

## **EDUKASI PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER II DENGAN PENDEKATAN GENERAL CONTENT OBJECTIVE APPROACH**

**Rasyidah <sup>\*1)</sup>, Laylatul Hasanah <sup>1)</sup>, Sri Sumarni <sup>2)</sup>, Abd. Wahid <sup>2)</sup>, Emdat Suprayitno <sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Wiraraja Sumenep

<sup>2)</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Wiraraja Sumenep

<sup>3)</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Wiraraja Sumenep

\*Email: rasyidah@wiraraja.ac.id

### **Abstrak**

Desa Errabu merupakan salah satu desa dari 20 Desa yang berada di Kecamatan Bluto, Kabupaten Sumenep dengan luas wilayah mencapai 126.928 ha. Posyandu yang dimiliki Desa Errabu sangat aktif dan memiliki posyandu untuk masing-masing dusun. Desa Errabu juga sering diberikan edukasi dan sosialisasi yang berhubungan dengan ibu hamil dan balita, namun masih belum ada edukasi terkait penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penulis menemukan bahwa sebagian ibu hamil tidak mengetahui bahwa *striae gravidarum* dan nyeri punggung merupakan bagian dari ketidaknyamanan ibu hamil. Adapun tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil di Posyandu yang berada di Desa Errabu Bluto, Kabupaten Sumenep tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan penanganan yang bisa dilakukan di rumah masing-masing. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan General Content Objective Approach, yaitu pendekatan dengan mengkoordinasikan berbagai upaya dalam bidang kesehatan dalam wadah tertentu. Saat pretest, 15 ibu hamil (75%) berada pada kategori "kurang" dan 5 ibu hamil (25%) dalam kategori cukup. Dengan pendekatan General Content Objective Approach, materi yang disampaikan lebih efektif dan memudahkan peserta memahami beberapa ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan, yaitu nyeri punggung dan *striae gravidarum*. Dengan memberikan penjelasan yang rinci dan solusi praktis, program ini dapat menjawab kebutuhan peserta, yang berkontribusi terhadap efektivitas dan keberlanjutan dampak edukasi. Pada saat dilakukan evaluasi proses dan hasil, sebagian besar peserta menunjukkan respons positif terhadap metode penyampaian materi yang interaktif. Hal ini terlihat dari hasil posttest yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta (55%) mencapai kategori "cukup", yaitu 11 ibu hamil, yang masuk dalam kategori baik sebanyak 7 ibu hamil (35%) dan yang masih kurang hanya 2 ibu hamil (10%).

**Kata kunci:** Edukasi, General Content Objective Approach, Ketidaknyamanan ibu hamil, Trimester II

### **Abstract**

*Errabu village is one of 20 villages in Bluto sub-district, Sumenep district with an area of 126,928 ha. The posyandu in Errabu village is very active and has a posyandu for each hamlet. Errabu Village is also often given education and socialisation related to pregnant women and toddlers, but there is still no education related to handling the discomfort felt by pregnant women. Based on the results of previous research, the author found that some pregnant women did not know that *striae gravidarum* and back pain were part of the discomfort of pregnant women. The purpose of this community service is to educate pregnant women at the Posyandu in Errabu Bluto Village, Sumenep Regency about the discomfort of second trimester pregnant women and the treatments that can be done at home. This community service uses the General Content Objective Approach method, which is an approach by coordinating various efforts in the health sector in a particular container. During the pretest, 15 pregnant women (75%) were in the 'less' category and 5 pregnant women (25%) were in the sufficient category. By using General Content Objective Approach, the material presented was more effective and made it easier for participants to understand some of the discomforts that arise during pregnancy, namely back pain and *striae**

*gravidarum. By providing detailed explanations and practical solutions, the programme addressed participants' needs, contributing to the effectiveness and sustainability of the educational impact. During the process and outcome evaluation, most participants responded positively to the interactive delivery method. This can be seen from the posttest results which showed that more than half of the participants (55%) reached the 'sufficient' category, namely 11 pregnant women, who fell into the good category as many as 7 pregnant women (35%) and those who were still lacking were only 2 pregnant women (10%).*

