



Kelas Ibu Hamil Di Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru

Enggar¹, Mas'ul Lembah², Amanda³, Arie Maineny⁴

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Politeknik Cendrawasih Palu, Kota Palu

⁴Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, Kota Palu

Email : enggardarwis@gmail.com

Article History:

Received: 31 Agustus 2023

Revised: 17 September 2023

Accepted: 02 Oktober 2023

Keywords: Pregnant Women's Class,
Loru Village, Sigi Biromaru District

Abstract Quality antenatal care is essentially one of the basic medical services that is very strategic in an effort to improve the health status of pregnant women and the fetuses they contain. To achieve this desire, it is necessary to always pay attention to access to antenatal services that can be reached by pregnant women and their families, so that pregnant women can continue to attend antenatal check-ups on an ongoing basis for the health and safety of their pregnancy. Apart from that, the quality of the services provided must always be maintained, thereby increasing the continuity of antenatal checks so that partners can maintain the health status of the pregnancy and early detection of disorders that may occur during pregnancy (Guidelines for Antenatal Services).

Abstrak

Pelayanan Antenatal yang berkualitas pada hakekatnya merupakan salah satu pelayanan medik dasar yang sangat strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan derajat ibu ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Untuk mencapai keinginan tersebut perlu selalu diperhatikan akses terhadap pelayanan antenatal yang dapat dijangkau oleh ibu hamil dan keluarganya, sehingga ibu hamil dapat tetap mengikuti pemeriksaan antenatal secara berkesinambungan demi kesehatan dan keselamatan kehamilannya. Selain itu kualitas pelayanan yang diberikanpun harus selalu terjaga, sehingga meningkatkan kesinambungan pemeriksaan antenatal yang pada gilirannya dapat terpelihara derajat kesehatan kehamilan dan pendeteksian dini terhadap gangguan yang mungkin terjadi selama kehamilan (Pedoman Pelayanan Antenatal)

Kata Kunci: Kelas Ibu Hamil, Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru

LATAR BELAKANG

Ibu hamil memiliki kebutuhan makanan yang berbeda dengan ibu yang tidak hamil, karena ada janin yang tumbuh di rahimnya. Kebutuhan makanan di lihat bukan hanya dalam porsi tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Untuk pertumbuhan maupun aktivitas janin memerlukan makanan yang disalurkan melalui plasenta. Untuk itu ibu hamil harus mendapat gizi yang cukup untuk dirinya sendiri maupun bagi janinnya (Derek, 2005).

Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya. Pada masa kehamilan gizi ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin karena gizi janin tergantung pada gizi ibu, sehingga kebutuhan gizi ibu juga harus tetap terpenuhi. Asupan energi dan protein tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil yang mengalami KEK jika Lingkar Lengan Atas (LLA) < 23,5 cm. Ibu

Received Januari 30, 2023; Revised Febuari 2, 2023; Accepted Maret 22, 2023

* Enggar, enggardarwis@gmail.com

hamil dengan KEK berisiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) yang berpotensi mengalami kematian, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. KEK juga dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu (Kemenkes RI, 2016)

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi alamiah yang terbaik bagi bayi. Hal ini dikarenakan ASI mengandung energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Saleha, 2009). Pemberian ASI sangat penting karena dapat bermanfaat bagi bayi dan ibunya. Bagi bayi, ASI adalah makanan dengan kandungan gizi yang paling sesuai untuk kebutuhan bayi, melindungi dari berbagai infeksi dan memberikan hubungan kasih sayang yang mendukung semua aspek perkembangan bayi termasuk kesehatan dan kecerdasan bayi. Bagi ibu, pemberian ASI secara tepat dapat mengurangi perdarahan pada saat persalinan, menunda kesuburan dan dapat meringankan beban ekonomi (Roesli, 2008).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor: 97 Tahun 2014 mengamanatkan bahwa pelayanan kesehatan ibu selama kehamilan dilakukan melalui pelayanan pemeriksaan kehamilan (selanjutnya disebut antenatal care atau ANC) yang komprehensif dan berkualitas, guna mempersiapkan persalinan yang bersih, aman dan sehat. Kementerian Kesehatan menetapkan indikator persentase puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan persentase Puskesmas melaksanakan orientasi Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) sebagai upaya menurunkan kematian ibu dan kematian anak. Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Kemenkes, 2019).

