



Penerapan Edukasi *Self-care* melalui Pemberdayaan Kader dalam Meningkatkan Kemampuan Perawatan Kehamilan

Kamsatun^{1,2*}, Sukarni², Mustofa Kamil¹, Iip Sarifah¹

¹Program Studi Pendidikan Masyarakat, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl.Setiabudhi No.229 Bandung 40154

²Program Studi Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Jl. Dr. Otten No.32, Pasir Kaliki, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40171

*Email koresponden: kamsatun@upi.edu

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Mar 2025

Accepted: 02 Jun 2025

Published: 31 Jul 2025

Kata kunci:

Edukasi;
Kemampuan
perawatan diri
Pendampingan;
Self-care

Keywords:

Education;
Mentoring;
Self-care ability;
Self-care

ABSTRAK

Background: Hambatan untuk praktik perawatan diri pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya dukungan manajemen diri, kurangnya pengetahuan dan kepercayaan diri, dan kurangnya akses ke perawatan kesehatan yang tepat. Melakukan perawatan diri yang memadai dapat meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi biaya perawatan kesehatan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan pendamping (kader posyandu) dan ibu hamil dalam meningkatkan kemampuan diri dalam perawatan kehamilan di desa Gajah Mekar Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung. Metode: edukasi, pelatihan, pendampingan dan pergerakan berkelanjutan. Kegiatan diawali dengan perekrutan pendamping dilanjutkan pelatihan kepada Pendamping (Kader Posyandu) meliputi pemberian edukasi dan pendampingan. Pendampingan dilakukan dalam upaya meningkatkan kemampuan kader dalam memberikan kontribusi kepada ibu hamil dalam perawatan kehamilan. Hasil: terbentuknya kader pendamping dan kelompok ibu hamil serta peningkatan pengetahuan kader dan kemampuan ibu hamil tentang *self-care* pada kehamilan. Kesimpulan: Perlu adanya koordinasi dan monitoring berkelanjutan sebagai bentuk pemberdayaan untuk mempertahankan kemampuan pendamping dan ibu hamil dalam perawatan diri selama masa kehamilan agar masalah selama kehamilan dapat diatasi dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

ABSTRACT

Background: Barriers to *self-care* practices among pregnant women include a lack of self-management support, insufficient knowledge and confidence, and limited access to appropriate healthcare services. Adequate *self-care* can improve quality of life and reduce healthcare costs. The purpose of this community service initiative is to enhance the capacity of support personnel (Posyandu cadres) and pregnant women to improve *self-care* during pregnancy in Gajah Mekar Village, Kutawaringin District, Bandung Regency—**Methods:** Education, training, mentoring, and ongoing mobilization. The activity began with the recruitment of support personnel, followed by training for Posyandu cadres, including educational sessions and mentoring. The mentoring aimed to improve the cadres' ability to support pregnant women in pregnancy care. **Results:** The program led to the formation of support cadres and pregnant women's groups, as well as increased knowledge among cadres and enhanced *self-care* skills among pregnant women. **Conclusions:** There is a need for ongoing coordination and monitoring as part of empowerment efforts to maintain the *self-care* capabilities of both support personnel and pregnant women during pregnancy to address pregnancy-related issues and prevent further complications.



PENDAHULUAN

Self-care (Perawatan diri) didefinisikan oleh WHO sebagai “kemampuan individu, keluarga dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan untuk mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan” (WHO, 2019). *Self-care* dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Kehamilan adalah periode yang membutuhkan perhatian khusus terhadap perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada tubuh ibu. Kehamilan juga dapat menyebabkan stres dan perubahan emosional. Perubahan hormon serta kekhawatiran tentang kesehatan ibu dan bayi bisa mempengaruhi kesejahteraan mental ibu hamil. Akibatnya, ibu hamil dapat mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosional dan melakukan aktivitas *self-care* yang diperlukan. Perawatan dasar yang diperlukan selama kehamilan, seperti nutrisi yang seimbang, istirahat yang cukup, dan manajemen stres.