**Keywords:** *Discomfort of pregnant women, Education, General Content Objective Approach, Second Trimester*

## **Pendahuluan**

Desa Errabu merupakan salah satu desa dari 20 Desa yang berada di Kecamatan Bluto, Kabupaten Sumenep dengan luas wilayah mencapai 126.928 ha. Desa Errabu berada di ujung barat kecamatan Bluto. Sebelah utara berbatasan dengan desa Gingging, sebelah timur berbatasan dengan desa Gilang, dan sebelah selatan berbatasan dengan desa Kapedi yang masing-masing termasuk wilayah kecamatan Bluto. Sedangkan sebelah barat berbatasan dengan desa Moncek Timur wilayah kecamatan Lenteng. Jarak desa Errabu ke ibu kota kecamatan Bluto sekitar 7 km dengan waktu tempuh 30 menit. Sedangkan jarak ke ibu kota kabupaten Sumenep sekitar 22 km dengan waktu tempuh 45 menit. Posyandu yang dimiliki Desa Errabu juga sangat aktif dan memiliki posyandu untuk masing masing dusun. Desa Errabu juga sering diberikan edukasi dan sosialisasi yang berhubungan dengan ibu hamil dan balita, namun masih belum ada edukasi terkait penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penulis menemukan bahwa sebagian ibu hamil tidak mengetahui bahwa striae gravidarum dan nyeri punggung merupakan bagian dari ketidaknyamanan ibu hamil. Mereka tidak memahami bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan merupakan perubahan fisiologis dan masuk ke dalam keluhan yang bisa diberikan penanganan non farmakologis sehingga tidak memperburuk kondisinya. Sebagaimana diketahui, kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang terjadi setelah adanya proses fertilisasi. Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis sebagai bentuk kompensasi dari adanya proses kehamilan tersebut [1]. Selama hamil, muncul beberapa ketidaknyamanan, contohnya striae gravidarum, nyeri punggung, chloasma gravidarum, emesis dan ketidaknyamanan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu [2].

Prevalensi munculnya striae gravidarum pada ibu hamil di seluruh dunia berkisar antara 50% hingga 90%, namun data spesifik mengenai striae gravidarum tidak terekam karena Striae gravidarum merupakan keluhan atau ketidaknyamanan selama kehamilan yang kadang terabaikan oleh ibu hamil itu sendiri. Striae gravidarum mulai terjadi pada ibu hamil memasuki usia kehamilan trimester II, yaitu sejak Usia Kehamilan 16 minggu atau [3] lebih. Selain striae gravidarum, ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil adalah nyeri punggung yang mulai dirasakan sejak trimester II [4][5]. Adapun tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil di Posyandu yang berada di Desa Errabu Bluto, Kabupaten Sumenep tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dengan pendekatan General Content Objective Approach.

## **Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan General Content Objective Approach, yaitu pendekatan dengan mengkoordinasikan berbagai upaya dalam bidang kesehatan dalam wadah tertentu. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah:

- a) Fokus Group Discussion (FGD), tim pengabdian masyarakat akan membuka sesi diskusi, tanya jawab dengan mitra, mengemukakan masalah yang dialami pada masa kehamilan.
- b) Edukasi, yaitu memberikan penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan cara mengatasinya. Hal ini juga diikuti dengan pemberian gambar-gambar edukatif terkait ketidaknyamanan selama kehamilan dan langkah langkah untuk penanganannya.
- c) Demonstrasi peregangan untuk mengatasi nyeri punggung.

Adapun alokasi waktu masing-masing tahapan selama 50 menit. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program ini adalah sebagai wadah agar bisa mengimplementasikan pendekatan General Content Objective Approach, sehingga tujuan dari pengabdian ini tercapai.

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester II mengenai penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kegiatan edukasi menggunakan pendekatan General Content Objective Approach dan melibatkan 20 ibu hamil sebagai peserta.

