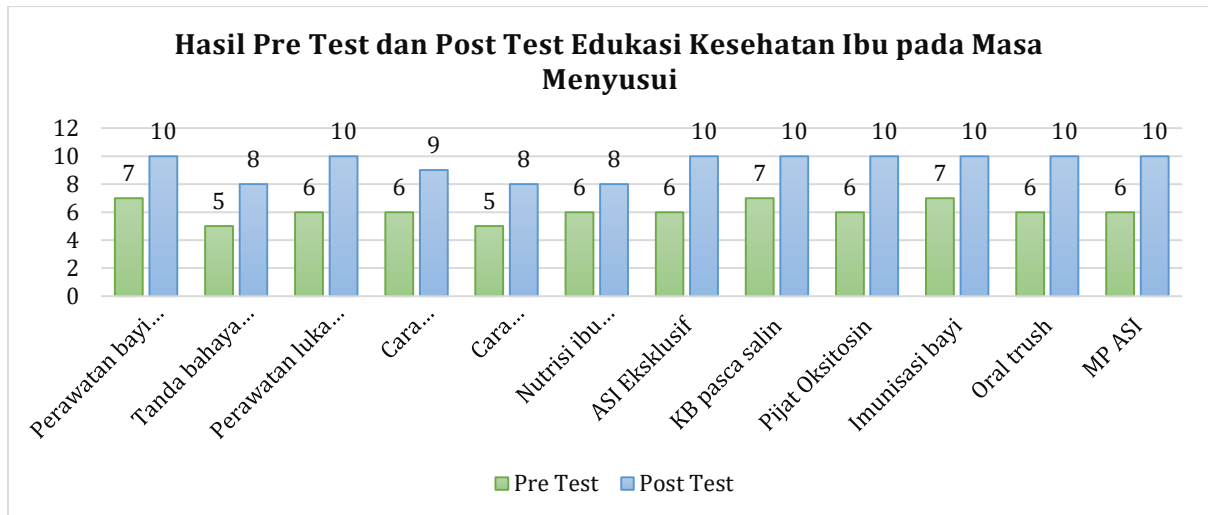
Gambar 3: Kegiatan Pendampingan Ibu dan Pemberian Edukasi
Hasil edukasi kesehatan yang diberikan kepada ibu pada masa hamil disajikan pada diagram di bawah ini:



Gambar 4: Hasil Pretest dan Post Tes Edukasi Kesehatan Berbasis Digital kepada Ibu Hamil

Berdasarkan dari hasil diatas dapat diketahui bahwa hasil edukasi yang di berikan kepada ibu pada masa hamil seluruh nilai posttest lebih besar dibandingkan pretest. Nilai pretest rata – rata = 5,4 dan nilai posttetst dengan rata – rata = 9

Hasil edukasi kepada ibu pada masa menyusui di sajikan dalam diagram di bawah ini :



Gambar 5: Hasil Pretest dan Post Tes Edukasi Kesehatan Berbasis *Digital* Ibu Menyusui

Berdasarkan dari hasil diatas dapat diketahui bahwa hasil edukasi yang diberikan kepada ibu pada masa menyusui seluruh nilai posttest lebih besar dibandingkan pretest. Nilai pretest rata – rata = 6,1 dan nilai posttest dengan rata – rata = 9,4

Pengetahuan tentang kesehatan merupakan dasar seseorang untuk berperilaku sehat. Masa hamil dan masa menyusui merupakan periode rentan seorang ibu untuk terjadi komplikasi dan tanda bahaya. Edukasi kesehatan adalah hal yang penting karena pengetahuan merupakan dasar dari sikap dan perilaku yang dapat menjadikan ibu lebih kooperatif dalam perilaku yang mendukung kesehatan serta ibu akan segera ke fasilitas kesehatan atau menghubungi tenaga kesehatan jika ada keadaan yang patologis.

Di era digital kehidupan kita sehari – hari tidak lepas dari media social (Ahmad et al., 2022). Seiring perkembangan teknologi penggunaan video saat ini berkembang pesat sebagai alat edukasi kegiatan penyuluhan kesehatan. Keunggulan penyuluhan kesehatan melalui media video adalah dapat menyajikan visualisasi yang efektif, dan mempermudah proses pemahaman. Video termasuk dalam kategori media audio visual karena melibatkan indera pendengaran dan penglihatan. Keberadaan media audio visual ini dapat meningkatkan hasil pembelajaran, seperti kemampuan mengingat, mengenali, mengingat kembali, dan menghubungkan fakta serta konsep. Pendidikan melalui video telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman pada ibu hamil sebesar 80% (Ayue et al, 2021)

Media edukasi berupa video menjadi pilihan yang efektif karena dapat menarik perhatian sehingga dapat menstimulasi lebih banyak panca indra. Dengan demikian dapat meningkatkan pengetahuan secara maksimal, selain itu jika ada materi di video yang kurang jelas dapat di putar secara berulang tanpa merubah materinya (Surma, et al, 2023). Media audio-visual terdiri dari gambar dan suara yang pastinya pesan yang disampaikan lebih menarik sehingga mudah dipahami. Selain itu dengan audio visual dapat menyentuh aspek emosional ibu dan dapat menjangkau peserta lebih banyak (Ayue et al, 2021).