KAJIAN TEORITIS

Konsep Tentang ANC

Pengertian ANC (Antenatal Care)

Asuhan antenatal adalah upaya preventif program pelayanan kesehatan obstetrik untuk optimalisasi luaran maternal dan neonatal melalui serangkaian kegiatan pemantauan rutin selama kehamilan. Antenatal Care (ANC) adalah suatu program yang terencana berupa observasi, edukasi dan penanganan medis pada ibu-ibu hamil, untuk memperoleh suatu proses kehamilan dan persiapan persalinan yang aman dan memuaskan.

Tujuan ANC

- a. Memantau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi.
- b. Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu dan bayi.
- c. Mengenali secara dini adanya ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil termasuk riwayat penyakit secara umum, kebidanan dan pembedahan.
- d. Mempersiapkan persiapan cukup bukan, melahirkan dengan selamat, ibu maupun bayinya dengan trauma seminimal mungkin.
- e. Mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam menerima kelahiran bayi agar dapat tumbuh berkembang secara normal

Jadwal pemeriksaan kehamilan / ANC

Pemeriksaan kehamilan / ANC (*Antenatal care*) sangatlah dibutuhkan guna memantau kondisi kesehatan ibu dan janinnya. Sehingga diperukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Menurut saifudin (2007, dalam Ai Yeyeh & Yulianti, 2014) pemeriksaan kehamilan sebaiknya dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Minimal 1 kali pada trimester ke-1 (kehamilan <14 minggu)
2. Minimal 1 kali pada trimester ke-2 (kehamilan 14 – 28 minggu)
3. Minimal 2 kali pada trimester ke-3 (>28 minggu sampai kelahiran).
4. Pelayanan / asuhan standar minimal termasuk 14 T
 1. Tinggi Badan dan Berat Badan
 2. Tekanan Darah
 3. Tinggi Fundus Uteri
 4. TT
 5. Tablet Fe (minimal 90 tablet)
 6. Tes Hb
 7. Tes Protein Urine
 8. Tes Urine Reduksi
 9. Tekan Pijat Payudara
 10. Tingkat Kebugaran (Senam Hamil)
 11. Tes VDRL
 12. Temu Wicara
 13. Terapi Yodium (Endemic Gondok)
 14. Terapi Malaria (Endemic)

Konsep Tentang ASI Eksklusif

Pengertian ASI Eksklusif

ASI Eksklusif atau lebih tepatnya pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Bayi sehat umumnya tidak memerlukan tambahan makanan sampai usia 6 bulan. Pada keadaan – keadaan khusus dibenarkan untuk mulai memberi makanan padat setelah bayi berumur 4 bulan tetapi belum mencapai 6 bulan. Misalnya karena terjadi peningkatan berat badan kurang atau didapatkan tanda – tanda lain yang menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif tidak berjalan dengan baik.

ASI adalah satu – satunya makanan bayi yang paling baik, karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang (Sanyoto dan Eveline, 2008).

Manfaat ASI Eksklusif

Menyusui bayi dapat mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat, dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI mudah dicerna dan diserap karena mengandung enzim pencernaan. Beberapa manfaat ASI sebagai berikut :

Ada 2 macam, yaitu :

a. Untuk Ibu

- 1) Menunda kehamilan
- 2) Hubungan erat bagi ibu dan bayi
- 3) Terhindar dari kanker payudara dan ovarium
- 4) Terhindar resiko osteoporosis

b. Untuk Bayi

- 1) Menunjang perkembangan motorik bayi
- 2) ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi
- 3) Meningkatkan seluruh kebutuhan bayi dan nutrisi bayi
- 4) Mempercepat pertumbuhan bayi

Komposisi ASI Eksklusif antara lain :

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak.
4. Karnitin
5. Vitamin K

