

***PAKET SAYANG IBU HAMIL DENGAN TINDAKAN PIVADU
(PEMERIKSAAN, MENU DIIT, VITAMIN, AKTIVITAS FISIK,
DUKUNGAN KELUARGA) DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS JEPANG***

Icca Narayani Pramudaningsih^{1*}, Ambarwati², Eny Pujiati³, Lia Marlinda Sari⁴,
Maya Yuliana⁵, Niken Ayu Anggun Safitri⁶

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus

^{4,5,6}Mahasiswa Program D3 Keperawatan ITEKES
Cendekia Utama Kudus

*Email: iccanarayani14@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur dan diikuti dengan implantasi. Serangkaian peristiwa yang dimulai dengan pembuahan berkembang menjadi janin cukup bulan dan diakhiri dengan persalinan, seorang wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologisnya sendiri. Kualitas pelayanan medis (pemeriksaan kehamilan) ibu hamil mempengaruhi kesehatan ibu dan janin serta ibu setelah melahirkan. Pentingnya program yang mendukung Kesehatan ibu selama kehamilan melalui program PIVADU (Pemeriksaan, Menu Diit, Vitamin, Aktifitas Fisik, Dukungan Keluarga). Program PIVADU membutuhkan Kerjasama dengan keluarga terdekat karena selama kehamilan ibu membutuhkan pemeriksaan yang teratur, makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandung, aktifitas fisik yang tepat dan support luarga selama menjalani masa kehamilan dan menghadapi persalinan. Karena kualitas fisik dan psikologis anak sebagian ditentukan oleh karakteristik fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci: PIVADU (Pemeriksaan Fisik, Menu Diit, Vitamin, Aktivitas Fisik, Dukungan Keluarga), Kehamilan

ABSTRACT

Pregnancy is a fertilization or union of spermatozoa and ovum followed by implantation. A series of events that begin with conception that develops into a term fetus and ends with the birth process, a woman will experience changes in her physical and psychological problems. The quality of health services (antenatal care) for pregnant women affects the health of the mother and fetus as well as the mother after giving birth, if pregnant women do not perform ANC during pregnancy, there is a risk of complications. The importance of programs that support maternal health during pregnancy through the PIVADU program (Examination, Diet Menu, Vitamins, Physical Activity, Family Support). The PIVADU program requires collaboration with the closest family because during pregnancy the mother needs regular check-ups, food that meets the nutritional needs of herself and the fetus, proper physical activity and family support during pregnancy and facing childbirth. Because the physical and psychological qualities of a child will partly be determined by the physical and psychological qualities of the mother during pregnancy.

Keywords: PIVADU (Physical Examination, Diet Menu, Vitamins, Physical Activity, Family Support), Pregnancy

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur dan diikuti dengan implantasi. Ada tiga trimester dalam kehamilan, dimana trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu 13 sampai 17) dan trimester 13 (minggu 28 sampai 40)¹. Serangkaian peristiwa yang dimulai dengan konsepsi berkembang menjadi janin cukup bulan dan diakhiri dengan proses kelahiran, mengalami perubahan fisik dan masalah psikologis². Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) sejak hari pertama haid terakhir. Ada tiga trimester kehamilan yaitu trimester pertama dari konsepsi hingga bulan ketiga, trimester kedua dari bulan keempat hingga keenam dan trimester ketiga dari bulan ketujuh hingga bulan kesembilan³. Menurut data Kemenkes RI, 2018 Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2017 adalah sekitar 5.324.562, sedangkan jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah adalah 3.447,29 kasus pada tahun 2015. Prevalensi ibu hamil di daerah/kota dengan cakupan K1 tertinggi adalah 10,385 persen di Kota Semarang, diikuti Kebumen 10,38 persen dan Kendal 10,30 persen. Cakupan K4 terendah berada di Surakarta sebesar 86,76 persen, diikuti oleh Karanganyar sebesar 93,16 persen dan Brebes sebesar 95,14 persen⁴

Tindakan PIVADU adalah tindakan yang berupa pemeriksaan fisik, vitamin yang meliputi zat besi dan kalsium, aktivitas fisik, serta dukungan dari keluarga yang perlu didapatkan oleh ibu selama kehamilan. Hal tersebut bisa didapatkan dengan melakukan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan maupun dokter, peran suami dalam dukungan keluarga penting karena suami lah yang setiap hari bersama dengan istri, mengerti karakteristik sifat dan watak istri sehingga dapat mengerti apa yang dialami, dirasakan serta dikeluhkan oleh istri.

Untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa setiap ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan kehamilan, persalinan, nifas, dan kesehatan bayi baru lahir yang berkualitas. Kualitas pelayanan kesehatan (*antenatal care*) ibu hamil mempengaruhi kesehatan ibu dan janinnya serta ibu setelah melahirkan, jika ibu hamil tidak melakukan ANC selama kehamilan maka risiko komplikasi.

Untuk menggambarkan efektivitas pelayanan kesehatan ibu hamil digunakan indikator cakupan pelayanan ANC pada kunjungan pertama ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya minimal satu kali selama trimester pertama (sebaiknya K1) dengan tenaga kesehatan dan untuk kunjungan pemeliharaan ibu hamil. ibu hamil minimal 4 kali sesuai kriteria 1-1-2 (minimal 1 kali pada trimester 1, minimal 1 kali pada trimester 2, minimal 2 kali pada trimester 3) atau disebut juga K4. Untuk mencapai kesehatan ibu hamil, selain kualitas pelayanan kesehatan harus diperhatikan keadaan lingkungan rumah dan sosial ekonomi⁵.

Pola makan yang baik dan memadai seringkali dipadukan dengan makanan yang bervariasi dan kualitas gizi yang baik. Selain itu banyak kelompok makanan yang dikonsumsi dalam pola makan sehari-hari seseorang, semakin besar peluang untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Setiap ibu hamil wajib memperhatikan pemantauan, evaluasi dan, koreksi kesehatan serta makan sehat. WHO memberikan rekomendasi untuk ibu hamil terutama untuk disabilitas Diet diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan energi dan protein harian selama kehamilan, yang diperoleh dengan mengonsumsi berbagai makanan yang terbukti mendukung dalam mencapai asupan gizi yang cukup untuk ibu hamil. Ibu hamil membutuhkan makanan yang sehat dengan energi, cukup protein dan cukup vitamin. Sayuran, daging, produk susu, dan buah-buahan seringkali tidak mencukupi bagi banyak ibu hamil, terutama di negara berkembang berpenghasilan menengah seperti Asia Tenggara⁶. Perkembangan anak dalam 1000 hari Pola makan mempengaruhi kehidupan ibu selama hamil⁷.

Suplemen tablet zat besi yaitu salah satu cara yang bermanfaat mengatasi anemia. Di Puskesmas dan Posyandu di Indonesia, ibu hamil sudah lama rutin diberikan tablet zat besi dan minum tablet 60 mg per hari dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 1 gram per bulan. Zat besi (Fe) tablet merupakan tablet mineral yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Zat besi diperoleh secara alami dari makanan. Ketika ibu hamil kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari, dapat menyebabkan anemia gizi atau kekurangan darah. Ibu hamil membutuhkan tablet besi (Fe), sehingga ibu hamil harus mengonsumsi minimal 90 tablet Fe selama masa kehamilan⁴. Salah satu peran dan tanggungjawab perawat yaitu memberikan pendidikan kesehatan yang berupa paket sayang ibu. Dalam jurnal "Efektivitas Paket Sayang Ibu Terhadap Kepatuhan Minum Tablet Besi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Ungaran Barat", paket sayang ibu merupakan Paket yang berisi anemia dan pentingnya minum tablet besi selama hamil. Paket sayang ibu dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi. Dengan bertambahnya pengetahuan ibu hamil tidak lupa untuk mengonsumsi tablet besi selama masa kehamilan, sehingga ibu hamil patuh untuk mengonsumsi tablet besi selama masa kehamilan. Perilaku patuh ibu hamil dalam konsumsi tablet besi dapat mencegah terjadinya anemia pada masa kehamilan, sehingga ibu dan janin dalam keadaan sejahtera selama masa kehamilan. Selain tablet zat besi (Fe) kalsium juga diperlukan oleh ibu hamil. Kalsium adalah mineral yang paling melimpah dalam tubuh manusia. Hampir 99% kalsium dalam tubuh manusia ditemukan di tulang. Kalsium berperan penting dalam proses berbagai fungsi fisiologis tubuh, yaitu dalam proses pembekuan darah, bersama dengan natrium dan kalium untuk mempertahankan potensi membran sel, transduksi sinyal antara reseptor hormon, rangsangan neuromuskuler, integritas membran sel, struktur tulang, dan simpanan kalsium endogen. Makanan kaya kalsium seperti susu, susu kedelai, yogurt, keju dan sayuran seperti kol, brokoli, almond, sarden dan

salmon, jus jeruk⁸.

