

Optimalisasi Kesehatan pada Remaja, Calon Pengantin, Ibu Hamil, Nifas, Ibu Menyusui dan Balita

Feny Marselina¹, Adelena², Pirawati³, Ayu Ashari⁴, Kiki Wahyuni⁵, Clarisa Martila Cantika⁶, Cici Prizkila⁷, Ida Sofiyanti⁸

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo fenymarselina244@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo adel251299@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo Pirarely22@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo ayuashari1417@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo kikiwahyuni0499@gmail.com

⁶Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo clarisalege@gmail.com

⁷Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo ciprizkila24@gmail.com

⁸Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: fenymarselina244@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p>	<p>Community midwives are midwives who work to serve families and communities in certain areas. The targets of community midwives are mothers and children under five who are in families and communities. Society is the largest group of people who have the same habits, traditions, attitudes and feelings of unity. Ngudi Waluyo University midwifery community practice is carried out in Candirejo Village. At the end of the community service activities, students are able to carry out community midwifery services which include assessment, problem analysis, problem formulation, determining problem priorities, planning, implementing and evaluating problems that arise, especially in teenagers, pregnant women, postpartum mothers, breastfeeding mothers and toddlers in Candirejo village. The method used in community midwifery services is the problem solving circle ultrasound approach. Study, determine problems, evaluate determine solutions determine implementation, the results of the activities that have been carried out are several problems that occur in Candirejo Village, teenagers with dysmenorrhoea, and lack of knowledge, pregnant women about mild anemia and discomfort in TM II, toddlers with not exclusively breastfed, toddlers with incomplete immunization, and GTM. Complementary management given to teenagers with acupressure and dysmenorrhoea counseling, for pregnant women, pregnant women's exercise, for toddlers, apart from giving counseling to parents, they also give complementary tu ina massage to help with appetite. Apart from giving massage, children's yoga is also given to help children concentrate. The conclusion is that it is hoped that people who are given complements can use them in their daily lives.</p>
<p>Keywords: Teenagers, Prospective Brides, Pregnant Women, Postpartum Women, Breastfeeding</p>	
<p>Kata Kunci: Remaja, Calon Pengantin, Ibu Hamil, Nifas, Ibu Menyusui Dan Balita.</p>	

Abstrak

Bidan komunitas (Community Midwife) adalah bidan yang bekerja melayani keluarga dan masyarakat di wilayah tertentu, sasaran kebidanan komunitas adalah ibu dan anak balita yang berada dalam keluarga dan masyarakat. Masyarakat adalah kelompok manusia yang terbesar yang mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap dan perasaan persatuan yang sama. Praktek komunitas kebidanan universitas Ngudi Waluyo di lakukan di Kelurahan Candirejo. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas yang meliputi pengkajian, Analisa masalah, perumusan masalah, menentukan prioritas masalah, melakukan perencanaan, melakukan pelaksanaan, dan mengevaluasi masalah yang muncul khususnya pada remaja, catin ibu hamil, ibu nifas, ibu menyusui dan balita di desa Candirejo. Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yakni dengan pendekatan *problem solving circle* USG . Pengkajian, menentukan masalah, mengevaluasi menentukan penyelesaian menentukan implementasi, hasil dari kegiatan yang sudah dilakukan di dapatkan beberapa masalah yang di terjadi di Kelurahan Candirejo remaja dengan dismenorea, dan kurang pengetahuan, ibu hamil tentang anemia ringan dan rasa tidak nyaman pada TM II, balita dengan tidak ASI eksklusif, balita dengan imunisasi tidak lengkap, dan GTM Penatalaksanaan komplementer yang diberikan pada remaja dengan akupresure serta penyuluhan dismenorea, untuk ibu hamil senam ibu hamil, untuk balita selain diberikan penyuluhan kepada orang tua juga di berikan komplementer pijat tu ina untuk membantu nafsu makan selain diberikan pijat juga diberikan yoga anak untuk membantu anak dapat berkonsentrasi. kesimpulan diharapkan masyarakat yang diberikan komplementer dapat menggunakannya di kehidupan sehari hari.