Tenaga kesehatan yang terbatas membutuhkan pemberdayaan masyarakat dalam hal ini adalah kader. Sebagai ujung tombak pelayanan program kesehatan, kader merupakan orang yang terdekat dengan masyarakat termasuk ibu hamil. Ibu hamil juga perlu mengembangkan kebiasaan *self-care* yang mandiri. Ini termasuk mempelajari tentang nutrisi yang baik untuk ibu hamil, mengatur waktu istirahat yang cukup, berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang aman, dan mengelola stres melalui teknik pernapasan atau relaksasi.

Hasil wawancara menunjukkan kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, pembinaan pada ibu hamil kurang berjalan sejak pandemi Covid. Hal ini menyebabkan kurang terpantaunya kesehatan ibu hamil. Ibu hamil kurang terfasilitasi untuk mendapatkan informasi tentang perawatan kesehatan selama hamil melalui kegiatan kelompok.

Pembinaan kader posyandu melalui pelatihan dan kegiatan kelompok ibu hamil dalam upaya meningkatkan kesehatan terutama ibu hamil sangat perlu mendapat perhatian, Program dan upaya yang terbatas juga belum dapat berjalan dengan optimal, terutama pada kelompok ibu hamil. Pengabdian masyarakat ini sangat membantu dalam upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemampuan kader posyandu dan ibu hamil dalam perawatan selama masa kehamilan.

Edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil dan keluarga tentang perawatan ibu hamil yang dilakukan dirumah, misalnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, mengatasi ketidaknyamanan selama hamil, nutrisi yang cukup, melakukan tindakan skrining resiko/tanda bahaya, menghitung gerakan janin (Depkes RI, 2008). Ibu hamil dan keluarga membutuhkan *Supportive education* berupa dukungan pendidikan kesehatan yang dibutuhkan oleh ibu hamil selama masa hamil agar ibu hamil dan keluarga mampu melakukan perawatan mandiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamsatun et al. (2021) menyimpulkan bahwa model *Self-care* berpengaruh pada kemampuan (pengetahuan, sikap dan keterampilan) ibu hamil

Membentuk kelompok dukungan ibu hamil mempunyai manfaat untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh pengetahuan baru, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain melalui kader sebagai fasilitator dan penghubung dengan tenaga kesehatan yang menjadi pembina wilayahnya. Pemberdayaan dapat memandirikan ibu dan keluarga melalui *self-care* sangat penting sebagai upaya mencegah komplikasi dan meningkatkan kesehatan ibu hamil. *Self-*

agency yang kuat akan memberikan kontribusi ibu hamil dalam mencegah terjadinya komplikasi (Aziz et al., 2019).

MASALAH

Tenaga kesehatan yang terbatas membutuhkan pemberdayaan masyarakat dalam hal ini adalah kader. Sebagai ujung tombak pelayanan program kesehatan, kader mempunyai potensi yang besar dan merupakan orang yang terdekat dengan masyarakat termasuk ibu hamil. Hasil wawancara menunjukkan kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, pembinaan pada ibu hamil kurang berjalan sejak pandemi Covid. Hal ini menyebabkan kurang terpantaunya kesehatan ibu hamil. Ibu hamil kurang terfasilitasi untuk mendapatkan informasi tentang perawatan kesehatan selama hamil melalui kegiatan kelompok. Pembinaan kader posyandu melalui kegiatan kelompok ibu hamil dalam upaya meningkatkan kesehatan terutama ibu hamil sangat perlu mendapat perhatian, Program dan upaya yang terbatas juga belum dapat berjalan dengan optimal.

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan

Melakukan koordinasi pelaksanaan berbagai kegiatan dengan Mitra dilanjutkan dengan mempersiapkan bahan materi pelatihan serta peralatan yang dibutuhkan, kegiatan di mulai dari pendataan kader posyandu.

2. Perekrutan Pendamping (Kader Posyandu)

Pendamping di rekrut dari kader Posyandu sebanyak 5 orang dengan pertimbangan dapat mengenal lebih baik klien/ibu hamil yang menjadi wilayah binaannya. Perekrutan pendamping berkoordinasi dengan PKK sesuai dengan kriteria yang diberikan oleh Ketua PKK, dan sesuai dengan kriteria seorang kader pendamping.

