

Program Kelas Ibu Online di Era Pandemi Covid-19

Ellyda Rizki Wijhati^{1*}, Sri Subiyatun², Siti Istiyati³

1,2,3 Prodi Kebidanan Jenjang DIII Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Jalan Siliwangi no: 63 Nogotirto Gampign Sleman
(0274) 4469199 Fax.: (0274) 4469204

Email:* ellyda_wijhati@unisayogya.ac.id

Abstrak

Kelas ibu hamil merupakan kegiatan dari kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami informasi terkait kehamilan. Pada kondisi normal kegiatan ini rutin dilaksanakan di Puskesmas, namun pada masa pandemi COVID-19 pelaksanaan Kelas Ibu tidak berjalan. Hal ini dikarenakan masih kurangnya kemampuan SDM untuk kelas Ibu. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menginisiasi kegiatan kelas ibu hamil secara daring. Sasaran dalam pengabdian ini adalah bidan, kader serta ibu hamil yang ada di Puskesmas Sleman Kabupaten Sleman. Kegiatan yang telah dilakukan berupa edukasi terkait masalah kesehatan ibu hamil maupun ibu menyusui secara daring dengan menggunakan media whatsapp, zoom meeting serta youtube. Kegiatan konsultasi kesehatan online dilakukan setiap hari dengan dipandu tim pengabdian, dan kegiatan edukasi dilakukan secara terjadwal sejauh ini telah dilakukan 5x kegiatan dengan bentuk kuliah whatsapp dan kuliah zoom. Kegiatan kelas ibu online di Puskesmas Sleman telah berjalan dan sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan literasi kesehatan anggota grup, serta mendekatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat yang dilakukan secara leksibel karena layanan dilakukan secara online.

Kata kunci: Kelas Ibu Online, Pandemi Covid-19. Kelas Ibu Hamil,

1. PENDAHULUAN

Puskesmas Sleman merupakan Puskesmas rawat inap yg mempunyai wilayah 5 Desa binaan dengan 3 Puskesmas Pembantu dalam melayani masyarakat. Puskesmas Sleman juga melayani kegiatan yang bersifat perseorangan dan kelompok, kegiatan kelompok yang dilakukan salah satunya adalah kelas ibu yang dilakukan di program kesehatan ibu dan anak (KIA). Program kelas ibu dilakukan oleh Puskesmas 1 tahun 1 kali dengan mengundang perwakilan kader dan ibu hamil dari 5 desa, sedangkan pengembangan dilakukan di masing-masing desa dengan penanggung jawab Bidan Desa masing-masing.

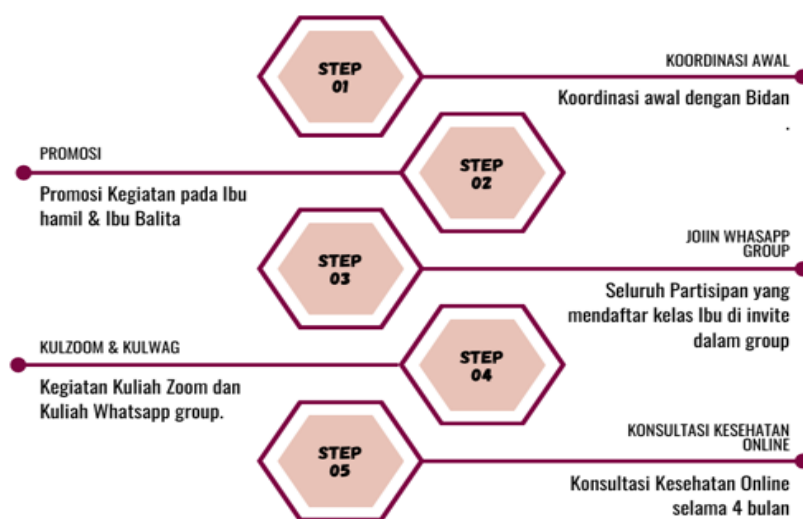
Kelas ibu hamil merupakan kegiatan dari kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak Ibu hamil untuk mengajak hidup sehat. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan ada pengaruh pelaksanaan kelas ibu hamil terhadap pengetahuan tentang persiapan persalinan tentang persiapan persalinan [1].