Pengetahuan serta pemahaman tentang gizi dapat memicu terbentuknya perilaku sehat yang dapat berkontribusi dalam pemilihan bahan makanan dengan sumber gizi yang beragam, serta makanan dengan gizi seimbang. Hal tersebut dapat mencegah dari terjangkitnya penyakit. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan resiko kesehatan yang mengarah pada komplikasi kesehatan (Suryani & Nadia, 2022).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian edukasi kesehatan menggunakan video animasi untuk meningkatkan pengetahuan. Hasil yang didapat terdapat peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi nutrisi pada ibu hamil trimester 1 yang artinya media video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil. Video animasi memiliki banyak kelebihan saat digunakan dalam proses pembelajaran yaitu dapat digunakan untuk pembelajaran secara individu, kelompok dan masal. Kelebihan lain dengan video animasi responden lebih mengingat materi yang diberikan, karakter dalam video dapat disajikan secara unik, langsung pada sasaran yang dituju, efisien waktu karena tidak perlu memberika edukasi berulang kali jika ada yang kurang jelas cukup memutar ulang video edukasi yang diberikan, video dapat diproduksi setiap waktu serta dapat dikombinasikan dengan *live action*, ekpresi warna sehingga dapat mewujudkan hal – hal imajinasi sebagai gambaran yang tidak memungkinkan apabila di sajikan secara nyata (Putri & Futriani, 2022).

Simpulan

Edukasi kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui berbasis *digital* efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan ibu. Dengan edukasi menggunakan media digital berupa video *audio visual* maupun *video* animasi lebih menstimulasi banyak indra sehingga kemampuan mengingat, mengenali dan menyentuh aspek emosional ibu lebih baik sehingga dapat meningkatkan pemahaman ibu.

Rekomendasi untuk pengabdian kepada Masyarakat berikutnya adalah untuk dilakukan pendampingan dengan waktu yang lebih lama sehingga peningkatan pengetahuan ibu dapat terukur lebih mendalam. Selain itu juga dapat di bandingkan dengan menggunakan media digital dengan metode edukasi lain.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih disampaikan kepada ISTEK Insan Cendekia Husada Bojonegoro yang telah memberikan dukungan dan penyandang dana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

Referensi

- Ahmad, A., Abdurrahman, R., S. M., Veri, N., Emilda, Faisal, T. I., & Mutiah, C. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Aplikasi Edukasi Ibu Hamil (Si-Emil) di Kecamatan Nurussalam Aceh Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 (12), 4462–4472.
- Anis, W., Damayanti, N. A., & Dewi, E. R. (2022). Implementation of GeliatProgram From Universitas Airlangga: Improving Maternal Health Along With Satisfaction of Women and Midwifery Students. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Ayue, H. I., Raya, K. P., Kalimantan, C., & Kerja, W., Jekan, P., & Kunci, K. (2021). Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil tentang Anemia menggunakan Media Video di Kota Palangka Raya Health Education for Pregnant Women on Anemia using Video Media in Palangka Raya City. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6 (6), 558–561.
- Bertalina, B., & Rahmadi, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Di Desa Fokus Stunting Kabupaten Lampung Timur. *Gizi Indonesia*, 44 (1), 97–108.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil dalam Upaya Peningkatan Status Gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1 (2), 50–55.
- Putri, H. J., & Futriani, E. S. (2022). Efektivitas Edukasi Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan Hipertensi Melalui Media Video Animasi di Puskesmas Bahagia Tahun

2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4 (3), 2090–2098.
- Suparmi, S., Masitoh, S., Rizkianti, A., Maisya, I.B., Saptarini, I., Susilowati, A., Sugiharti, S., Lestary, H., Novianti, N., Pambudi, J. and Amaliah, N. (2020). Pendampingan Mahasiswa dan Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Tujuh Kabupaten/ Kota di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18 (3), 192–200.
- Surma, Novia, Rusydi Arni Rizqian, Idris, F. P. (2023). Pengaruh Edukasi Melalui Video Terhadap Sikap Ibu Hamil Tentang Stunting Di Pos Kesehatan Desa Gorontalo Tahun 2022. *Window of Public Health Journal*, 4 (1).
- Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2 (1), 37–47.
- Susianawati, D. E. (2023). Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pencegahan Angka Kematian Ibu di Desa Sidoan Kecamatan Sidoan Selatan Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmiah Kesmas-IJ*, 23 (2), 132–138.
- Yang, J., Wang, M., Tobias, D. K., Rich-Edwards, J. W., Darling, A. M., Abioye, A. I., Pembe, A. B., Madzorera, I., & Fawzi, W. W. (2022). Gestational weight gain during the second and third trimesters and adverse pregnancy outcomes, results from a prospective pregnancy cohort in urban Tanzania. *Reproductive Health*, 19 (1).