Hasil Kegiatan:

### 1. Pretest

Sebelum diberikan edukasi, dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal para ibu hamil terkait penatalaksanaan ketidaknyamanan trimester II. Hasilnya menunjukkan bahwa 15 ibu hamil (75%) berada pada kategori "kurang" dan 5 ibu hamil (25%) dalam kategori cukup. Pretest diberikan dalam bentuk kuesioner tertutup berisi 20 pertanyaan

### 2. Proses Edukasi

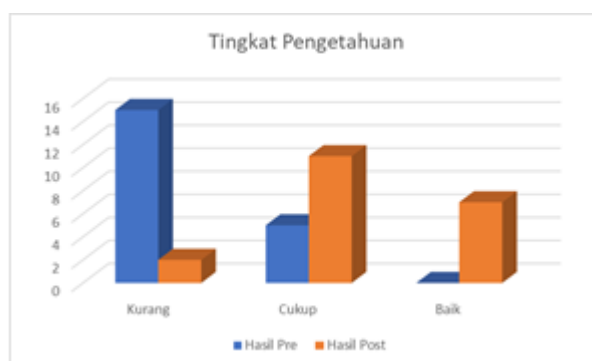
Kegiatan edukasi diberikan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media visual serta diskusi kelompok untuk menjelaskan penyebab, jenis ketidaknyamanan umum, dan strategi penatalaksanaannya. Pendekatan ini dirancang agar peserta lebih mudah memahami dan menerapkan materi yang diberikan



Gambar 1. Edukasi kepada ibu hamil di Posyandu

### 3. Posttest

Setelah edukasi selesai, dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan bahwa 11 ibu hamil (55%) mencapai kategori "cukup" dalam pengetahuan tentang penatalaksanaan ketidaknyamanan trimester II, sementara 7 ibu hamil masuk kategori baik (35%) dan 2 ibu hamil (10%) masih kurang.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan peserta saat pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Errabu, edukasi penatalaksanaan ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dengan pendekatan General Content Objective Approach (GCOA) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penanganan nyeri punggung dan striae gravidarum. Sebelum edukasi, mayoritas peserta (75%) berada pada kategori pengetahuan "kurang", namun setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan, di mana 35% peserta masuk kategori "baik" dan hanya 10% yang masih "kurang".

Hasil ini didukung oleh temuan dari jurnal lain yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan ibu hamil, baik melalui kelas maupun media digital, dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester II, seperti pusing, nyeri punggung, dan perubahan kulit [6][7]. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur, baik melalui kelas ibu hamil maupun media visual, mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan cara penatalaksanaannya [8][9].

Edukasi yang diberikan secara interaktif, dilengkapi dengan diskusi kelompok dan demonstrasi peregangan, memudahkan peserta untuk memahami materi dan menerapkan solusi praktis, seperti olahraga ringan untuk mengurangi nyeri punggung serta penggunaan pelembap untuk mencegah striae gravidarum [10]. Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mereka mengenai penyebab, gejala, dan cara menangani nyeri punggung serta mencegah atau mengurangi striae gravidarum. Selain pengetahuan individu, edukasi ini juga menekankan pentingnya peran keluarga dalam mendukung ibu hamil mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan. Keterlibatan keluarga dapat memperkuat keberhasilan intervensi dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam menjalani masa kehamilan.

Pendekatan GCOA yang menekankan pada pemahaman dan penerapan tujuan konten ini memfasilitasi transisi dari teori ke praktik. Melalui pendekatan GCOA, informasi disampaikan dengan jelas dan berurutan, yang memungkinkan peserta untuk memahami materi secara menyeluruh [9]. Setelah mengikuti edukasi, peserta mulai menerapkan teknik yang diajarkan, seperti peregangan atau olahraga ringan untuk mengurangi nyeri punggung, serta penggunaan pelembap untuk kulit guna mengurangi risiko munculnya striae gravidarum. Melalui diskusi dan sesi tanya jawab, peserta menyadari pentingnya dukungan keluarga dalam mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan. Edukasi ini membantu memperkuat pemahaman tentang pentingnya peran keluarga dalam membantu ibu hamil menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman.

Dengan pendekatan Pendekatan General Content Objective Approach, materi disusun secara sistematis mulai dari pengenalan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan, penyebab, dampak, hingga solusi atau penanganan yang bisa dilakukan [11]. Hal ini membuat penyampaian informasi lebih efektif dan memudahkan peserta memahami setiap langkah yang disampaikan. Terkait edukasi mengenai nyeri punggung dan striae gravidarum terbukti relevan dan dirasakan oleh semua mitra sasaran karena ketidaknyamanan ini sering dialami oleh ibu hamil. Dengan memberikan penjelasan yang rinci dan solusi praktis, program ini dapat menjawab kebutuhan peserta, yang berkontribusi terhadap efektivitas dan keberlanjutan dampak edukasi.