Berdasarkan hasil penelitian ibu yang mengikuti program kelas ibu hamil memiliki pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil [2]. Keikutsertaan ibu dalam kelas edukasi terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dengan menggunakan sumber Buku Kesehatan Ibu dan Anak

(KIA) [3]. Namun selama masa pandemi covid- 19 terjadi belum ada kegiatan kegiatan kelas ibu yang berlangsung di Puskesmas Sleman hal ini karena Puskesmas mengurangi pertemuan langsung yang melibatkan banyak orang sebagai bentuk implementasi protokol kewaspadaan pencegahan penularan covid-19.

Masalah yang timbul selama pandemi covid-19 terjadi yaitu banyak ibu hamil dan ibu menyusui yang enggan/ takut untuk datang ke Puskesmas untuk melakukan konsultasi kesehatan. Hal ini terjadi karena ibu hamil/ menyusui mengikuti anjuran pemerintah untuk mengurangi mobilitas serta adanya ketakutan akan tertular virus covid-19 yang mungkin bisa terjadi jika mengunjungi Fasilitas Kesehatan (Faskes). Akibat yang sangat jelas terjadi adalah banyaknya informasi *hoax* yang beredar dan diyakini oleh ibu –ibu, hal ini terjadi karena permasalahan/ keluhan yang dialami tidak dapat dikonsultasikan dengan ahlinya. Ibu hamil/ ibu menyusui hanya membaca info dari social media yang tidak jarang merupakan sumber yang tidak valid karena informasi hanya diperoleh dari kerabat ataupun tetangga. Berdasarkan pemaparan diatas tim pegabdi tertarik untuk menginisiasi pembentukan kelas Ibu Online selama pandemi sehingga dapat mengakomodir kegiatan kelas ibu hamil dan ibu balita dengan media online.

2. METODE



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama diberikan dalam bentuk kuliah *whatsapp* (Kulwap) dengan topik “Body Mekanik selama Hamil” materi ini diberikan karena banyak ibu hamil dalam grup kelas ibu sering mengeluh pegal-pegal, nyeri punggung, kesemutan, kram hingga mengganggu istirahat. Materi diberikan dengan menggunakan media *Whatsapp group*, Narasumber menyampaikan materi berupa gambar anatomi fisiologi ibu hamil serta keluhan yang mungkin dirasakan, cara mengatasi serta cara mencegah keluhan terkait kesalahan *body mekanik* selama hamil. Ibu hamil mengalami berbagai berupahan fisik antara lain perubahan hormonal dan biomekanik tubuh yang berpengaruh pada kelengkungan tulang belakang, keseimbangan dan pola berjalan hal ini menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, dan keluhan lain yang berkaitan dengan otot dan rangka [4]. Berdasarkan penelitian dengan latihan body mekanik yang tepat seperti latihan hamstring pada ibu hamil TM III terbukti dapat mengurangi nyeri punggung yang sering dikeluhkan pada kehamilan akhir [5]. Hasil penelitian lain melaporkan hal yang sama bahwa teknik mekanik tubuh yang

benar pada ibu hamil secara signifikan berpengaruh pada pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu di trimester III Kehamilan [6].

