

Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Dan Minuman Yang Meningkatkan Tenaga Persalinan

Yadul Ulya¹, Siskha Maya Herlina², Regina Pricilia Yunika³
STIKES Yarsi Mataram

Email: ¹yadul.ulya90@yahoo.com, ²siskhamayah@gmail.com,
³reginapricilia@outlook.com

ABSTRACT: *The success of maternal health efforts can be seen from the indicators of the Maternal Mortality Rate (MMR). MMR is the number of maternal deaths during pregnancy, childbirth, and postpartum caused by pregnancy, childbirth, and postpartum or their management. Long parturition and bleeding are very important problems that have not been resolved until now, even making a big scourge in the world of obstetrics. Where the delivery process greatly affects the quality of the baby born. Fluid and nutritional needs (eating and drinking) are physiological needs that must be met properly by the mother during the delivery process. During the labor process, mothers need stamina and excellent body condition, therefore consuming nutritious food before delivery is very important. The use of foods and beverages that can increase energy during labor must be supported by comprehensive information so that it has a beneficial effect. Therefore, it is necessary to conduct health education about food and beverages that increase the labor force in labor. The activity of providing health education about food and drink that increases the labor force was carried out in Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City, and was attended by 12 pregnant women. The results of the pretest and posttest showed that there was an increase in knowledge of pregnant women about food and drink which increased labor power.*

Keywords: *food, drink, labor*

Pendahuluan

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan Angka

Kematian Ibu di Indonesia masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup.¹

Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, angka kematian ibu di 34 provinsi di Indonesia tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia berdasarkan laporan. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus) dan hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus).²

Data pada profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2020, jumlah kematian ibu tahun 2020 sebanyak 122 kematian, dimana kasus kematian tertinggi berada di Kabupaten Lombok Timur, yaitu 43 kasus, disusul Lombok Tengah 29 kasus, dan Lombok Barat 14 kasus.³

Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2020, penyebab utama kematian ibu di Provinsi Nusa Tenggara Barat adalah perdarahan (38 kasus) dan hipertensi dalam kehamilan (31 kasus).

Partus lama dan perdarahan merupakan masalah yang sangat penting yang sampai saat ini belum terselesaikan, bahkan menjadikan momok besar di dunia kebidanan. Dimana proses persalinan sangat mempengaruhi kualitas bayi yang dilahirkannya. Kebutuhan cairan dan nutrisi (makan dan minum) merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi dengan baik oleh ibu selama proses persalinan.⁴

Persalinan dipengaruhi oleh tiga unsur utama yaitu tenaga (his kekuatan mengedan), kondisi jalan lahir, keadaan besar kecilnya janin. Disamping kondisi psikologis ibu, kemampuan penolong dapat berpengaruh terhadap proses persalinan. Kontraksi uterus yang baik, diimbangi kekuatan

¹ Kementerian Kesehatan RI. "Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017". (Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2017).

² Kementerian Kesehatan RI. "Profil Kesehatan Indonesia 2019". (Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

³ Dinas Kesehatan Provinsi NTB. "Profil Kesehatan Provinsi NTB 2020". (Mataram : Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2020).

⁴ Kurniarum, Ari. "Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir". (Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2016).

ibu mengedan yang optimal, maka bayi bisa didorong keluar sampai lahir. Kontraksi uterus dan kemampuan ibu mengedan bisa dioptimalkan dengan pemberian zat-zat gizi yang adekuat, khususnya pada persalinan kala pertama (I). Pada saat proses persalinan berlangsung, ibu memerlukan stamina dan kondisi tubuh yang prima, oleh sebab itu mengkonsumsi makanan bergizi sebelum persalinan sangat penting.⁵

Makanan dan minuman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan untuk memperlancar persalinan adalah kurma, air kelapa muda, madu, dan susu kedelai. Dokter Muhammad An-Nasimi dalam kitab *Ath-Thibb An-Nabawy Wal Ilmil*, mengemukakan hikmah dari Surah Maryam ayat 23 - 25 dalam Al Quran secara kedokteran yaitu perempuan hamil yang akan melahirkan sangat membutuhkan makanan dan minuman yang kaya akan unsur gula. Hal ini karena banyaknya kontraksi otot-otot rahim ketika akan mengeluarkan bayi, terlebih hal tersebut membutuhkan waktu yang lama. Kandungan gula dan vitamin B1 sangat membantu untuk mengontrol laju gerak rahim dan menambah masa sistole jantung. Kedua unsur tersebut banyak terkandung dalam kurma, kandungan gula dalam kurma sangat mudah dicerna dengan cepat oleh tubuh. Oleh karena itu, kurma sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh perempuan yang sedang hamil sampai nifasnya.⁶

Kordi et.al, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kurma kaya akan karbohidrat sebagai sumber tenaga, mempengaruhi kemajuan persalinan, spontanitas dalam persalinan dan mengurangi perdarahan postpartum. Karbohidrat sebagai penguat ini adalah gula yang diserap dan digunakan oleh sel tubuh tidak lama setelah dikonsumsi. Kurma juga mengandung vitamin B, mineral, besi, kalsium, magnesium, kalium, asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak selain menghasilkan energi juga membantu

⁵ Adnyawati, I Gusti Ayu; Mandriwati, Gusti Ayu; & Sugiani, Pande Putu Sri. "Kacang hijau terpapar cokelat dan madu efektif terhadap kemajuan persalinan". (*Jurnal Skala Husada*, Volume 10 Nomor 2, 2013) : 190-193.