Pendahuluan

Komunitas adalah suatu kumpulan orang-orang dalam jumlah yang banyak dan membentuk kelompok sosial yang bekerja sama untuk mencapai kepentingan atau tujuan bersama, menempati suatu wilayah tertentu dalam waktu yang cukup lama dan karenanya menghasilkan suatu kebudayaan (adat istiadat, norma dan nilai) yang di jadikan dasar bersama, sehingga membentuk suatu sistem sosial yang dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan untuk mengatur diri sendiri, reproduksi sendiri maupun penciptaan sendiri. Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama seperti geografi, pekerjaan, etnik, minat dan lain- lain Riyadi, (2014).

Masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling bergaul atau istilah lain saling berinteraksi. Kesatuan hidup manusia yang beraksi menurut suatu system adat istiadat tertentu yang bersifat continue dan terkait oleh suatu rasa identitas bersama (Koentjaraningrat, 2014). Bidan Berperan sebagai pemberi asuhan kebidanan (*Care Provider*) esensial pada kehamilan, persalinan dan bayi baru lahir, nifas, KB, bayi, balita dengan melibatkan keluarga dan masyarakat pada kondisi normal, melakukan deteksi dini dan penanganan awal kegawat daruratan sesuai standar operasional prosedur (SOP) dan

kode etik profesi pada tatanan pelayanan kesehatan. Komunikator (*Communicator*) Berperan sebagai komunikator untuk memberikan informasi dalam asuhan kebidanan dan pendidikan kesehatan pada masa hamil, nifas, masa remaja, prakonsepsi, pre menopause yang dibutuhkan oleh keluarga dan masyarakat sesuai dengan kewenangan. Penggerak Masyarakat (*Community Leader*) Berperan sebagai penggerak dan pemberdaya masyarakat dalam peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak, Kesehatan reproduksi dan Keluarga Berencana dengan memanfaatkan potensi dan sumber daya yang tersedia, Manajer (*Manager*) Berperan mengelola atau memanager segala sesuatu tentang kliennya sehingga tercapai tujuan yang di harapkan.

Bidan komunitas (*Community Midwife*) adalah bidan yang bekerja melayani keluarga dan masyarakat di wilayah tertentu, sasaran kebidanan komunitas adalah ibu dan anak balita yang berada dalam keluarga dan masyarakat (Syahlan, 2017). Masyarakat adalah kelompok manusia yang terbesar yang mempunyai kebiasaan, tradisi, sikap dan perasaan persatuan yang sama. (J.L. Gillin dan J.P. Gillin, 2012). Menurut World Health Organization (WHO).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 3 hari dari tanggal 13-18 November 2023, maka ditemukan beberapa masalah yang layak diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada remaja catin, ibu hamil, ibu nifas, dan balita. Berdasarkan uraian di atas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan masalah, memprioritaskan, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikannya sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan Komunitas khususnya di kelurahan candirejo. Kami mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo mencoba untuk membantu memecahkan masalah-masalah kesehatan yang ada di kelurahan candirejo RW 2 dengan mengadakan beberapa program kesehatan.

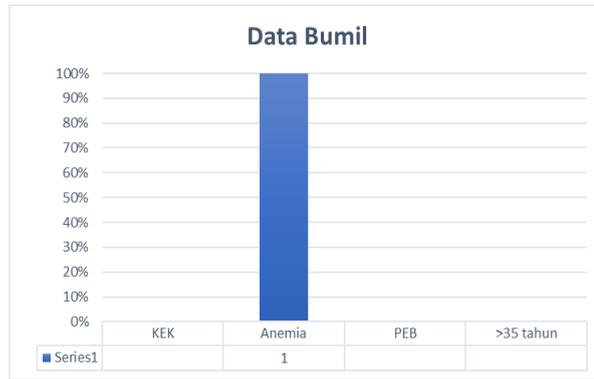
Metode

Pada kegiatan komunitas ini target sasaran pada ibu hamil, ibu nifas, balita dan catin dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 13-18 November 2023. Tim pengabdian yang terlibat yaitu 7 mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