Kegiatan terjadwal kedua yaitu Kulwap dengan topik “mitos mitos tentang menyusui” kegiatan ini diawali dengan dibukanya sesi Tanya jawab oleh peserta kelas tentang pertanyaan yang dihadapi oleh ibu menyusui. Setelah pertanyaan terkumpul, tim pengabdian memberikan jawaban secara rinci dan membedah beberapa mitos yang banyak beredar di kalangan ibu menyusui seperti: ASI yang pertama keluar harus dibuang terlebih dahulu karena dianggap banyak mengandung kotoran. Tim Pengabdian memberikan penjelasan secara ilmiah setiap pertanyaan yang diajukan oleh peserta, sehingga ibu menyusui yakin untuk tidak lagi membuang ASI serta lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Mitos- mitos yang beredar di masyarakat dapat berpengaruh pada kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI eksklusif, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang melaporkan bahwa kegagalan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan yang kurang serta keyakinan akan mitos tentang menyusui[7]. Edukasi menyusui sangatlah penting diberikan tidak hanya pada ibu menyusui sendiri namun juga pada ibu hamil dan keluarga, agar ibu dapat menangkis informasi- informasi negatif yang berkaitan dengan menyusui. Keluarga merupakan *support system* yang berpengaruh besar dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, karena itu edukasi menyusui hendaknya dapat melibatkan keluarga dekat. Menurut [8] dukungan keluarga merupakan hal yang berpengaruh dominan pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan terjadwal Ketiga yaitu kuliah zoom (Kulzoom) dengan topik “Tanda Bahaya Selama Kehamilan”. Topik ini diangkat karena banyak pertanyaan dari ibu hamil terkait keluhan- keluhan yang selama ini dirasakan selama hamil, sebagian ibu yang baru pertama kali hamil merasa lebih khawatir jika mengalami suatu masalah seperti gerakan janin berkurang, nyeri perut bagian bawah. Dengan adanya kulzoom ini peserta dapat membedakan keluhan yang masih normal dialami dengan tanda bahaya kehamilan. Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* terdapat kenaikan pengetahuan pada peserta kulzoom sebanyak 20 point, sehingga pendidikan kesehatan tentang Tanda Bahaya Selama Kehamilan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu. Hal ini sesuai dengan yang dilakukan[9] setelah diberikan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan terdapat kenaikan rerata pengetahuan ibu sebanyak 30 point. Kesadaran ibu akan tanda bahaya kehamilan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain tingkat pendidikan, tempat melahirkan, usia ibu, status sosial ekonomi, pekerjaan dan pendapatan keluarga [10].

Dewasa ini banyak ibu hamil yang melakukan literasi kesehatan dengan bersumber internet, media sosial serta mencari informasi melalui orang terdekat. Berdasarkan survey yang dilakukan tim pengabdian pada anggota grup kelas ibu hanya 10% ibu yang membaca buku kesehatan Ibu Anak (KIA) secara rutin, sisanya 65% anggota grup membuka internet untuk mendapatkan solusi dari permasalahan kesehatan yang dialami, 15% bertanya pada tenaga kesehatan dan 10% bertanya pada orang terdekat seperti keluarga maupun teman. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebanyak 98.9% ibu hamil mendapatkan informasi tanda bahaya kehamilan dari buku KIA, 95,6% ibu membaca informasi masalah lain pada ibu hamil[11]. Berdasarkan hal diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada era pandemic covid-19 pemanfaatan buku KIA oleh ibu hamil yang menjadi anggota grup Kelas Ibu hamil masih sangat kurang.

Kegiatan keempat yaitu kulzoom dengan topik “Sesi Sharing Permasalahan Menyusui”. Topik ini diangkat karena sebagian besar peserta masih banyak mengeluh puting susu lecet, bayi tidak puas menyusu, payudara bengkak. Pada sesi ini tim pengabdian memberikan contoh secara langsung teknik menyusu dengan benar, perlekatan yang benar, serta cara merawat payudara yang bengkak. Keberhasilan proses menyusui salah satunya ditentukan oleh teknik menyusui ibu, jika teknik menyusui yang diterapkan ibu salah hal ini akan berdampak pada jumlah ASI yang dihisap bayi tidak optimal dan sering menimbulkan adanya masalah puting lecet serta payudara bengkak. Praktik Teknik menyusui yang benar sangat penting dimiliki oleh ibu, hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa teknik

menyusui berpengaruh 3,8 kali pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif [12]. Persepsi ibu tentang kecukupan produksi ASI merupakan salah satu hal yang mempengaruhi keyakinan ibu. Ibu yang merasa ASInya sedikit biasanya kurang termotivasi untuk memberikan ASI, sedangkan produksi ASI sendiri salah satunya dipengaruhi oleh banyak sedikitnya hisapan bayi pada puting susu ibu, artinya semakin sering *demand*/ permintaan menyusu bayi maka akan semakin banyak produksi ASI. Edukasi menyusui dapat meningkatkan efikasi ASI eksklusif pada ibu, persepsi ibu tentang kecukupan ASI berpengaruh langsung pada efikasi ibu, sehingga untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif seorang ibu haruslah memiliki pengetahuan yang benar tentang kecukupan ASI [13].