⁶ Cahyo, N. "Sejuta Khasiat Ajaib Susu Unta & Sari Kurma". (Jogjakarta : Sabil, 2011).

menyediakan prostaglandin. Asam lemak dapat membantu menyimpan energi dan memperkuat otot-otot rahim. Kurma juga mengandung hormon yang dapat meregangkan rahim ketika menjelang kelahiran bayi.⁷

Pemberian air kelapa muda pada ibu intranatal dinilai lebih efisien dibandingkan dengan air mineral biasa, karena air kelapa muda yang mengandung elektrolit, isotonik, mineral dan vitamin lainnya akan menambah kekuatan melenakan pada ibu sehingga tidak terjadi persalinan macet atau persalinan lama karena faktor power atau kekuatan ibu.⁸ Pemberian air kelapa muda 250ml pada ibu intranatal dapat menambah asupan nutrisi dan energi pada ibu bersalin, serta dapat mengurangi ketosis pada Ibu dalam persalinan tanpa meningkatkan volume lambung. Pemenuhan cairan elektrolit dan isotonik dapat meningkatkan kekuatan his kontraksi pada saat bersalin sehingga persalinan menjadi mudah dan tidak berlangsung lama.⁹

Sepanjang kehamilan ibu dianjurkan untuk menjaga pola makan yang bergizi, karena melahirkan merupakan proses yang berat yang membutuhkan energi dan stamina.¹⁰ Salah satu zat makanan yang dapat menambah energi yaitu madu yang memiliki kandungan berupa senyawa fruktosa, glukosa, maltosa, sukrosa dan karbohidrat lainnya. Selain itu juga madu merupakan anti oksidan yang berfungsi membantu melindungi tubuh dari infeksi, mencegah kerusakan sel, hingga membantu produksi kolagen yang berfungsi untuk melekatkan tulang dengan otot. Madu merupakan bahan makanan cair yang mudah diserap oleh tubuh dapat bereaksi langsung

⁷ Kordi, M. *et.al.*, "The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparaous Women". (*Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 2(3), 2014). pp.151-156.

⁸ Lestari, D. "Penerapan Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Klinik Permata Ibu, Tersobo Prembun". (2012).

⁹ Ainny. "Efektif Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Intranatal". (2014).

¹⁰ Praditama, A. D. "Pola Makan pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan di Desa Tiripan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk. [Skripsi]". (Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, 2014).

dalam menghasilkan tenaga. Proses alami dalam tubuh bahwa dalam madu terdapat kandungan vitamin, mineral, protein, asam lemak serta zat penting lainnya yang dapat menunjang energi dalam tubuh yang berdampak terhadap penambahan tenaga yang diperlukan untuk kekuatan kontraksi uterus.¹¹

Kandungan senyawa isoflavon kedelai termasuk ke dalam kelompok fitoestrogen (isoflavon dan lignan), pemberian susu kedelai akan meningkatkan kadar estrogen dalam darah termasuk pada ibu hamil. Kadar estrogen yang tinggi meningkatkan oksitosin dan merangsang pembentukan gap junctions (protein saluran khusus yang dibentuk oleh protein connexin) di otot uterus. Oksitosin disekresikan hipofisis posterior, menstimulasi kontraksi uterus yang disebut dengan kontraksi Braxton Hicks. Peningkatan kadar oksitosin tersebut akan menyebabkan timbulnya kontraksi uterus sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat.¹²

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang makanan dan minuman yang meningkatkan tenaga persalinan. Tim pengabdian memberikan salah satu cara untuk meningkatkan tenaga (power) ibu saat proses persalinan agar meminimalisir terjadinya penyulit atau komplikasi persalinan, seperti persalinan lama yang merupakan masalah yang sangat penting yang sampai saat ini belum terselesaikan di Indonesia.

Metode

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Lurah Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari dua tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan

¹¹ Rosmadewi, Ranny Septiani. "Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Lama Persalinan Kala I dan Kala II". (*Jurnal Kesehatan*, Volume 12, Nomor 1, 2021) : 108-115.

¹² Indrayani & Moudy, E. U. Djami. "Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir". (Jakarta : Trans Info Media, 2016).

pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Lurah Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang makanan dan minuman yang meningkatkan tenaga persalinan dengan sasarannya adalah ibu hamil di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang makanan dan minuman yang meningkatkan tenaga persalinan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2022 dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu pretest dan posttest pelaksanaan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media leaflet, power point melalui laptop dan LCD proyektor.