Hasil dan Pembahasan

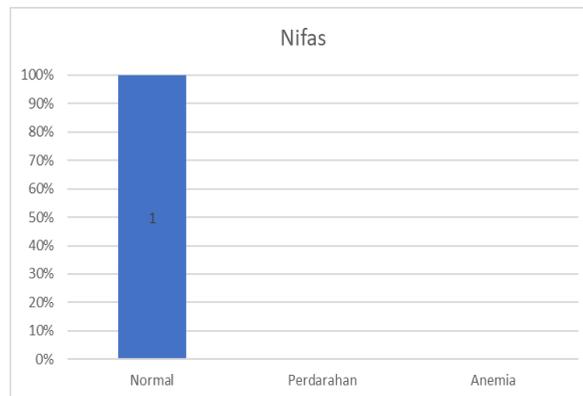
Pengkajian

Dalam pengkajian ini tim pengabdian komunitas mengalami hambatan yaitu tidak semua warga berada di rumah saat dilakukan pengkajian, sehingga tim perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan ke rumah. Data yang diperoleh dari bidan desa dan kader dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap tim berbeda. Hasil Pengkajian selama satu Minggu yaitu tanggal 13-18 November 2023 menghasilkan terdapat catin 1 orang, ibu hamil normal berjumlah 3 orang, ibu nifas berjumlah 1 orang, balita berjumlah 83 balita, balita dengan stunting 3 orang. Dan ada beberapa kendala selama melakukan komunitas ini tidak semua masyarakat mau di lakukan pendataan, dan banyak dari masyarakat berkerja.



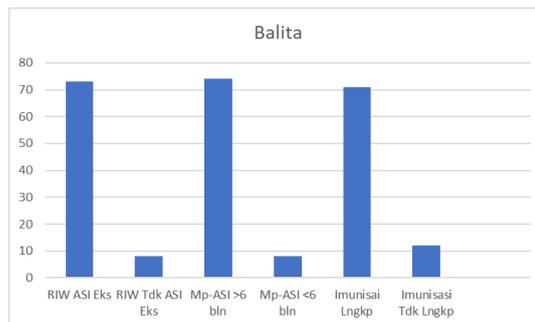
Gambar 1 Bagan Data Ibu Hamil

Data sasaran ibu hamil di kelurahan candirejo RW 2 terdiri dari 5 RT tetapi pada saat pengkajian untuk RT 5 menolak untuk di lakukanya pendataan. Di Rt 4 didapatkan ibu hamil 2 orang, 1 ibu hamil dengan anemia ringan.



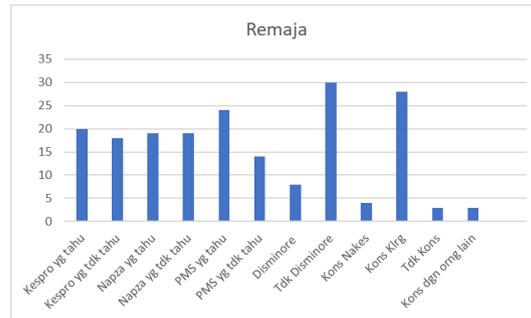
Gambar 2 Bagan Data Ibu Nifas

Data sasaran ibu nifas di RW 2 RT 3 di dapatkan 1 ibu nifas normal (100%)



Gambar Bagan 3 Balita

Terdapat 73 dari 83 balita dengan riwayat pemberian ASI dari usia 0-6 bulan, terdapat 8 balita dengan riwayat pemberian ASI tidak sampai usia 6 bulan atau sudah di berikan susu formula. Balita dengan riwayat pemberian MP-ASI lebih dari 6 bulan terdapat 74 balita, 12 balita dengan riwayat pemberian MP-ASI kurang dari 6 bulan. Balita dengan imunisasi lengkap 71 balita, imunisasi tidak lengkap terdapat 12 balita.



