



Edukasi Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III

Herlinda, Ade Elvina, Risyamani

Department of Midwifery, STIKes Sapta Bakti, Bengkulu, Indonesia
Jl. Mahakam Raya No. 16 Lingkar Barat Gading Cempaka Bengkulu, Indonesia

Corresponding author: Herlinda
Email: herlindafh14@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah fase penting dalam kehidupan seorang ibu oleh karena itu kesejahteraan janin, serta persiapan persalinan dan kelahiran yang matang perlu dipersiapkan. Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah suatu perasaan takut atau kegelisahan yang muncul sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman yang timbul akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang ibu hamil dalam menghadapi persalinan baik secara fisik maupun secara psikis. Persiapan persalinan bertujuan menggenapkan usaha ibu hamil untuk menghadapi kelahiran bayi yang meliputi persiapan fisik, mental (psikologis) dan materi yang cukup agar kelahiran anak berjalan dengan lancar, menghasilkan ibu dan anak yang sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Edukasi Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian informasi melalui penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan Tanya jawab. Populasi Ibu Hamil TM III berjumlah 25 orang sampel menggunakan total sampling yaitu seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang. Hasil *pretest* menunjukkan pengetahuan yang baik hanya 12% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang persiapan persalinan dan hasil *post test* terjadi peningkatan setelah diberikan penyuluhan dan diskusi menjadi 84% ibu hamil tentang persiapan persalinan, hasil evaluasi melalui pengamatan tampak ibu hamil semangat dan antusias dalam berdiskusi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat mampu membuat perubahan masyarakat yang berpengetahuan kurang menjadi meningkat setelah diberikan penyuluhan dengan metode diskusi dan *Brain Storming* serta meningkatkan kepedulian ibu hamil dalam persiapan persalinan di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu. Saran untuk pelayanan kebidanan agar memberikan informasi terkait dengan persiapan persalinan pada Ibu hamil trimester III baik melalui komunikasi, informasi kesehatan, edukasi, penyuluhan, dan pelatihan persiapan menjelang persalinan pada Ibu hamil trimester III sehingga terciptanya persalinan yang menyenangkan, aman dan tanpa trauma

Kata kunci: Persiapan, Persalinan, Trimester III

ABSTRACT

Childbirth is an important phase in a mother's life, therefore fetal well-being, as well as thorough preparation for labor and delivery need to be prepared. Anxiety in pregnant women in facing labor is a feeling of fear or anxiety that arises as a general reaction to the inability to overcome a problem or the absence of a sense of security that arises due to changes that occur in a pregnant woman in facing labor both physically and psychologically. Preparation for labor aims to complete the efforts of pregnant women to face the birth of a baby which includes physical, mental (psychological) and sufficient material

preparation so that the birth of the child runs smoothly, producing healthy mothers and children. Community service activities in the form of Childbirth Preparation Education for Pregnant Women in the Third Trimester which was carried out at the Well Clinic in Bengkulu City. Participants who took part in this activity were 25 people. The method used was a question and answer lecture, the results of this counseling activity were an evaluation of the knowledge of pregnant women related to the counseling material and most (90%) already understood it, marked by the ability of participants to answer what was asked by the speaker. The activity received a good response from the participants, the participants were enthusiastic in participating in the activity, this was proven by the majority of participants actively asking questions during the educational presentation and the final result of this activity was that the participants admitted to understanding and knowing about childbirth preparation.

Keywords: Preparation, Childbirth, Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit yang lebih parah dari seharusnya karena pengaruh dari rasa panik dan stress (Tias et al. 2025). Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Banyak faktor penyebab tingginya ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan pemberian informasi selama kehamilan (Dewi, Ciami, and Megasari 2024).

Kehamilan dan melahirkan adalah momen yang membahagiakan bagi setiap calon ibu di dunia, namun tidak dapat dipungkiri bahwa menjalani kehamilan dan Persiapan melahirkan justru menambah kecemasan sang ibu. Persiapan persalinan adalah hal yang penting dilakukan lebih matang dan ada lebih banyak prosedur yang harus dijalankan termasuk pemakaian protokol kesehatan dan pemenuhan asupan gizi (Hindriati, Rosmaria, and Lilis 2022).

Pemeriksaan kehamilan dapat dilakukan selama mengikuti protokol kesehatan, seperti menggunakan masker saat keluar rumah, menerapkan etika bersin dan batuk yang tepat, serta mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir baik saat berada di lingkungan puskesmas, rumah sakit dan saat tiba di rumah (Rahmania and Nuzuliana 2024).

Salah satu risiko yang dapat terjadi pada ibu hamil jika tidak ada persiapan persalinan yaitu gangguan psikologis, pasca melahirkan ibu mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Sebagian ibu ada yang bisa menyesuaikan diri dan sebagian lainnya tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik (Yanti 2022).

Persiapan ibu hamil pada trimester III sangat penting untuk menghadapi persalinan. Beberapa hal yang perlu dilakukan meliputi rutin memeriksakan kehamilan, menyiapkan tas persalinan, menyiapkan perlengkapan bayi, dan membersihkan kamar bayi. Selain itu, penting juga untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup, istirahat yang cukup, dan menghindari aktivitas fisik berat.