Aktivitas fisik berperan penting dalam peningkatan dan pemeliharaan kesehatan jasmani serta rohani. Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan tetap memperhatikan kesehatan ibu dan keselamatan janin. Aktivitas fisik pada ibu hamil dilakukan selama 30 menit dengan intensitas ringan hingga sedang, hindari gerakan berbahaya seperti mengangkat benda berat, jongkok melewati 90 derajat dan mengejan. Senam juga termasuk dalam olahraga yang sangat disarankan pada ibu hamil. Ketika menginjak usia kehamilan trimester II dan III disarankan untuk ibu hamil mengikuti senam ibu hamil dengan panduan instruktur senam hamil dan dilakukan minimal seminggu sekali. Senam ibu hamil (prenatal) adalah aktivitas persiapan yang ditunjukkan untuk ibu hamil dengan harapan mempersiapkan dirinya, baik itu fisik maupun mental dalam menghadapi dan melakukan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Wanita yang melakukan persiapan dengan senam ibu hamil terbukti menjalani masa persalinan lebih singkat dan masa pemulihan lebih cepat⁹.

Keluarga diharapkan memberikan support system untuk ibu hamil dikarenakan keluarga memiliki hubungan emosional yang kuat membantu ibu hamil merasa lebih percaya diri, lebih bahagia dan siap untuk kehamilan, persalinan dan masa nifas. Keluarga berperan penting dalam masa penyembuhan dan pemulihan yang dimana menjadi faktor pendukung bagi ibu hamil. Dengan adanya dukungan keluarga, ibu hamil akan merasa memperoleh dukungan secara emosional yang baik bagi kesehatan jiwanya¹⁰. Berdasarkan data dari Puskesmas Jepang didapatkan bahwa terdapat 479 ibu hamil di Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus pada tahun 2022 per Oktober, Sasaran ibu hamil Puskesmas Jepang sebesar 573 ibu hamil. Di Puskesmas Jepang sendiri memiliki 23 kelas hamil yang mencakup beberapa desa yaitu Desa Jepang (5), Mejobo (5), Payaman (5), Kirig (3), Gulang (5) dengan jumlah keseluruhan pasien yang mengikuti kelas ibu hamil berkisar.

Berdasarkan data dari Puskesmas Jepang didapatkan bahwa terdapat 479 ibu hamil di Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus pada tahun 2022 per Oktober, Sasaran ibu hamil Puskesmas Jepang sebesar 573 ibu hamil. Di Puskesmas Jepang sendiri memiliki 23 kelas hamil yang mencakup beberapa desa yaitu Desa Jepang (5), Mejobo (5), Payaman (5), Kirig (3), Gulang (5) dengan jumlah keseluruhan pasien yang mengikuti kelas ibu hamil berkisar.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi.

Langkah – Langkah yang di gunakan dalam pelaksanaan penyuluhan Kesehatan ini adalah sebagai berikut :

Langkah 1	Penyuluh melakukan dan menyelesaikan proses perijinan dengan Kepala UPTD Puskesmas Jepang
Langkah 2	Penyuluh melakukan koordinasi dengan kepala program kelas hamil di Puskesmas Jepang untuk survei tempat persiapan proses kegiatan penyuluhan
Langkah 3	Penyuluh melakukan koordinasi dengan kepala program dalam menentukan jumlah sasaran dan waktu kegiatan
Langkah 4	Penyuluh melakukan penyuluhan kesehatan kepada peserta kelas hamil tentang tindakan PIVADU
Langkah 5	Penyuluh memberikan kesempatan diskusi dengan melakukan tanya jawab pada peserta
Langkah 6	Penyuluh mereview materi dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pendapat dan saran
Langkah 7	Penyuluh memberikan motivasi, evaluasi akhir dan pemberian doorpreze sebagai hadiah keaktifan dalam kegiatan
Langkah 8	Evaluasi kegiatan: 1) Evaluasi Proses Kegiatan berlangsung lancar sesuai dengan perencanaan kegiatan 2) Evaluasi Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat tentang kepada peserta kelas hamil tentang tindakan PIVADU dan peserta antusias serta kooperatif saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat di ibu hamil dan keluarga di masyarakat UPTD Puskesmas Jepang tentang Paket Sayang Ibu Hamil Dengan Tindakan PIVADU (*Pemeriksaan, Menu Diit, Vitamin, Aktifitas Fisik, Dukungan Keluarga*) melalui penyuluhan kesehatan sebagai berikut:

- a. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang tindakan-tindakan yang dapat dilakukan selama hamil
- b. Adanya peningkatan perhatian kesehatan ibu hamil terhadap janinnya
- c. Adanya leaflet tentang tindakan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil selama kehamilan berlangsung

A. Pemeriksaan

Pemeriksaan kehamilan (*Antenatal Care*) merupakan pemeriksaan kehamilan berupa penanganan medis, observasi dan penyuluhan kepada ibu yang sedang hamil bertujuan untuk memastikan ibu hamil menjalani kehamilan yang sehat dan mampu mempersiapkan persalinannya. Pemeriksaan kehamilan dapat dilakukan di Praktik Mandiri Bidan, Puskesmas, klinik, atau rumah sakit¹¹.

Menurut Kemenkes tahun 2020 kebijakan program pelayanan asuhan antenatal harus meliputi:¹²

1. Menimbang berat badan, ukur berat badan dalam kilo tiap kali kunjungan. Kenalkan rentang berat badan normal pada waktu hamil 0,5 kg per minggu mulai trimester kedua.
2. Mengukur tekanan darah, tekanan darah yang normal 110/80 hingga 140/90 mmHg, bila melebihi dari 140/90 mmHg perlu diwaspadai adanya preeklampsia.
3. Ukur tinggi fundus uteri
4. Pemberian tablet Fe minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan
5. Pemberian imunisasi
6. Pemeriksaan laborat
7. Penanganan kasus
8. Konseling

Standar pemeriksaan ibu hamil minimal enam kali kunjungan selama hamil. Setiap wanita hamil berisiko mengalami komplikasi yang mengancam jiwa. Oleh karena itu, wanita hamil perlu melakukan kunjungan kehamilan sedikitnya empat kali kunjungan selama masa kehamilan. Satu kali kunjungan selama trimester satu (<14 minggu). Pada kunjungan ini melakukan tindakan pencegahan seperti tetanus neonatorum, anemia kekurangan zat besi serta mendorong perilaku yang sehat (gizi, latihan, kebersihan, istirahat dan sebagainya). Satu kali kunjungan selama trimester satu (<14 minggu). Pada kunjungan ini melakukan tindakan pencegahan seperti tetanus neonatorum, anemia kekurangan zat besi serta mendorong perilaku yang sehat

(gizi, latihan, kebersihan, istirahat dan sebagainya). Satu kali kunjungan selama trimester kedua (antara minggu 14-28). Pada kunjungan ini pemeriksaannya sama dengan sebelumnya, ditambah kewaspadaan khusus mengenai preeklamsi (gejala preeklampsia, pemantauan tekanan darah, evaluasi adanya edema). Dua kali kunjungan selama trimester ketiga (antara minggu 28-36 dan sesudah minggu ke36). Pada pemeriksaan trimester tiga antara minggu 28-36 ini ditambah pemeriksaan palpasi abdominal untuk mengetahui ada atau tidaknya kehamilan ganda. Setelah minggu ke 36 di tambah deteksi letak bayi yang tidak normal atau kondisi lain yang memerlukan kelahiran di rumah sakit⁴.

B. Menu diit

Ibu hamil membutuhkan pola makan sehat yang mencakup energi, protein dan vitamin yang cukup, namun asupan sayuran, daging, produk susu dan buah-buahan seringkali tidak mencukupi bagi banyak ibu hamil, terutama di negara berpenghasilan menengah seperti Asia Tenggara¹³. Ibu hamil membutuhkan pola makan yang lebih bervariasi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan mikronutrientnya, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, serta untuk menciptakan cadangan selama menyusui. Zat besi, asam folat, kalsium, yodium, dan seng merupakan mikronutrien penting yang dibutuhkan ibu hamil (Kemenes RI, 2014). Pola makan merupakan suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi¹⁴

Diit adalah informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga dapat dilakukan penilaian konsumsi makanan berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dimakan¹⁴.