Gambar 4 Bagan Remaja Putri

Di kelurahan candirejo untuk remaja tidak tahu tentang esehatan reproduksi terdapat 19 remaja yang tahu tentang kespro 18 remaja, untuk remaja yang tidak tahu napza terdapat 19, remaja yang tahu napza 19 remaja. Remaja yang mengetahui penyakit menular seksual 24 remaja, remaja tidak tahu penyakit menular seksual 14 remaja, remaja yang mengalami diminorea 8, remaja tidak disminorea 30 remaja. Remaja yang konsultasi tentang esehatan reproduksi kepada nakes hanya 4 orang, kepada keluarga 28 remaja, yang tidak konsultasi 3 dan konsultasi ke orang lain 3.

Analisis Masalah

Berdasarkan data pengkajian maka dilakukan analisa data fokus pada sasaran yakni remaja, bumil, catin, busui dan ibu yang memiliki bayi dan balita antara lain:

Data Fokus	Masalah
Remaja	
Rw 2 belum diadakan pelaksanaan posyandu remaja	Tidak meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang Kesehatan reproduksi, Kesehatan jiwa dan mental.
Kurang nya pengetahuan remaja tentang disinorea	Mengalami rasa nyeri yang dapaat mengagngu aktivitas
Bumil	
Kurang nya pengetahuan anemia pada ibu hamil, dan rasa tidak nyaman pada pungung TM III	Terjadinya resiko selama kehamilan sehingga kesejateraan bayi dan anak terganggu
Nifas	
Terdapat satu ibu nifas dengan produksi ASI kurang.	Akan ada resiko bayi diberikan susu formula
Balita	
Terdapat 3 balita yang mengalami berat dan tinggi yang tidak sesuai dengan usia balita	Gangguan perkembangan otak dan sering sakit.
Kurang nya pengetahuan Gerakan Tutup Mulut pada anak	Penurunan berat badan, anak menjadi pemilih dalam makan.
Kurang nya pengetahuan ibu tentang manfaat dari yoga pada balita dan pijat sehat	Balita dapat mengalami kehilangan konsentersasi dan fokus jika tidak di ajarkan cara untuk konseentersasi dan fokus

Menentukan Diagnosa

No	Masalah
1	Kurangnya Pengetahuan tentang posyandu remaja
2	Kurangnya pengetahuan remaja tentang dismenorea dan cara menanganinya
3	Kurangnya Pengetahuan tentang Anemia pada ibu hamil dan rasa nyeri pada Punggung TMIII
4	Kurangnya pengetahuan ibu Nifas tentang komplementer untuk merangsang produksi ASI
5	Kurangnya Pengetahuan Ibu bayi balita tentang Stunting
6	Kurangnya pengetahuan ibu tentang Gerakan Tutup Mulut (GTM)
7	Kurang pengetahuan manfaat yoga bagi balita

Prioritas Masalah

Dari 4 permasalahan yang ada akan dilakukan pemprioritasan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skala nilai 1-5 atau 1-10 disu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Prioritas Masalah

Masalah	U	S	G	Total
Stunting pada balita	5	5	5	15
Belum diadakan pelaksanaan posyandu remaja	3	5	5	13
Kurangnya pengetahuan tentang dismenorea	5	4	2	11
Kurangnya pengetahuan tentang anemia, rasa tidak nyaman pada TM III	3	3	4	10
Kurangnya pengetahuan tentang GTM	4	2	4	10
Ibu nifas dengan produksi asi yang kurang lancar.	2	2	2	6
Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat yoga anak dan pijat sehat	2	5	4	11

Menentukan Diagnosa

Dari data diatas maka dapat ditetapkan diagnosa masalah berdasarkan perhitungan prioritas masalah dengan angka tertinggi ke terendah di Kelurahan Candirejo Balita dengan stunting, Belum adanya posyandu remaja sehingga remaja kesulitan untuk menanyakan tentang keadaan yang sedang dialami, Kurangnya pengetahuan tentang Disminorea, Kurangnya pengetahuan tentang anemia, rasa tidak nyaman pada TM III, Kurangnya pengetahuan tentang Kurangnya pengetahuan tentang GTM, Ibu nifas dengan produksi ASI yang kurang lancar.

Perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan :

No	Analisis masalah	Rencana penyelesaian masalah	Sasaran	Waktu/tempat	Penanggung jawab
1	Belum diadakan program posyandu remaja di RW 2	Melibatkan anggota keluarga untuk memberikan dukungan kepada remaja dalam mengikuti posyandu remaja Memberikan penjelasan tentang penting posyandu remaja	Remaja rw 2	15 Desember 2023, Rumah RT 4	Adel Feny Ayu Pirawati Kiki Clarisa Cici
	Kurang nya pengetahuan remaja tentang dimenore	Memberikan penyuluhan tentang disminorea dan memberikan komplementer akupresur	Remaja Putri	Rabu 06 Desember Rumah Remaja	Kiki Ayu
3	Kurangnya pengetahuan ibu tentang anemia dan rasa tidak nyaman pada TM III	Melakukan penyuluhan tentang anemia, rasa tidak nyaman pada TM III dan memberikan komplementer senam hamil	Ibu hamil	06 Desember 2023 di rumah ibu hamil	pirawati
4	Ibu nifas dengan pengeluaran ASI sedikit.	Memberikan penyuluhan pijat oksitosin dan menggunakan leaflet dan datang ke rumah	Ibu nifas	13 Desember 2023 di rumah ibu nifas	Feny
	Kurang nya pengetahuan tentang GTM pada balita yoga anak untuk membantu konsenterasi, dan pijat bayi sehat	Memberikan penyuluhan tentang GTM, dan memberikan tyrapi non farmakologi pijat tu ina yoga anak, pijat sehat	Balita GTM, bayi sehat, anak usia 5 tahun	06 Desember 2023 Rumah	Adel Clarisa Cici
6	Kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi dan kebutuhan	Melakukan pendekatan kepada RW dan kader setempat untuk menghimbau ibu yang mempunyai	Ibu yang mempunyai balita stunting	25 Desember 2023 Kantor Lurah	Adel Ayu Pirawati Kiki Clarisa Cici Feny

No	Analisis masalah	Rencana penyelesaian masalah	Sasaran	Waktu/tempat	Penanggung jawab
	pada balita.	balita stunting untuk mengikuti program sosialisasi stunting. Memberikan penjelasan tentang pentingnya untuk mengikuti program sosialisasi stunting.			

Pelaksanaan Remaja

Masalah yang ditemukan pada remaja khususnya remaja putri di kelurahan Candirejo RW 2 di dapatkan belum ada nya posyandu remaja dan remaja dengan dismenorea. Penyuluhan dan pemberian komplementer sudah di lakukan pada hari Rabu tanggal 13 Desember 2023, metode yang digunakan door to door tempat di rumah remaja putri dan dilakukan oleh mahasiswi di dampingi oleh dosen secara langsung.

Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja.

Manfaat posyandu bagi remaja supaya memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang meliputi: kesehatan reproduksi remaja, masalah mental health dan pencegahan penyalahgunaan Napza, gizi, aktifitas fisik, pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), pencegahan kekerasan pada remaja. Mempersiapkan remaja untuk memiliki keterampilan Hidup sehat melalui PKHS, serta Aktualisasi diri dalam kegiatan peningkatan deraiat kesehatan remaja.

Menstruasi adalah perdarahan uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduktif (Norwits & Schorge 2007, 13). Menstruasi merupakan siklus yang kompleks dan berkaitan dengan psikologis, panca indra, korteks serebri, aksis hipotalamus hipofisis ovarial, dan endrogen (uterus - endometrium dan alat seks sekunder). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea.