3. Pelatihan Pendamping meliputi pelatihan *self-care* ibu hamil.

Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari meliputi pemberian edukasi tentang *self-care* pada Kehamilan. Pelatihan dilakukan oleh pengusul dengan berkoordinasi dengan PKK dan pihak Puskesmas.

4. Pendampingan

Pendampingan dilakukan pada Pendamping/ kader Posyandu.

5. Penggerakan dan pembinaan berkelanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat penerapan edukasi *self-care* berbentuk pemberdayaan pendamping (kader posbindu) dan ibu hamil dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kutawaringin Kabupaten Bandung. Beberapa tahapan yang sudah dilaksanakan, yaitu:

1. Pendataan Kader

Ketua PKK dan kader terlibat dalam sosialisasi dan pendampingan kader kepada ibu hamil dalam perawatan kehamilan., selama kegiatan kader sangat antusias dan berpartisipasi /terlibat aktif dalam kegiatan. Kader bersedia menjadi motivator dan penggerak bagi ibu hamil di wilayahnya. Kader yang didata dan direkrut terdiri dari 5 orang kader yang membina 20 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada akhir Maret 2024.

Tabel 1. Karakteristik kader Pendamping

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	%
1	Usia	<50 tahun	1	20
		>50 tahun	4	80
			5	100
2	Pendidikan	SD/ sederajat	0	0
		SLTP/ sederjat	2	40
		SLTA/ Sederajat	3	60
			5	100
3	Lama menjadi kader	<10 tahun	1	20
		>10 tahun	4	80
			5	100

Tabel 1 menunjukkan rata rata usia kader > 50 tahun sebanyak 80 persen dan sebagian berpendidikan SLTA/ sederajat, lama menjadi kader > 10 tahun sebanyak 80 persen. Kegiatan sosialisasi dilakukan pada pada ketua PKK, POKJA IV, kader posyandu dan perwakilan RW. Pelaksanaan Sosialisasi dan Pelatihan kepada seluruh kader dilaksanakan tanggal 17 Juli 2024 bertempat di RW 12 Desa Gajah mekar. **Tabel 2.** menunjukkan ada peningkatan score pengetahuan kader pendamping setelah pelatihan tentang self-care pada masa kehamilan.

Tabel 2. Rata rata Nilai Pengetahuan Kader Pendamping sebelum dan sesudah Edukasi

Responden	Rata rata score nilai pengetahuan Sebelum Edukasi	Rata rata score nilai pengetahuan Setelah Edukasi
Kader	60	80

Tabel 3. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan Ibu Hamil Sebelum dan sesudah edukasi dan pendampingan

No	Aspek	Rata rata Nilai Sebelum Edukasi dan pendampingan	Rata rata Nilai Setelah Edukasi dan pendampingan
1	Pengetahuan	58	78
2	Sikap	56	80
3	Keterampilan	54	78

Tabel 3 menunjukkan ada peningkatan nilai baik pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu hamil setelah diberikan edukasi dan pendampingan *self-care* dalam kehamilan. Edukasi dan pendampingan tentang *Self-care* atau perawatan diri memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, kemandirian dalam perawatan kehamilan, terutama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan (Parvane, 2019). Potensi dan kesadaran ibu hamil meningkat dengan edukasi *self-care*, ibu hamil secara aktif sadar akan pentingnya memantau kondisi kesehatannya, seperti kenaikan berat badan, tekanan darah, pola makan, mengenal tanda bahaya, mengatur aktifitas fisik, senam, jalan kaki dan mengurangi stress

(Nurhasanah et al., 2020). Hal ini memungkinkan untuk adanya potensi untuk mandiri dalam mengenal dan deteksi dini terhadap perubahan yang mungkin memerlukan perhatian khusus.

Pengetahuan tentang *Self-care* termasuk memastikan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, asam folat, dan vitamin, yang penting bagi perkembangan janin (Orem, 2001). Selain itu, aktivitas fisik yang tepat, seperti jalan santai atau senam hamil, juga termasuk dalam *self-care* yang dapat membantu menjaga stamina dan mengurangi keluhan fisik, seperti nyeri punggung, kram, dan lain lain. Pengetahuan yang meningkatkan akan meningkatkan kesadaran dan pada akhirnya meningkatkan perilaku dalam perawatan atau *self-care* selama masa kehamilan.