Kebiasaan makan yang disesuaikan terutama berkaitan dengan waktu dan jenis makanan. Jenis makanan dan zat gizi yang dikandungnya merupakan aturan yang harus diperhatikan. Menurut laporan medis, wanita hamil harus melakukan ini secukupnya untuk memenuhi peningkatan kebutuhan nutrisi. Prinsipnya adalah makan dalam jumlah kecil, tetapi seringkali lebih diutamakan daripada makan besar sekaligus. Selain itu, perhatian harus diberikan pada perubahan umum yang terjadi selama kehamilan, seperti penambahan berat badan yang terutama disebabkan oleh cairan. Perencanaan gizi ibu hamil sebenarnya sama dengan ibu tidak hamil, namun harus ditingkatkan kualitas dan kuantitasnya melalui pola makan dan pola makan yang baik. Pencemaran makanan dan kebiasaan makan yang baik adalah pola makan yang seimbang dengan variasi makanan¹⁵

Makanan yang dianjurkan	Makanan yang tidak dianjurkan
<p>Makanan sumber karbohidrat seperti: Biji-bijian atau sereal (beras, jagung, gandum), sagu, singkong, talas) dan hasil olahannya seperti oat, bihun, makaroni, pasta, roti dan tepung</p>	<p>Makanan kaleng (karena mengandung bahan tambahan yang tidak aman) dan makanan mentah (ubi, protein hewani (daging, telur, ikan) karena mengandung bakteri berbahaya bagi janin.</p>
<p>Sumber protein terdiri dari protein hewani (ikan, telur, ayam, daging, susu dan keju) dan protein nabati (kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah dan buncis) serta seluruh produk olahan protein seperti tahu, tempe . dan susu kedelai.</p>	<p>Batasi kopi dan coklat (karena ada beberapa). kafein, yang dapat meningkatkan tekanan darah) dan membatasi makanan berenergi tinggi, yaitu. H. Makanan yang kaya gula dan lemak, seperti kentang dan kue (mencegah bayi lahir gemuk, sehingga sulit melahirkan secara normal).</p>
<p>Sumber makanan untuk pengatur adalah sayuran dan buah-buahan. Sayuran hijau terutama yang berwarna hijau (daun singkong, bayam, daun katuki, kangkung) dan kuning-oranye (tomat dan) wortel, serta polong-polongan (buncis, kacang panjang). Buah berwarna kuning-oranye dengan kandungan serat tinggi seperti mangga, nanas, nangka matang, pepaya, jeruk, sirsak, dan apel lebih disukai.</p>	<p>Batasi konsumsi minuman bersoda (soft drink) yang mengandung soda, karena dapat memicu kram otot.</p>

C. Vitamin (kalsium dan zat besi)

Zat besi merupakan mineral yang sangat penting, tidak hanya pada masa kehamilan, namun bahkan sejak remaja, terutama sebelum seorang perempuan, memasuki kehamilannya. Zat besi penting untuk proses pembentukan sel darah merah, khususnya hemoglobin yg ada dalam sel darah merah. Hemoglobin yang merupakan protein yang mengandung besi, berfungsi sebagai pembawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi selama kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan janin akan terhambat dan risiko gangguan kehamilan, perdarahan saat persalinan hingga kematian ibu dapat meningkat⁶. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi. Dua macam besi dari makanan: heme dan non-hewani . Besi heme (hewani): termasuk daging merah, hati, ayam, ikan. Penyerapan besi heme sekitar 25% Besi non-heme (nabati): sayur berdaun hijau tua dan buah/sayur berwarna oranye seperti pepaya, wortel, tomat, dan sereal. Penyerapan besi non-heme sangat rendah dan bervariasi, dipengaruhi berbagai faktor penghambat dan mineral lainnya, dan promotor penyerapan¹⁶.

D. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik mengacu pada semua aktivitas sehari-hari ibu hamil, baik ringan ataupun berat. Aktivitas fisik bertujuan meningkatkan sirkulasi dan kebugaran, juga mempengaruhi otot polos peristaltik saluran pencernaan, karena pembatasan aktivitas fisik dapat mempengaruhi konstipasi selama kehamilan¹⁷. Penelitian sebelumnya mengklaim bahwa mereka yang melakukan aktivitas ringan hingga sedang aktivitas fisik cenderung mengalami konstipasi dibandingkan ibu hamil yang berolahraga berat. Kurang olahraga meningkatkan risiko sembelit pada ibu hamil. Aktivitas fisik rutin ibu hamil dapat memicu gerakan peristaltik otot-otot usus saluran cerna sehingga terjadi BAB yang normal¹⁸. Penelitian ini didukung oleh pendapat Maria et al. (2019) mendukung bahwa aktivitas fisik ringan berhubungan dengan konstipasi. Sembelit mempengaruhi terjadinya penyakit lain seperti wasir, kanker usus besar, infeksi dan hipertensi arteri¹⁷.