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian.

Jenis-jenisnya ada 2 (dua), yaitu : Dismenore Primer : Nyeri yang terjadi sebelum atau saat periode haid. Dismenore primer tidak menyebabkan komplikasi. Biasanya dismenore tidak berbahaya dan tidak menyebabkan komplikasi, meski memang keluhan ini

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

bisa mengganggu aktivitas seperti belajar, bekerja, dan hubungan sosial. Dismenore Sekunder : Nyeri atau kram perut yang terjadi akibat masalah kesehatan tertentu yang mendasarinya. Walau dismenore kerap dianggap wajar, tetapi ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko nyeri yang parah. Berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan dismenore sekunder juga akan memperparah nyeri.



Gambar 5 Posyandu remaja



Gambar 6 penyuluhan
(sumber foto Koleksi pribadi)



Gambar 7 akupresure



Gambar 8 penyuluhan dismenorea
(sumber foto Koleksi pribadi)

Ibu Hamil

Masalah yang terjadi pada ibu hamil Kurang nya pengetahuan anemia pada ibu hamil dan rasa tidak nyaman pada tm II Akhir. Penyuluhan tentang anemia dan rasa tidak nyaman pada tm II Akhir telah dilakukan pada hari rabu, 06 Desember 2023 tempatnya di rumah pasien dengan metode door to door dan leaflet. Oleh mahasiswi dan dosen pembimbing secara langsung.

Pengkajian asuhan keluarga yang di lakukan di RW 2 di dapatkan 2 ibu hamil, 1 ibu hamil mengalami anemia ringan. untuk meningkatkan kesejahteraan pada ibu hamil dan bayi maka perlu di lakukanya pengawasan, pemerintah membuat kebijakan untuk melakukan pemeriksaan semasa hamil sebanyak 6x di pelayanan kesehatan. Kehamilan adalah periode terpenting dalam proses pembentukan kualitas sumber daya manusia untuk masa yang akan datang (Mariati, 2015).

Masa hamil merupakan masa dimana wanita hamil memerlukan berbagai unsur gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya dan jauh lebih banyak dibandingkan dengan wanita yang tidak dimasa kehamilan. Apabila dihitung mulai dari saat fertilisasi sampai bayi lahir, pada kehamilan yang normal dapat berlangsung selama 38 – 40 minggu (sekitar 280 hari). Perkiraan menurut kalender sekitar 9 bulan 7 hari dihitung dari mulai hari pertama haid terakhir.

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tersebut berbeda pada setiap orang, dimana dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan. Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan center of disease control and prevention mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL para trimester pertama dan ketiga, Hb <10,5 g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan. Ibu dengan anemia berat lebih tinggi risikonya melahirkan bayi BBLR dibanding ibu dengan anemia sedang. Semakin tinggi keparahan anemia pada ibu hamil, semakin tinggi risiko bayi lahir dengan kondisi BBLR, IUGR (Intrauterine Growth Restriction) Kelahiran Prematur, kematian bayi pasca persalinan, kematian bayi.

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Ini sesuai denagan penelitian dari Suarni & sofiyanti 2022 kegiatan yoga hamil memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta, terutama dalam menambah wawasan tentang kehamilan serta memberikan cara-cara efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama trimester I dan II kehamilan. Para peserta menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif

dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis para ibu hamil yang terlibat.



Gambar 9 senam hamil
(sumber foto Koleksi pribadi)

Ibu Nifas

Dari pengkajian masalah yang ditemukan pada ibu nifas di kelurahan Candirejo Rw 2 di dapatkan 1 ibu hamil dengan nifas normal. Komplementer yang yang diberikan kepada ibu nifas ijt oksitosin pijat oksitosin berguna untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat ibu lebih rileks.

Nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau \pm 40 hari (Evin, 2018). Masa nifas (puerperium) berasal dari bahasa latin, yaitu puer artinya bayi dan parous artinya melahirkan atau berarti masalah setelah melahirkan.

Masa nifas (purperium) merupakan masa yang berlangsung selama 6 minggu sejak lahir plasenta sampai organ-organ kembali seperti keadaan sebelum hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis psikologis karena proses kehamilan periode pemulihan berlangsung sekitar 6 minggu atau sekitar 42 hari (Enny, 2018). Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Selain memberi kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI (plugged/milk,duct), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau padatulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya.

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormon oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi

nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

Balita

Di dapatkan masalah yang terjadi pada balita di kelurahan candirejo RW 2 stunting 3 anak, tidak ASI 8 balita, imunisasi yang tidak lengkap ada 8 balita dan 1 anak yang sedang mengalami GTM (Gerakan Tutup Mulut). Penyuluhan sudah di lakukan pada tanggal 25 November 2023 (bekerja sama dengan kelurahan dan puskesmas) dan tanggal 16 hari Rabu Desember 2023, dengan metode ppt dan leaflet secara door to door.

Stunting terjadi ketika anak mengalami kurang gizi kronis diwaktu yang lama sehingga berdampak pada pertumbuhan anak Keadaan ini dinilai dengan tinggi anak berada dibawah standar usianya. Waktu lama ini sudah dimulai semenjak ibu hamil hingga usia 24 bulan atau 1000 hari pertama kehidupan (Kemenkes RI, 2018).

Stunting adalah kondisi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Balita stunting di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stunting adalah keadaan kurang gizi kronis diwaktu yang lama sehingga berdampak terhadap pertumbuhan anak Keadaan ini dapat dinilai dengan tinggi anak berada dibawah standar normal usianya. Secara teori faktor-faktor resiko penyebab anak menderita stunting. Untuk anak yang sedang mengalami GTM di berikan komplementer pijat tuina untuk merangsang nafsu makan pada anak.

Yoga anak adalah salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga (Maladi, 2018). Febriani (2016), mengatakan dari yoga *kids* dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan yoga *kids*.

Yoga anak adalah salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, konsentrasi, mengatur emosi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Sofiyanti, & Setyowati (2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya pelatihan yoga kepada anak-anak yang kurang dalam konsentrasi belajar ada peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan yoga pada anak. Peningkatan konsentrasi belajar ini ditandai dengan anak fokus saat menjawab pertanyaan yang diberikan, ketepatan menjawab pertanyaan yang sesuai dengan penilaian ciri-ciri konsentrasi mengenai perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan bahasa.

Stimulasi dini dan asupan gizi seimbang yang dilakukan pada usia 0–2 tahun merupakan waktu yang tepat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemantauan perkembangan bayi, anak Balita dan prasekolah dilaksanakan melalui kegiatan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK). Dengan melaksanakan deteksi dini, maka penyimpangan tumbuh kembang dapat ditemukan lebih dini sehingga lebih mudah diintervensi. Bila penyimpangan terlambat dideteksi, akan lebih sulit diintervensi dan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Perhatian yang serius terhadap kebutuhan dasar anak yaitu Asih, Asuh, Asah, yaitu mendapatkan gizi seimbang, pelayanan kesehatan yang standar, pemberian kasih sayang dan stimulasi yang tepat akan meningkatkan kualitas hidup anak.