6. Vitamin D
7. Vitamin E
8. Vitamin A
9. Mineral

Kendala pemberian ASI Eksklusif

Beberapa kendala yang menyebabkan seorang ibu tidak dapat melakukan pemberian ASI secara eksklusif antara lain :

- 1) produksi ASI kurang
- 2) ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar
- 3) ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula (relaktasi)
- 4) bayi terlanjur mendapat prelacteal feeding (pemberian air gula / dekstrosa, susu formula pada hari – hari pertama kelahiran)
- 5) kelainan yang terjadi pada ibu (puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak, engorgement, mastitis dan abses)
- 6) ibu hamil lagi pada saat masih menyusui
- 7) ibu sibuk bekerja
- 8) kelainan yang terjadi pada bayi (bayi sakit dan abnormalitas bayi)

Konsep Tentang Gizi

Pengertian Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil (Suhardjo.2006)

Faktor yang mempengaruhi status Gizi

Status gizi janin di tentukan antara lain di tentukan oleh status gizi ibu saat melahirkan dan keadaan ini di pengaruhi pula oleh status gizi ibu sewaktu konsepsi yaitu di pengaruhi oleh:

- a. Keadaan sosial dan ekonomi
- b. Keadaan kesehatan
- c. Jarak kelahiran dari anak sebelumnya

(Dr.Arisman,MB.2003)

Kebutuhan gizi selama hamil

Tujuan penataan gizi pada wanita hamil adalah untuk menyiapkan cukup kalori,protein,vitamin,mineral dan cairan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu,janin serta

plasenta. dan makanan yang padat kalori, dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak. Cukup dengan kalori dan zat gizi untuk memenuhi pertambahan berat baku selama hamil. Di perlukan perencanaan perawatan gizi yang memungkinkan ibu hamil dapat mempertahankan status gizi sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan berhasil melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik (Dr. Arisman, MB. 2003).

1. zat-zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil
 - a. Kalori
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Karbohidrat
 - e. Asam Folat
 - f. Kalsium
 - g. Zat Besi
 - h. Vitamin A, C dan D
2. Manfaat Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil
 1. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
 2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
 3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
 4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
 5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

Konsep Tentang Senam Hamil

Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi Ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil di rancang khusus untuk menyehatkan dan membugarakan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan (Nurhudhariani *et al*, 2015).

Manfaat Senam Hamil

Barbara Hoistein dalam *shaping up for a healthy pregnancy* menyebutkan manfaat senam hamil sebagai berikut (Nurhudhariani *et al*, 2015):

1. Memperbaiki sirkulasi
2. Meningkatkan keseimbangan otot-otot
3. Mengurangi bengkak-bengkak

4. Mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit
5. Mengurangi kejang kaki
6. Menguatkan otot perut.

Tujuan Senam Hamil

Tujuan Senam Hamil yaitu (Nurhudhariani *et al*, 2015).

1. Menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan teknik pernapasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan
2. Memperkuat elastisitas otot. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir
3. Mengurangi keluhan. Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih relaksasi. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan
5. Menghindari kesulitan persalinan. Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan
6. Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan
7. Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan
8. Melatih berbagai tehnik pernafasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat
9. Memperlancar persalinan normal secara fisik dan mental
10. Meningkatkan mood dan pola tidur ibu
11. Mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan.

METODE PENELITIAN

Pokok Bahasan: Antenatal Care

Sasaran : Ibu Hamil

Tempat : Di Puskesmas Loru

Waktu :10 Wita - Selesai

Hari/tanggal :Sabtu, 06 Februari 2021

Metode

Metode Yang di gunakan adalah ceramah, diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan

	Tahapan	Waktu	Kegiatan	Ket.
	Pembukaan	5 menit	a. Memberi salam dan Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan c. Menyepakati waktu d. Menggali Pengetahuan klien tentang ANC e. Membagikan lembar leaflet	rah pendapat
	Inti	15 menit	a. Menjelaskan materi yang telah di buat 1. Pengertian ANC 2. Tujuan ANC 3. Sasaran ANC 4. Jadwal pemeriksaan kehamilan / ANC 5. Menjelaskan pelayanan / asuhanstandar minimal termasuk 14 T	Ceramah
	Penutup	10 menit	a. Memberikan kesempatan sasaran untuk bertanya tentang hal yang belum di mengerti b. Melakukan evaluasi secara lisan tentang ANC c. Memberikan saran penutup.	anya jawab