Pada penelitian ini, aktivitas fisik ibu hamil dibagi menjadi 3 kategori menurut kuesioner, antara lain:

1. Aktivitas fisik ringan meliputi: menulis, membaca, membuat minuman.dll,
2. Aktivitas fisik sedang, meliputi: menyapu, mengepel, memasak, dll.
3. Aktivitas fisik yang berat, meliputi: Aktivitas energi tinggi, mengangkat benda berat. petani, pekerja pabrik, dll.

Hasil temuan ini didukung oleh pandangan kedua penelitian tersebut di atas bahwa konstipasi paling sering disebabkan oleh aktivitas fisik ringan dan sedang. Hal ini disebabkan melemahnya peristaltik otot polos pada saluran pencernaan. Ibu hamil yang tidak aktif lebih cenderung mengalami konstipasi, dan ibu yang tidak aktif memiliki peristaltik pencernaan yang lebih sedikit, yang menyebabkan lebih banyak air yang diserap di usus besar, sehingga feses menjadi lebih keras dan lebih sulit untuk dikeluarkan.

Upaya untuk mengurangi konstipasi pada ibu hamil antara lain:

1. Melakukan aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat minimal 30 menit yang meningkatkan motilitas peristaltik usus besar saluran cerna,
2. Rutin dan teratur melakukan senam hamil minimal 30 menit,
3. Menerapkan pola hidup sehat, gaya hidup aktif, misal jalan pagi untuk merangsang gerak peristaltik usus, memperlancar peredaran darah dan juga memperoleh oksigen murni untuk diserap seluruh tubuh ibu dan janin. Kegiatan ini merupakan salah satu cara untuk mencegah sembelit selama kehamilan.

Ibu hamil dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan janin yang dikandungnya. Aktivitas fisik sehari-hari antara lain meliputi: belanja, mencuci, menyapu, memasak. Kemudian untuk latihan fisik ringan misalnya dengan jalan kaki, senam, peregangan¹².

E. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor terpenting dalam menyelesaikan masalah. Dukungan keluarga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah yang muncul. Ketika keluarga mendapat dukungan, kepercayaan diri dan motivasi untuk menghadapi masalah yang muncul meningkat¹⁹.

Ada 4 jenis dukungan keluarga yaitu:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah tempat yang aman dan tenang bagi keluarga untuk beristirahat dan menyembuhkan serta membantu mengelola emosi. Aspek dukungan emosional meliputi dukungan yang diungkapkan dalam bentuk cinta, kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

2. Dukungan informasi,

Dukungan informasi adalah keluarga yang berperan sebagai penyedia informasi tentang dunia, menjelaskan, memberi saran dan memberikan informasi yang dapat digunakan untuk menemukan suatu masalah. Dukungan informasi keluarga adalah informasi tentang minum obat yang benar dan pentingnya minum obat secara teratur.

3. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental, terutama keluarga, merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit, antara lain: kesehatan ibu hamil dalam kaitannya dengan makan, minum dan istirahat

4. Dukungan penghargaan,

Pendukung asesmen adalah keluarga yang berperan sebagai pengarah saran yang memandu dan menengahi suatu masalah. Bentuk dukungan ini termasuk memberikan informasi dan umpan balik tentang situasi dan keadaan individu²⁰.

Pemberian dukungan keluarga kepada ibu selama proses persalinan seperti rasa tenang dan nyaman sangat membantu dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga berupa dukungan evaluatif, dukungan informasional, dukungan instrumental dan keintiman. Oleh

karena itu dukungan keluarga merupakan bentuk hubungan manusia yang meliputi sikap, penerimaan dan perilaku terhadap keluarga, dan keluarga dipandang sebagai masyarakat dimana keluarga memperhatikan keluarga dan selalu siap memberikan dukungan²¹.