Pada saat dilakukan evaluasi proses dan hasil, sebagian besar peserta menunjukkan respons positif terhadap metode penyampaian materi yang interaktif. Aktivitas praktik peregangan untuk mengurangi nyeri punggung membantu peserta memahami dan merasakan manfaat langsung dari edukasi yang diberikan. Beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu dan variasi tingkat pemahaman peserta diatasi dengan sesi tanya jawab dan diskusi kelompok kecil. Terkait potensi keberlanjutan, pengembangan materi visual atau panduan tertulis dapat ditambahkan untuk membantu peserta mengingat dan menerapkan materi di rumah.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Errabu, edukasi penatalaksanaan ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dengan pendekatan General Content Objective Approach (GCOA) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penanganan nyeri punggung dan striae gravidarum. Sebelum edukasi, mayoritas peserta (75%) berada pada kategori pengetahuan “kurang”, namun setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan, di mana 35% peserta masuk kategori “baik” dan hanya 10% yang masih “kurang”.

Kegiatan edukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan ketidaknyamanan trimester II. Pendekatan General Content Objective Approach terbukti dapat membantu peserta memahami materi dengan baik. Untuk peserta yang masih memerlukan pendampingan, disarankan dilakukan sesi edukasi lanjutan agar hasil yang dicapai lebih optimal.

## Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada LPPM Universitas Wiraraja yang telah mendanai sebagian dari pengabdian masyarakat ini dengan nomer kontrak 080/LPPM/PP-04/I.02/UNIJA/VIII/2024.

## Daftar Pustaka

- [1] C. Bandeira and M. Wagner. (2023). A review investigating maternal mental health during pregnancy. *Rev. Psiquiatr. Clin.* 50(6): 254-261.
- [2] M. Sulastri, H. Nurakilah, L. Marlina, and I. Nurfikah. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Inf.* 18(2): 145-161.
- [3] Rasyidah & Laylatul Hasanah. (2024). Efektivitas Pengolesan Virgin Coconut Oil (VCO) Dalam Pencegahan Striae Gravidarum pada Kehamilan Trimester Kedua di Puskesmas Pamolokan Madura. *Jurnal Osadhawedyah.* Vol 2 (2), 97-102.
- [4] M. Amin and N. Novita. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM J. Keperawatan Merdeka.* 2(1): 66-72.
- [5] Muzayyana., Alhidayah., Saleh, S. N. H., Agustin., Hamzah, S. R., Supu, S. D. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN).* 5(1): 1286-1293
- [6] V. Veftisia, Y. N. Khayati, A. Widayaningsih, H. Windayanti, T. N. Hidayah, and M. T. Herlina. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesia Journal of Community Empowerment (JICE).* Vol 4(2): 170-175.
- [7] Agustin, Damawan, F. H., Nurhayati, F., Murtiani, F., Norma. (2024). Pengaruh Edukasi Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Primigravida Trimester III Tentang Persiapan Persalinan. *Jurnal Peduli Masyarakat.* 6 (4): 1697-1704.
- [8] E. M. Kurniyati. (2024). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Manding. *PRAXIS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* Vol 2(3): 18-21.
- [9] Wiratni, N. K., Rahyani, N. K. Y., & Suindri, N. N.. (2025). Pengaruh Edukasi dengan Media Lembar Balik terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Melakukan Skrining Hipotiroid Kongenital di Rumah Sakit Umum Payangan: Studi Pra-Eksperimental. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN),* 5(2): 1959-1966.
- [10] Hariyani, T., Nursinta, A., Tribiantari, W.E., (2024). Optimalisasi Kesehatan Melalui Kegiatan Kelas Ibu Hamil. *Journal of Community Engagement and Empowerment.* 3(2): 104-113
- [11] Fitriyanti et al., Konsep Kebidanan Komunitas Untuk Mahasiswa Kebidanan. 2023.