Gambar 10 pijat tu Ina
(sumber foto Koleksi pribadi)



Gambar 11 materi stunting oleh kepala puskesmas
(sumber foto Koleksi pribadi)



Gambar 12 yoga anak
(sumber foto Koleksi pribadi)



Gambar 13 Pijat Bayi Sehat
(sumber foto Koleksi pribadi)

Evaluasi

Evaluasi secara umum dilakukan setelah mahasiwi selesai melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan secara lancar sesuai rencana dan adanya peran serta dari semua pihak. Adapun evaluasi dari permasalahan yang ada diantaranya (1) remaja mau menjalankan posyandu remaja (2) Ibu hamil dapat memahami kie cara mengatasi nyeri punggung kehamilan dan gizi anemia pada ibu hamil, (3) ibu nifas memahami tentang pijat oksitosin (4) ibu dapat memahami non farmakologi untuk GTM pijat tu ina, (5) ibu dapat memahami tentang stunting, (6) ibu mau melakukan yoga minimal 1 bulan 2x, dan bisa menerapkan pijat sehat untuk anak. (7) ibu nifas memahami tentang pijat oksitosin

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan komunitas yang sudah dilakukan pada kelurahan candirejo rw 2 di dapatkan data catin 1, ibu hamil 2, nifas 1, remaja putri 20, balita 83. dengan berbagai masalah yang diadaptkan tim komunitas hanya melakukan beberapa implementasi penyelesaian masalah yang dapat di laksanakan oleh mahasiswi. Diantara nya komplemeter untuk dimenorea, komplemeter untuk nyeri/rasa tidak nyaman pada ibu hamil TM II, pada balita dengan GTM, pada ibu nifas. Setelah dilakukan nya terapi komplemeter tersebut diharapkan untuk kedepanya masyarakat dapat menerapkan di kehidupan keseharian mereka.

Saran

Diharapkan untuk tim komuitas selanjutnya dapat menggunakan metode yang lebih baik dari yang digunakan tim komunitas sekarang menggunakan media infirmasi yang lebih baik lagi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi

bidan, Koordinator Praktek Klinik Kebidanan Komunitas, Pembimbing Akademik, team kelompok Kelurahan Candirejo, Pihak Klurahan Candirejo, Puskesmas Ungaran, Kader, Ketua RT dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Armini Nw, Marhaeni Ga, Sriasih Gk. 2020. *Manajemen Laktasi*. Denpasar: Nuha Medika.
- Enny, F., & Istri, U. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Evin Dwi Prayuni, Ario Imandiri Ma. *Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture*. 2018;02:86–90.
- Febrina Suci Hati, Prasetya Lestari. 2016. *Pengaruh Pemberian Stimulasi Padaperkembangan Anak Usia 12-36 Bulan Di Kecamatan Sedayu*. Bantul. *Jurnal Ners Dankebidanan Indonesia*. 4(1), Pp 44-48. Available At: <https://Ejournal.Almaata.Ac.Id/Index.Php/Jnki/Article/View/227/221> (Accessed 14 June 2022)
- Ileri, 2016. *Yoga*. Jakarta: s.n.
- Gillin, j. l., & p., g. j. (2012). *Pengertian Masyarakat*. In b. a. Saebani, Pengantar Jakarta. *Journal Of Mathematic And Education* 4. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/090815-stimulasi-pijat-pada-baduta>
- Kemendes Ri. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (Psg) 2017*. b Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Maladi, t. 2018. *Kartu Yoga Anak*. Kidsyogajakarta. Jakarta
- Mariati, n. w. (2015) ‘*Pencegahan Dan Perawatan Karies Rampan*, *Jurnal Biomedik Menstruation With Acupuncture*. 2018;02:86–90.
- Norwitz, e. r Dan Schorge, j. o. 2007. At a *Glance Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta. Pada *Konsumen Www.Getscop.Com*). *Jurnal Administrasi Bisnis (Jab)*
- Riyadi. (2014). Pengaruh Kegunaan, Kualitas Informasi, Dan Kualitas Interaksi
- Sofiyanti, i. & Setyowati, h., 2021. *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 4(2), Pp 150-156. Available At: <Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm/Article/View/1236/Pdf> (Accessed: 14 June 2022)
- Suarni, S & Sofiyanti i, 2022 *Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal* *Journal Of Midwifery (Ijm)*, 2(1). Available At: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/358>
- Syahlan. 2017. “*Sepuluh Strategi Dalam Pemecahan Masalah*,” Indonesian Digital Tilik. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.