Pembahasan Anc

Pembukaan

Tindakan yang pertama dilakukan untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat adalah pembukaan. Pembukaan yang meliputi :

1. Memberi salam dan memperkenalkan diri. Contoh : Assalamualaikum, selamat pagi dan salam sejahtera untuk kita semua. Kemudian memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan asal.
2. Menjelaskan tujuan yaitu memberitahu sasaranapa yang akan kita lakukan.
3. Menyepakati Waktu. Sebelum kita melakukan penyuluhan kita perlu melakukan kontrak waktu dengan sasaran.

4. Menggali pengetahuan klien tentang materi yang akan kita jelaskan yaitu dengan cara bertanya apakah sasaran mengetahui materi yang akan kita jelaskan.
5. Membagikan lembar leaflet. Yaitu membagikan lembar yang berisi materi yang akan dijelaskan.

Inti

Menjelaskan materi pada sasaran sehingga sasaran dapat mengetahui dan dapat mengerti materi yang di jelaskan.

1. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya jika ada hal atau materi yang tidak dimengerti atau belum dipahami. Pada kesempatan ini tidak ada sasaran yang ingin bertanya.
2. Melakukan evaluasi secara lisan dengan cara bertanya balik untuk melihat pengetahuan ibu tentang materi yang dijelaskan. Evaluasi secara lisan tidak dilakukan karena sasaran sudah mengerti dan memahami materi.
3. Memberikan saran penutup. Memberikan saran kepada sasaran untuk tindakan yang perlu dilakukan.

Pembahasan Asi Eksklusif

Pada hari Sabtu, tanggal 06 Februari 2021 telah dilakukan penyuluhan di Desa Loru, Kecamatan Sigi-Biromaru. Penyuluhan ini berjudul “ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil”. Adapun sasaran dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil yang jumlahnya sekitar 18 orang yang terdapat di Desa Loru. Penyuluhan ini dilakukan bertujuan agar ibu dapat mengetahui tentang konsep ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil.

Setelah penyuluhan ini dilakukan, masyarakat Desa Loru khususnya kepada ibu hamil yang ada di Desa Loru telah memahami dan menjelaskan kembali tentang ASI Eksklusif. ASI Eksklusif atau lebih tepatnya pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Bayi sehat umumnya tidak memerlukan tambahan makanan sampai usia 6 bulan. Pada keadaan – keadaan khusus dibenarkan untuk mulai memberi makanan padat setelah bayi berumur 4 bulan tetapi belum mencapai 6 bulan. Misalnya karena terjadi peningkatan berat badan kurang atau didapatkan tanda – tanda lain yang menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif tidak berjalan dengan baik.

Kemudian metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah metode ceramah dan diskusi, dimana setelah dilakukan penyuluhan diberikan waktu kepada audiens atau ibu untuk bertanya kepada penyuluh seputar dengan materi yang tidak ibu pahami.

Adapun media yang digunakan untuk penyuluhan ini yaitu menggunakan leaflet dan banner agar audiens tertarik dan memahami materi penyuluhan yang telah dipaparkan.

Pembahasan Gizi Pada Ibu Hamil

Posyandu Ibu Hamil Di Desa Loru Kecamatan sigi Biromaru telah rutin melaksanakan kegiatan posyandu setiap bulan. Posyandu Ibu Hamil Desa Loru mendapatkan kunjungan baik dari Puskesmas maupun instansi kesehatan Akademi Kebidanan Palu untuk memberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kampus Akademi Kebidanan Palu turun ke lapangan tepatnya di Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru untuk turut memberikan penyuluhan mengenai pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil. Hal ini dikarenakan untuk memenuhi persyaratan ketuntasan praktik kebidanan komunitas, pengabdian kepada masyarakat Daerah Binaan .