Fakta adanya Kekhawatiran atau rasa cemas menjelang hari persalinan sering dirasakan oleh ibu hamil pada situasi pandemic seperti sekarang, dengan memberikan pendidikan kesehatan pada Ibu hamil melalui informasi, penyuluhan pada masyarakat dan membuka kelas konsultasi melalui *WhatsApp Group* dapat membantu para ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas para ibu selama menjalani kehamilan dan mempersiapkan persalinan (L. Indri Riyanti, Desi Soraya, and Qomariyah Qomariyah 2024).

Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan merupakan salah satu indikator dalam upaya menurunkan AKI karena 90% kematian ibu terjadi pada saat persalinan. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan cara penyuluhan kesehatan atau informasi melalui berbagai media dan teknologi. Fungsi media penyuluhan sangatlah penting sebab media dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audiensi sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya atau mendorong keinginan audiens untuk mendengarkan penyuluhan. Selain itu media juga berguna untuk mempermudah sasaran memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Retna, Firnanda, and Wahyurianto 2022).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung (luring) di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu dengan diikuti oleh 25 orang ibu Hamil Trimester III sampel pada kegiatan ini total sampling seluruh ibu hamil TM III di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu.

Langkah-langkah Kegiatan

1. Mengurus izin kegiatan pengabmas

Membuat surat izin kegiatan pengabmas ke UPPM dan seterusnya UPPM membuat surat izin kegiatan ke kantor kelurahan Betungan dan Izin kegiatan ke Puskesmas Betungan.

2. Persiapan Pelaksanaan kegiatan

Melakukan Identifikasi masalah sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dilakukan. Melakukan survei lapangan pada tanggal 02 Mei 2025 ke kantor Kelurahan Betungan sebagai tempat untuk berkoordinasi tentang pelaksanaan kegiatan. Kemudian melakukan proses wawancara dan diskusi dengan bidan di Puskesmas dan kader untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di Wilayah Posyandu Mekar

Melakukan koordinasi dengan bidan di Puskesmas Betungan tentang kegiatan yang akan dilakukan.

Melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Betungan tentang persiapan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan hasil yang diperoleh kepala Puskesmas setuju dan mendukung semua kegiatan yang akan dilakukan

Penelusuran pustaka untuk acuan materi yang digunakan selama kegiatan pengabdian ini. Mempersiapkan materi yang akan diberikan yaitu materi persiapan persalinan pada Ibu Hamil trimester III. Membuat media yang akan digunakan dalam kegiatan pengabmas. Membuat kuesioner yang akan digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil

Pelaksanaan kegiatan

Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 06 Mei 2025 tempat di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan, kegiatan ini dihadiri oleh ibu hamil sebanyak 25 orang. Pada kegiatan ini pertama melakukan pembukaan kegiatan pengabdian, *pretest* atau mengukur pengetahuan ibu hamil terlebih dahulu selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan tentang persiapan persalinan, diikuti dengan diskusi dan pembahasan dalam kelompok ibu hamil yang hadir

Memberikan materi tentang persiapan persalinan kepada ibu hamil menggunakan media LCD dan Laptop, dan buku saku. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang diberikan.

Kegiatan pengabmas dilanjutkan dengan memberikan atau mereview kembali materi yang telah di jelaskan pada awal kegiatan pengabmas, selanjutnya memberikan kuesioner sebagai *post-test* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil setelah diberikan informasi atau penyuluhan tentang persiapan persalinan. Kegiatan pengabmas di ikuti ibu hamil dengan antusias sampai kegiatan berakhir.

Keterkaitan program

Kegiatan pengabmas ini dilakukan bersama dengan program kesehatan ibu dan anak serta program pencegahan penyakit menular dari Puskesmas Betungan. Melakukan kegiatan pengabmas oleh pengabdian kemudian laporan kegiatan dikirimkan ke Puskesmas untuk ditindak lanjuti sesuai dengan program pemantauan kegiatan yang telah dilakukan di Posyandu Mekar.

Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam kegiatan pengabmas ini adalah sebagai pendamping dan pengawas dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian persiapan persalinan. Mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Bidan Puskesmas Betungan dan petugas pencegahan penyakit menular. Sedangkan untuk mitra sasaran yang akan diberikan intervensi dalam kegiatan pengabmas ini adalah ibu hamil yang berada di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan.

Evaluasi Pelaksanaan dan Keberhasilan Program

Pemberdayaan masyarakat dalam upaya persiapan persalinan merupakan komponen yang sangat penting dalam penanggulangan tanggap darurat kesehatan masyarakat, membangun kepercayaan publik terhadap kesiapsiagaan dan respon pemerintah sehingga masyarakat dapat menerima informasi dengan baik dan mengikuti anjuran pemerintah.