Kegiatan kelima yaitu kulzoom dengan topic “Tanda Bahaya pada Bayi dan Balita”. Topik ini diangkat karena banyak keluhan ibu- ibu yang mengeluh bayi/ balita sakit namun enggan atau bahkan takut membawa anak periksa ke fasilitas kesehatan karena kekhawatiran akan dianggap terkonfirmasi covid-19. Tidak sedikit ibu balita yang lebih memilih mengobati sendiri anak yang sakit dengan berbekal pengalaman perawatan anak sebelumnya atau bertanya pada sanak saudara yang pernah mengalami hal yang sama. Orang tua balita yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang tanda bahaya pada bayi/ balita, dapat lebih cepat mengambil keputusan untuk mendapatkan pertolongan kesehatan, sehingga dapat meminimalkan dampak kesehatan yang mungkin terjadi pada anak. Buku KIA menyediakan informasi yang lengkap tentang tanda bahaya pada bayi dan balita, perkembangan dan pertumbuhan balita, serta hal- hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan, namun sayangnya banyak ibu yang belum memanfaatkan buku KIA dengan optimal. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan bahwa informasi yang paling sering dibaca ibu dalam buku KIA adalah jadwal imunisasi sebanyak 84,9%, 44,5% ibu membaca informasi tanda bahaya, dan 37,8% membaca perawatan pada anak sakit [14]. Pengetahuan ibu tentang tanda bahaya pada anak dipengaruhi oleh keikutsertaan ibu dalam kelas ibu [15].

Kegiatan konsultasi kesehatan online berlangsung setiap hari pada pukul 08-00- 20.00 WIB, secara bergantian tim pengabdian menjawab satu persatu keluhan dan pertanyaan anggota grup berdasarkan SOP serta hasil *evidence based midwifery*. Tim pengabdian selalu menyarankan ibu untuk selalu membaca dan menerapkan pesan yang terdapat didalam buku KIA seperti cara mengatasi demam pada bayi, serta menganjurkan ibu untuk menghindari beberapa aktifitas yang tidak sehat seperti yang tertera dalam buku KIA. Kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting dalam penerapan Buku KIA di masyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya dan keluarga agar memahami Buku KIA melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang difasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman [16]. Menurut studi motivasi seseorang untuk melakukan konsultasi kesehatan online meliputi 2 hal, alasan pertama karena perasaan cemas dan takut untuk konsultasi langsung ke klinik/ RS, dan alasan kedua pasien merasa perlu mencari informasi dan solusi atas keluhan yang dirasakan [17]. Di negara Florida telah berjalan layanan *telehealth* yang merupakan layanan kesehatan secara virtual untuk ibu hamil, hal ini dilakukan untuk mengurangi frekuensi kunjungan antenatal. Kunjungan antenatal dilakukan secara virtual jika kondisi ibu dan janin normal/ tidak masuk dalam kategori resiko tinggi [18].

4. KESIMPULAN

Grup Kelas Ibu Online Telah terbentuk, kegiatan telah berjalan selama 6 bulan terakhir dengan bentuk kegiatan: edukasi mengenai kesehatan ibu hamil, balita dan ibu menyusui serta konsultasi kesehatan online. Kelas ibu online dapat mendekatkan layanan kesehatan pada masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu menyusui.