Gambar 1
Penyuluhan Kegiatan ibu hamil dengan Tindakan PIVADU

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur dan diikuti dengan implantasi. Untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa setiap ibu memiliki fasilitas terhadap pelayanan kesehatan kehamilan, persalinan, nifas, dan kesehatan bayi baru lahir yang berkualitas. Kualitas pelayanan kesehatan (antenatal care) ibu hamil berpengaruh kesehatan ibu dan janinnya serta ibu setelah melahirkan, jika ibu hamil tidak melakukan ANC selama kehamilan maka risiko komplikasi. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan kegiatan yang bisa dilakukan dengan adanya gerakan PIVADU. PIVADU adalah tindakan yang berupa pemeriksaan fisik, vitamin yang meliputi zat besi dan kalsium, aktivitas fisik, serta dukungan dari keluarga yang perlu didapatkan oleh ibu selama kehamilan. Hal tersebut bisa didapatkan dengan melakukan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan maupun

dokter, peran suami dalam dukungan keluarga penting karena suami lah yang setiap hari bersama dengan istri, mengerti karakteristik sifat dan watak istri sehingga dapat mengerti apa yang dialami, dirasakan serta dikeluhkan oleh istri. Keluarga sangat berperan penting dalam masa penyembuhan dan pemulihan yang dimana menjadi faktor pendukung bagi ibu hamil. Dengan adanya dukungan keluarga, ibu hamil akan merasa memperoleh dukungan secara emosional yang baik bagi kesehatan jiwanya.

SARAN

Program PIVADU merupakan program untuk Kesehatan ibu hamil Untuk kehamilan yang sehat sehingga perlu untuk terus di sosialisasikan ke ibu hamil dan keluarga secara konsisten sehingga menumbuhkan pengetahuan dan pengalaman ibu hamil dan keluarga tentang Kesehatan pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepala UPTD Puskesmas Jepang
2. Pemegang program KIA UPTD Puskesmas Jepang
3. Kader dan masyarakat desa Jepang Kudus

DAFTAR PUSTAKA

1. Walyani. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. (Pustaka Baru, 2015).
2. Rahmawati & Auliya. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Ibu dalam Kunjungan Neonatal di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *J. Kesehat. Masy.* 7, (2019).
3. Rukiyah. *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. (Trans Info Media, 2018).
4. Kemenkes, R. *Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan (ANC) di Fasilitas Kesehatan*. (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018).
5. Kemenkes, R. *KIA*. (Kemenkes RI, 2016).
6. WHO. *WHO Recommendation Calcium Supplementation During Pregnancy For The Prevention Of Pre-Eclamsia And Its Complications*. (2018).
7. Depkes, R. *Profil Kesehatan Tahun 2016*. (Depkes RI, 2016).
8. Imdad, Jabeen & Bhutta. Role of Calcium Supplementation During Pregnancy in Reducing Risk of Developing Gestational Hypertensive Disorders: a Meta-Analysis of Studies from Develloping Countries. *BMC Public Health* (2011).
9. Aulia. *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. (Bukubiru, 2014).
10. Arifin. Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan. *J. Keperawatan* 3, (2015).
11. Wagiyono & Putrono. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru lahir Fisiologis dan Patologis*. (CV. Andi Offset, 2016).
12. Kemenkes, R. *Buku Ibu dan Anak (KIA)*. (Kemenkes RI, 2020).
13. Fatimah & Nuryaningsih. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. (Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2017).
14. Istiany, A. & Rusilanti. *Giizi Terapan*. (PT Remaja Rosdakarya, 2013).
15. Maryanti, D. & Purwitasari, D. *Buku Ajar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. (Nuha Medika, 2014).
16. Bernadette, Marriot, Diane & Virvinia. *Present Knowledge of Nutrition*. (2020).
17. Sibarani, Ulfah & Afriyanti. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Konstipasi pada Pasien Stroke di RS Islam Siti Rahmah Padang. *J. Kesehat. ANdanalas* 8, (2020).
18. Hartinah, Karyanti & Rokhani. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gribig Gebog

- Kabupaten Kudus Tahun 2017. (2019).
19. Ndore, Sulasmini & Hariyanto. Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kepuasan Interaksi Sosial Pada Lansia. *J. Ilmu Kesehat.* 5, (2017).
 20. Ayuni. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. (Nuha Medika, 2020).
 21. Sinambela. Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Jalan Besar No 77 Deli Tua Kab Deli Serdang Sumatera Utara. (2020).