Adapun upaya yang dapat dilakukan di masyarakat terutama untuk ibu hamil untuk mencegah Angka Kematian Ibu (AKI) dengan melakukan pemberdayaan masyarakat dalam melakukan kegiatan penguatan kapasitas langsung kepada petugas lapangan dapat bekerjasama dengan level kelurahan staf promkes dan puskesmas, dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas di desa penyengat olak dengan sasaran ibu hamil sebanyak 25 orang, media yang digunakan adalah buku saku, leaflet, dan spanduk. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh pengabdian terhadap ibu hamil trimester III, kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan dapat digambarkan sebagai pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (pre&post test)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	F	%
Baik	3	12	21	84
Kurang baik	22	8	4	16
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test menunjukkan dari 25 ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang persiapan persalinan adalah 3 (12%), sesudah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21 (84%)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu sudah dilaksanakan sepenuhnya (100%). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, informasi kepada ibu hamil trimester III terkait dengan persiapan persalinan, sehingga diharapkan ibu hamil dapat mempersiapkan lebih dini serta untuk menghindari faktor risiko yang bisa terjadi.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal, 06 Mei 2025 di Posyandu Mekar Kelurahan Betungan Kota Bengkulu dalam proses pelaksanaannya, pelaksanaan mendapatkan ijin untuk menyampaikan materi persiapan persalinan.

Sebelumnya dilakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan didapatkan hasil sebagian besar ibu mengatakan bahwa persiapan persalinan lebih fokus ke persiapan untuk bayinya seperti: bedong bayi, baju bayi, popok bayi, kasur bayi, asuransi kesehatan dan

perlengkapan lainnya.

Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan secara fisik, psikologis dan finansial selama kehamilan maupun proses persalinan. Persiapan persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam hal menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil. Ibu nifas yang melakukan persiapan persalinan dapat dilihat dari mampunya ibu menyiapkan semua kebutuhan secara fisik, psikologis dan finansial selama kehamilan maupun proses persalinan (Gustina, 2020).

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang menentukan kemampuannya dalam memahami segala sesuatu yang diketahuinya. Berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, dan sebagainya merupakan hal yang akan menjadi suatu Pengalaman seseorang, dapat menambah pengetahuannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Pengetahuan seseorang diantaranya yaitu faktor yang berasal dari dalam (dalam diri individu) maupun dari eksternal (luar diri individu). Sedangkan beberapa faktor seperti pengalaman, tingkat pendidikan, keyakinan, fasilitas, penghasilan, dan sosial budaya juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Yuliana and Wahyuni 2020).



Gambar 1. Pengisian kuesioner persiapan persalinan pada ibu hamil

Trimester III



Gambar 2. Edukasi Pentingnya Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III



Gambar 3. Sesi Diskusi dalam kegiatan penyuluhan

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan edukasi mengenai persiapan menjelang persalinan ibu hamil trimester III, pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester III semakin bertambah dan berkurang kecemasan yang di alami selama ini. Ibu hamil trimester III semakin memahami seperti apa pertolongan persalinan. Memberikan motivasi kepada ibu hamil trimester III untuk senantiasa menjaga pola hidup bersih dan sehat. Dan Ibu hamil trimester III agar dapat mencari informasi sebanyak mungkin tentang persiapan menjelang persalinan dari berbagai sumber baik dari buku KIA dan Bidan Praktik Mandiri (BPM).

Bidan atau pelayanan kebidanan agar memberikan informasi terkait dengan persiapan persalinan pada Ibu hamil trimester III baik melalui komunikasi, informasi kesehatan, edukasi, penyuluhan, dan pelatihan persiapan menjelang persalinan pada Ibu hamil trimester III sehingga terciptanya persalinan yang menyenangkan, aman dan tanpa trauma.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak - pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terimakasih disampaikan kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, Mariza Mustika, Ciami Ciami, and Anis Laela Megasari. 2024. "Edukasi Pemberian Terapi Komplementer Aromaterapi Lavender Untuk Upaya Mengontrol Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*

7(6):2580–89.

doi:

10.33024/jkpm.v7i6.14823.

Hindriati, Titik, Rosmaria Rosmaria, and Dewi Nopiska Lilis. 2022. "Penyuluhan Ibu Hamil Dalam Persiapan Persalinan Ditengah Pandemi COVID-19 Di Desa Penyengat Olak." *Indonesia Berdaya* 4(1):405–16. doi: 10.47679/ib.2023424.

L. Indri Riyanti, Desi Soraya, and Qomariyah Qomariyah. 2024. "Efektifitas Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Persiapan Persalinan Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 2(1):12–21. doi: 10.61132/corona.v2i1.81.

Rahmania, Nayla, and Rosmita Nuzuliana. 2024. "Tatalaksana Ibu Hamil Trimester III." 2(September):603–10.

Retna, Teresia, Devi Ayu Firnanda, and Yasin Wahyurianto. 2022. "Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III (Primigravida) Tentang Persiapan Persalinan Di Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban." *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 6(1):46–56.

Tias, Ayuning, Budi Lestari, Kata Partisipasi, Ibu Hamil, and Kelas Ibu Hamil. 2025. "PARTISIPASI IBU HAMIL DALAM KELAS IBU HAMIL DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW." 16:12–17.

Yanti, Lilis Candra. 2022. "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):75–81. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.704.

Yuliana, Ana, and Tri Wahyuni. 2020. "Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan." *Jurnal Infokes* 10(2):1–10.