5. SARAN

Diharapkan setiap bidan di Puskesmas Sleman dapat lebih mempromosikan kegiatan kelas ibu online pada setiap pasien yang melakukan kunjungan di Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana pada hibah Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Lucia, A. Purwandari, and E. Pesak, "Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan," *J. Ilm. Bidan*, vol. 3, no. 1, p. 91266, 2015.
- [2] N. I. T. Novadela and Supriatiningsih, "Pengaruh Program Kelas Ibu Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Teknik Meneran," *J. Kesehat.*, vol. IV, no. 2, pp. 351–356, 2012.
- [3] E. R. Wijhati, "The Effectiveness of Mother Class to Improve Utilization of Maternal and Child Health Handbook," vol. 34, no. Ahms 2020, pp. 235–237, 2021.
- [4] R. Conder, R. Zamani, and M. Akrami, "The biomechanics of pregnancy: A systematic review," *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, vol. 4, no. 4, 2019.
- [5] L. Puspitasari and E. Ernawati, "Manfaat Body Mekanik dan Hamstring Exercise terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III," *J. Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, vol. 7, no. 1, pp. 39–45, 2020.
- [6] N. A. P. Rahayu, R. Rafika, L. Suryani, and H. Hadriani, "Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 3, pp. 139–146, 2020.
- [7] I. Isyti'aroh, S. Rofiqoh, and N. Aktifah, "Prediktor Kegagalan Menyusui Eksklusif: Studi Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah Indonesia," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 22, no. 1, pp. 65–73, 2019.
- [8] S. Kristianti and S. Pratamaningtyas, "The Family Support and Provider Support to Increase Exclusive Breastfeeding Coverage 113 | Publisher : Humanistic Network for Science and Technology Health Notions , Volume 2 Number 1 (January 2018) IS," *Heal. Notions*, vol. 2, no. 1, pp. 113–117, 2018.
- [9] D. Nurdianti, A. Kurniawati, and M. Patimah, "Penyuluhan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya," *J. Abdimas PHB J. Pengabdi. Masy. Progresif Humanis Brainstorming*, vol. 4, no. 1, pp. 25–29, 2021.
- [10] M. Haleema, P. Raghuveer, K. R. I. M. Mohammed, I. S. A., and M. Mohammed, "Assessment of knowledge of obstetric danger signs among pregnant women attending a teaching hospital," *J. Fam. Med. Prim. Care*, vol. 6, no. 2, pp. 169–170, 2017.
- [11] E. R. Wijhati, "Pemanfaatan buku Kesehatan Ibu dan Anak pada ibu hamil di puskesmas," *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, vol. 15, no. 1, pp. 49–56, 2019.

- [12] W. Amin, I. W. A. I, and E. S. W, “Pengaruh Faktor Sosial Ibu terhadap Keberhasilan Menyusui pada Dua Bulan Pertama Influence of Mother ’ s Social Factors and Breastfeeding Success in the First Two Months,” *J. Kedokt. Brawijaya*, vol. 28, no. 2, pp. 146–151, 2014.
- [13] R. Prastiwi, M. Qudriani, N. Ludha, and R. Arsita, “Peningkatan Persepsi Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui,” *J. Pengabd. Masy. Progresif Humanis Brainstorming*, vol. 1, no. 1, pp. 42–48, 2017.
- [14] E. R. Wijhati, P. Suryantoro, and D. Rokhanawati, “Optimalisasi peran kader dalam pemanfaatan buku kia di puskesmas tegalrejo kota yogyakarta,” *J. Kebidanan Univ. Muhammadiyah Semarang*, vol. 6, no. 2, pp. 112–119, 2017.
- [15] T. Yosef, T. Nigussie, and A. Asefa, “Knowledge of Neonatal Danger Signs and Its Associated Factors among Mothers Attending Child Vaccination Centers at Sheko District in Southwest Ethiopia,” *Int. J. Pediatr. (United Kingdom)*, vol. 2020, 2020.
- [16] Kemenkes RI, *Modul Pelatihan Fasilitator Kelas Ibu (Kelas Ibu Hamil Dan Kelas Ibu Balita)*, ` . Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- [17] G. G. Sari and W. Wirman, “Telemedicine sebagai Media Konsultasi Kesehatan di Masa Pandemi COVID 19 di Indonesia,” *J. Komun.*, vol. 15, no. 1, pp. 43–54, 2021.
- [18] K. Fryer, A. Delgado, T. Foti, C. N. Reid, and J. Marshall, “Implementation of Obstetric Telehealth During COVID-19 and Beyond,” *Matern. Child Health J.*, vol. 24, no. 9, pp. 1104–1110, 2020.