Pendampingan dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kesiapan mental sehingga dapat membantu ibu hamil dalam mengelola stres atau emosi yang meningkat selama masa kehamilan. Kemampuan melakukan teknik relaksasi, meditasi, atau berbicara dengan orang terdekat dapat menjaga kestabilan emosional dan membantu mencegah gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan prenatal, yang dapat memengaruhi kesehatan janin.

Melalui edukasi dan pendampingan tentang *self-care*, ibu hamil didorong untuk aktif mencari informasi tentang kehamilan dan persiapan persalinan, baik dari buku, internet, maupun kelas prenatal. Ini menumbuhkan rasa percaya diri dalam merawat kehamilannya dan menghadapi persalinan, serta memahami berbagai risiko dan tanda bahaya selama kehamilan. Hasil pengabdian masyarakat Selviana et al. (2024) melalui edukasi dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dikombinasikan dengan media leaflet, buku resep, video, dan alat peraga pada program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta edukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah menghasilkan terbentuknya kelompok Kelas Ibu hamil di 2 RW, yaitu RW 12 dan 13 Desa Gajah Mekar Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung. kader yang terlibat sangat antusias. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kader tentang *self-care*. Hal ini penting karena kader menjadi pendamping sekaligus sebagai motivator dan penggerak kelompok ibu hamil/kelas ibu hamil yang telah dibentuk. Hasil edukasi dan pendampingan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ibu hamil tentang *self-care* selama masa kehamilan, melalui pendampingan. Untuk keberlanjutan program maka monitoring dan evaluasi dilaksanakan oleh Tim PKM dengan melakukan koordinasi dengan puskesmas kutawaringin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Bapak Direktur dan Ketua Jurusan serta Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan semua yang terlibat di Politeknik Kesehatan Bandung atas kesempatan yang diberikan dalam Program kemitraan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz A, Zork N, Aubey JJ, et al. Telehealth for high-risk pregnancies in the setting of the COVID-19 pandemic. *Am J Perinatol*. 2020;37(8):800–808. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712121>
- Depkes kes RI., (2008). *Pedoman Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi dengan Stiker*. Jakarta: Dirjen BK
- Hall, C. S., Lindzey, G. (2012). *Teori –teori sifat dan behavioristik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hastono, S. P. 2007. *Analisis Data Kesehatan. Basic Data Analysis for Health Research Training*. Jakarta: Fakultas Kesatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Heliyon, Volume 5, Issue 9, e02493, ISSN 2405-8440, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02493>
- Kamsatun, et al, (2021). *Efektifitas Model Self-care dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil*
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Nurhasanah, R., Masrul, M., Malini, H., & Tarawan, V. M. (2020). A Structure Equation Model Examining *Self-care* Behavior toward Pregnancy-related Complication and Their Associated Factors among Women in Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(B), 1047-1052. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5109>
- Orem D. (2001) *Nursing: Concepts of Practice*. 6th ed. United States: Mosby
- Parvane Asadi, Sharare Ahmadi, Alireza Abdi, Omar Hussein Shareef, Toraj Mohamadyari, Javad Miri, (2019). Relationship between *self-care* behaviors and quality of life in patients with heart failure,
- Selviana, T. A., Ma'mun, W., Putri, S. N. A. H., Septiana, R., Safitri, R., Lestari, A., & Andarwati, D. A. D. (2024). Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif melalui Program Edukasi “GENDIS” (Generasi Emas dengan ASI Eksklusif) di Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali. *Jurnal SOLMA*, 13(2), 837–847. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i2.15440>
- World Health Organization. WHO Consolidated Guideline on *Self-care* Interventions for Health: sexual and reproductive health and rights. Geneva: WHO; 2019. [Google Scholar]
- World Health Organization. Maintaining essential health services: operational guidance for the COVID-19 context. 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/10665-332240>