Hasil Dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 12 ibu hamil. Kegiatan ini mempunyai tiga tahapan yaitu tahap pertama pretest, tahap kedua pemberian pendidikan kesehatan dan tahap ketiga posttest.



Gambar 1. Kegiatan Pretest (Sumber: Dokumentasi Lapangan, 2022)

Gambar 1. menunjukkan pelaksanaan *pretest*. Kegiatan *pretest* dilakukan dengan membagikan keusioner kepada peserta, hasil *pretest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang makanan dan minuman yang meningkatkan tenaga persalinan dalam kategori baik 42% dan kategori cukup sebesar 58%.

Setelah menyelesaikan kegiatan *pretest*, tim pengabdian memberikan materi pendidikan kesehatan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Media yang diberikan kepada ibu hamil yaitu leaflet, yang berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Selama berlangsungnya kegiatan ini, para peserta sangat antusias dilihat dari keaktifan dalam bertanya dan menjawab pertanyaan.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi (Sumber: Dokumentasi Lapangan, 2022)

Gambar 2. menunjukkan penyampaian materi setelah kegiatan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta, selanjutnya dilakukan tahap *posttest* dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama seperti saat *pretest*. Hasil *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta, presentase ibu hamil dengan pengetahuan baik yaitu 75% dan presentase ibu hamil dengan pengetahuan cukup yaitu 25%.



Gambar 3. Kegiatan Posttest (Sumber: Dokumentasi Lapangan, 2022)

Gambar 3. menunjukkan pelaksanaan posttest pada kegiatan setelah diberikan materi dan tanya jawab. Peningkatan pengetahuan ibu hamil pada kegiatan ini dapat disebabkan karena para peserta telah mampu menyerap materi yang diberikan oleh tim pengabdian dengan baik sehingga para peserta memahami isi materi, selain itu metode pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pengabdian ini mengikutsertakan tanya jawab, baik di sela-sela ceramah maupun di akhir pertemuan sehingga memudahkan para peserta untuk memperbaiki informasi yang diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pancawati, dimana menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan

masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan.¹³

Mubarak dalam penelitiannya mengatakan, dalam memberikan pendidikan kesehatan agar dapat mencapai tujuan harus memperhatikan beberapa hal diantaranya yaitu materi atau pesan dan metode yang disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh masyarakat dalam bahasa kesehariannya, materi tidak terlalu sulit dan dimengerti oleh sasaran.¹⁴ Penyampaian materi sebaiknya menggunakan alat peraga agar menarik perhatian sasaran, materi atau pesan disampaikan merupakan kebutuhan dasar dalam masalah kesehatan dan keperawatan yang dihadapi sasaran.¹⁵ Dalam hal ini, tim pengabdian menggunakan leaflet sebagai media dalam pemberian pendidikan kesehatan.

Simpulan

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini sebagai upaya meningkatkan tenaga saat persalinan agar meminimalisir terjadinya penyulit atau komplikasi saat bersalin. Selama proses berlangsungnya kegiatan ini, peserta kegiatan ini sangat aktif dan antusias sehingga terjadi peningkatan pengetahuan pada saat posttest.

Daftar Referensi

- Adnyawati, I Gusti Ayu; Mandriwati, Gusti Ayu; & Sugiani, Pande Putu Sri. 2013. Kacang hijau terpapar coklat dan madu efektif terhadap kemajuan persalinan. *Jurnal Skala Husada*, Volume 10 Nomor 2 : 190-193.
- Ainny. 2014. Efektif Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Intranatal.

¹³ Pancawati, NLPS. & Damayanti S. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Deteksi Dini DM pada Masyarakat di Pedukuhan Ngemplakkarang Jati Kelurahan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta". *Jurnal Keperawatan Respati*, Volume 3 Nomor 1, 2016).

¹⁴ Mubarak, S. "Ilmu Keperawatan Komunitas". (Jakarta: Salemba Medika, 2016).

¹⁵ Notoatmodjo, S. "Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku". (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).

- Cahyo, N. 2011. Sejuta Khasiat Ajaib Susu Unta & Sari Kurma. Jogjakarta : Sabil.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. 2020. Profil Kesehatan Provinsi NTB 2020. Mataram : Dinas Kesehatan Provinsi NTB.
- Indrayani & Moudy, E. U. Djami. 2016. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta : Trans Info Media.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kordi, M. et.al., 2014. The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparaous Women. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 2(3), pp.151-156.
- Kurniarum, Ari. 2016. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, D. 2012. Penerapan Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Klinik Permata Ibu, Tersobo Prembun.
- Mubarak, S. 2006. Ilmu Keperawatan Komunitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pancawati, NLPS. & Damayanti S. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Deteksi Dini DM pada Masyarakat di Pedukuhan Nemplakarang Jati Kelurahan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, Volume 3 Nomor 1.
- Praditama, A. D. 2014. Pola Makan pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan di Desa Tiripan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga.
- Rosmadewi, Ranny Septiani. 2021. Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Lama Persalinan Kala I dan Kala II. *Jurnal Kesehatan*, Volume 12, Nomor 1 : 108-115.