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 06 februari 2021 pukul 09.00 WITA. Kegiatan ini dihadiri oleh kurang lebih 18 Ibu Hamil Dari jumlah keseluruhan Ibu Hamil yang berjumlah 30 Ibu Hamil. Materi penyuluhan di sampaikan oleh Nurfitrianti Labelo mahasiswa Akademi Kebidanan Palu. Pada saat penyuluhan memaparkan tentang pengertian Gizi pada ibu hamil, Manfaat Gizi, Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi, Manfaat Gizi Seimbang, Zat-zat yang diperlukan Selama Hamil, pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil, Serta Bahan makanan yang di hindari Selama kehamilan. Media yang digunakan adalah Banner dan Leaflet yang berhubungan dengan pemberian Gizi Pada Ibu Hamil agar mudah di pahami.

Masyarakat cukup antusias dan menyambut dengan baik kegiatan ini. Banyak ibu yang belum mengetahui apa saja Gizi untuk Ibu Hamil. Masyarakat berharap terus dilakukan kerjasama dengan Akademi Kebidanan Palu baik dalam kegiatan penyuluhan maupun bentuk pengabdian masyarakat.

Pembahasan Senam Hamil

Desa Loru mendapat kunjungan baik dari Puskesmas maupun instansi kesehatan Akademi Kebidanan Palu untuk memberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kampus Akademi Kebidanan Palu turun ke lapangan tepatnya di Desa Loru kecamatan Sigi Biromaru untuk turut memberikan penyuluhan pentingnya Senam Hamil. Hal ini dikarenakan memenuhi persyaratan ketuntasan praktik kebidanan komunitas, pengabdian masyarakat Daerah Binaan dan terdapat beberapa ibu hamil yang tidak dapat melakukan Senam Hamil karena belum cukup usia kehamilan untuk melakukan senam hamil dan alasan tertentu seperti kesibukan, dan lain-lain.

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Februari 2021 pukul 10.00 WITA. Kegiatan ini dihadiri oleh 18 ibu hamil tetapi hanya 15 ibu hamil yang ikut dalam melakukan Senam Hamil dikarenakan faktor usia kehamilan. materi penyuluhan dan demonstrasi

disampaikan oleh Ni Luh Ratna Dewi. Pada saat penyuluhan memaparkan tentang pengertian, manfaat, tujuan, indikasi, dan kontraindikasi senam Hamil. Media yang digunakan adalah Banner. Masyarakat cukup antusias dan menyambut kegiatan ini. Masyarakat terus berharap terus dilakukan kerjasama dengan Akademi Kebidanan Palu baik dalam kegiatan penyuluhan maupun bentuk pengabdian masyarakat lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil

Hasil dari berbagai penyuluhan Kelas Ibu Hamil untuk mendukung program Kelas Ibu Hamil yaitu penyuluhan tentang ANC (Antenatal Care), ASI Eksklusif, Status Gizi pada ibu hamil serta Senam Hamil di Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru yaitu masyarakat mampu mengerti tentang penyuluhan yang disampaikan dengan pentingnya Kelas Ibu Hamil. Sebanyak 15 orang ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 telah diberikan penyuluhan dan diberikan senam ibu hamil. Harapannya setelah mengikuti kelas ibu hamil para peserta dapat tereduksi sehingga ibu hamil agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan dasar. Masyarakat cukup antusias dan menyambut kegiatan ini. Masyarakat terus berharap terus dilakukan kerjasama dengan Politeknik Cendrawasih Palu baik dalam kegiatan penyuluhan maupun bentuk pengabdian masyarakat lainnya.

Saran

Dalam mempelajari tentang kelas ibu hamil ini harus dipelajari dari berbagai sumber, agar kita dapat mengetahui lebih banyak lagi tentang perkembangan kebidanan dari zaman dahulu hingga sekarang.

DAFTAR REFERENSI

- Kemenkes. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes
- Nurhudhariani, Rose dkk. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Hal.1-9
- Suhardjo. 2006. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta
- Roesli, U. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda