



Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta

Kenik Sri Wahyuni^{1*}, Eko Mindarsih², Melania Wahyuningsih³, Olvianda⁴

^{1*,3,4}Kebidanan Program Diploma Tiga, ⁴S1 Ilmu keperawatan,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: keniksriwahyuni@respati.ac.id

Abstract: This service aims to increase pregnant women's knowledge and skills regarding complementary care, which is useful for reducing physiological discomfort during pregnancy. The targets of this service were pregnant women who had complaints of physiological discomfort during pregnancy, especially pregnant women in the second and 3rd trimesters. The method of implementing this service used participatory action, including observation, Focus Group Discussion (FGD), counseling and training. Program evaluation used a questionnaire with descriptive data analysis to assess the knowledge and skills of pregnant women before and after the intervention. The results of the service showed that the characteristics of pregnant women were that most of them are of healthy reproductive age (20-35 years), were in their second pregnancy, were in their second trimester of pregnancy, have secondary education and work as private employees. After education and training, there was an increase in knowledge of 37.04% and an increase in skills of 25.92% regarding complementary care during pregnancy. It showed that the outreach and training programs implemented positively contribute and impact in the implementation of complementary pregnancy care to reduce physiological discomfort during pregnancy.

Abstrak: Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai asuhan komplementer yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan fisiologis pada kehamilan. Target sasaran pengabdian ini adalah ibu hamil yang memiliki keluhan ketidaknyamanan fisiologis pada kehamilan, terutama ibu hamil trimester 2 dan 3. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan participatory action yang meliputi observasi, *Focus Group Discussion* (FGD), penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi program menggunakan instrument quesioner untuk menilai pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi dengan analisis data secara deskriptif. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil sebagian besar berada di usia reproduktif sehat (20-35 tahun), hamil ke 2, Umur kehamilan trimester 2, berpendidikan menengah dan pekerjaan sebagai karyawan swasta. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, diperoleh adanya peningkatan pengetahuan sebesar 37,04% dan peningkatan keterampilan sebesar 25,92% terkait asuhan komplementer selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa program penyuluhan dan pelatihan yang dilaksanakan memberikan kontribusi dan dampak yang positif dalam pelaksanaan asuhan komplementer kehamilan sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan.

Article History:

Received: 12-11-2023
Reviewed: 31-12-2023
Accepted: 07-01-2024
Published: 10-02-2024

Key Words:

Counseling;
Complementary Care;
Pregnancy; Participatory
Action.

Sejarah Artikel:

Diterima: 12-11-2023
Direview: 31-12-2023
Disetujui: 07-01-2024
Diterbitkan: 10-02-2024

Kata Kunci:

Penyuluhan; Asuhan
Komplementer;
Kehamilan; Participatory
Action.

How to Cite: Wahyuni, K., Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Olvianda, O. (2024). Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(1), 131-138. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9726>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9726>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan / trimester (Nugroho, 2014). Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis (Walyani, 2015). Patologi pada kehamilan merupakan suatu gangguan komplikasi atau penyulit yang menyertai ibu saat kondisi hamil (Sukarni & Wahyu, 2013). Proses kehamilan merupakan periode penting dan kritis dalam siklus reproduksi perempuan. Secara fisiologis akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dan hal itu menimbulkan dampak pada munculnya ketidaknyamanan atau keluhan yang dialami ibu hamil. Ketidaknyamanan secara fisik akan muncul sejak trimester 1 sampai dengan trimester 3. Selain keluhan fisik, perubahan yang terjadi juga akan mempengaruhi secara psikologis pada ibu hamil diantaranya menimbulkan kecemasan. Prevalensi kecemasan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7% (Kemenkes RI, 2015). Selain kecemasan, perubahan emosi yang terjadi diantaranya seperti perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen dan insomnia.

Berdasarkan hasil observasi pengabdian saat analisis situasi melalui wawancara dengan 10 ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Kalasan, bahwa kondisi tersebut bersesuaian dengan situasi yang terjadi di Puskesmas Kalasan, dimana sebagian besar ibu hamil yang melaksanakan ANC di Puskesmas kalasan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan terutama pada ibu hamil trimester 1 dan trimester 3. Keluhan-keluhan tersebut diantaranya, mual muntah, pusing, nyeri pinggang, pegel-pegel dan kecemasan menghadapi proses persalinan. Meskipun keluhan yang dirasakan masih dalam kategori fisiologis atau normal, namun dirasakan mengganggu dan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Dewasa ini paradigma pelayanan kebidanan telah mengalami pergeseran. Asuhan kebidanan konvensional mulai dikombinasikan dengan asuhan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan (Rakel & Fass, 2016). Asuhan komplementer merupakan praktik atau perawatan yang telah terbukti secara medis sebagai pelengkap dari terapi atau pengobatan utama. Terapi ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien dan membuat pasien merasa lebih sehat. Terapi alternatif komplementer atau complementary alternative medicine merupakan sebuah kelompok praktek medis dan produk kesehatan yang dianggap sebagai terapi tambahan dari pengobatan konvensional (Husna, E., & Tarigana, R. (2019). Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Terapi komplementer dapat di gunakan sebagai Penanggulangan Penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada Pengobatan Medis (Rufaida et al., 2018). Namun, terapi komplementer tidak boleh digunakan sebagai pengganti pengobatan medis (NIH, 2019). Namun di Puskesmas Kalasan asuhan komplementer belum disertakan dalam pelayanan ANC. Puskesmas Kalasan merupakan Puskesmas dengan angka kehamilan terbesar ke3 di Kabupaten Sleman. Berdasarkan profil kesehatan kabupaten Sleman menunjukkan jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kalsan sebanyak 1172 ibu. Jumlah ibu hamil yang besar juga memberikan permasalahan pada munculnya ketidaknyamanan selama kehamilan. Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilaksanakan melalui wawancara terhadap 10 ibu hamil yang menghadiri kelas ibu hamil di Puskesmas Kalasan didapatkan hasil 6 ibu hamil mengatakan belum mengerti tentang apa itu asuhan komplementer dalam kehamilan, 7 ibu hamil mengatakan baru mendengar tentang asuhan



komplementer sehingga merasa tidak tertarik untuk melaksanakan. 5 Ibu hamil menyatakan mempunyai minat untuk mendapatkan asuhan komplementer, namun tidak mengetahui asuhan komplementer yang sesuai dengan kondisinya. Menurut bidan koordinator Puskesmas Kalasan sampai saat ini belum ada program/inovasi yang dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang asuhan komplementer yang berfungsi untuk mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Program pengabdian yang dilakukan merupakan strategi efektif yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Dimana dalam program pengabdian akan dilakukan penyuluhan kesehatan tentang apa itu asuhan komplementer yang meliputi pengertian, manfaat dan dampak positif dari pelaksanaan asuhan komplementer pada ibu hamil. Penyuluhan akan diberikan oleh narasumber yang kompeten dan ahli dalam bidang asuhan komplementer. Dengan demikian program pengabdian ini merupakan solusi yang relevan.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu metode *participatory action* dimana mitra beserta tim pengabdian Universitas secara bersama-sama dilibatkan dalam penentuan jenis kegiatan dan pelaksanaan kegiatan di lapangan. Konsep ini mengadopsi dari konsep Penelitian Tindakan partisipatif atau *Participatory Action Research* (PAR) adalah metode riset yang dilaksanakan secara partisipatif diantara warga masyarakat dalam suatu komunitas di ranah bawah yang semangatnya untuk mendorong terjadinya aksi-aksi transformatif melakukan pembebasan masyarakat dari belenggu ideologi dan relasi kekuasaan (perubahan kondisi hidup yang lebih baik) (Junaedi, 2019). Skema kegiatan pengabdian sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan permohonan izin dan koordinasi awal kepada pihak Puskesmas Kalasan. Pada tahap ini dihasilkan kesepakatan mengenai waktu kegiatan, sasaran dan metode pelaksanaan kegiatan.
 - b) Melakukan “*Need Assesment*” dengan cara diskusi dengan bidan koordinator untuk menentukan kebutuhan ibu hamil tentang informasi dan pelatihan komplementer yang diperlukan.
 - c) Diputuskan mengenai kegiatan spesifik untuk ibu hamil dengan materi pokok edukasi macam-macam dan manfaat asuhan komplementer sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta pelatihan yoga ibu hamil.
 - d) Kegiatan dilaksanakan dengan kelompok kecil yang terdiri dari 10 – 15 orang, sehingga kegiatan dibagi per wilayah kalurahan.



2) Tahap Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada ibu hamil yang berjumlah 27 orang yang terbagi dalam 2 kelompok kelurahan. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap sebanyak 2 kali pertemuan dengan 2 topik materi yaitu edukasi tentang asuhan komplementer pada kehamilan dan pelatihan yoga ibu hamil dengan hypnotherapy. Metode pelaksanaan berorientasi kepada peserta meliputi latar belakang, kebutuhan dan harapan yang terkait dengan tugas yang akan dilaksanakan setelah mengikuti edukasi, memberikan kesempatan belajar sambil berbuat (*learning by doing*) dan belajar atas pengalaman (*learning by experience*), meningkatkan peran serta aktif peserta (*active learner participatory*) dan pembinaan iklim yang demokratis dan dinamis untuk terciptanya komunikasi interaktif.

- a) Kegiatan diawali dengan mengukur pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang asuhan komplementer pada kehamilan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang tersusun pada kuesioner pretest.
- b) Edukasi dilakukan melalui penyuluhan menggunakan PPT yang berisi materi deskripsi, macam-macam, indikasi dan kontraindikasi, manfaat dari asuhan komplementer selama kehamilan.
- c) Kegiatan pelatihan yoga prenatal dengan tambahan hypnotherapy pada ibu hamil dengan melibatkan narasumber yang kompete dibidang asuhan komplementer.
- d) Kegiatan dilaksanakan dalam 2 sesi untuk 2 kelompok ibu hamil.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara me-review kegiatan proses penyuluhan dan pelatihan yang sudah berlangsung, yang digunakan sebagai umpan balik untuk menyempurnakan proses pembelajaran selanjutnya. Disamping itu juga dilakukan proses umpan balik dari pelatih ke peserta berdasarkan penilaian penampilan peserta, baik dikelas maupun dilapangan. Instrument evaluasi yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terstruktur tentang asuhan komplementer dalam kehamilan. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif menggunakan Chi Square.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Implementasi Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berlokasi di balai kalurahan Selomartani dan Aula pertemuan Puskesmas Kalasan, Purwomartani, Kalasan Sleman Yogyakarta. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023. Jumlah peserta pada tahap 1 sebanyak 27 ibu hamil, Sedangkan pada sesi 2, jumlah peserta 26 ibu hamil, oleh karena 1 ibu hamil sudah melahirkan. Selama pelaksanaan kegiatan sesi 1 dan 2, peserta tampak antusias dan serius mengikuti dari setiap tahapan materi maupun pelatihan komplementer (Yoga Prenatal). Keseluruhan kegiatan dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan dan motivasi pada ibu hamil tentang asuhan komplementer yang berguna untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan..

Hasil pengabdian ini akan dijabarkan lebih lengkap sebagai berikut:

Karakteristik Peserta Pengabdian

Pengabdian ini dilaksanakan dengan jumlah peserta total sebanyak 27 ibu hamil dengan karakteristik umur, UK, jumlah kehamilan, pendidikan, dan pekerjaan dan ditampilkan dalam tabel berikut.



Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Umur Ibu	Frekuensi	%
<20 Tahun	0	0
20 – 35 Tahun	24	88,88
>35 Tahun	3	11,22
Jumlah Kehamilan		
Hamil ke 1	2	7,42
Hamil ke 2	17	62,96
Hamil ke >3	8	29,62
Umur Kehamilan		
< 12 Minggu	0	0
13 – 28 Minggu	11	40,74
>28 minggu	16	59,25
Pendidikan ibu hamil		
Rendah	2	7,40
Menengah	18	66,66
Tinggi	7	25,94
Pekerjaan		
IRT	12	44,44
Karyawan Swasta	14	51,85
PNS	1	3,70

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar peserta berada pada usia 20-35 tahun (56,42%) dan sebanyak 11,22% berada pada usia lebih dari 35 tahun. Umur yang ideal untuk berlangsungnya kehamilan adalah pada rentang 20-35 tahun, Pada usia 20-35 tahun resiko gangguan kesehatan pada ibu hamil paling rendah yaitu sekitar 15%. Selain itu apabila dilihat dari perkembangan kematangan, wanita pada kelompok umur ini telah memiliki kematangan reproduksi, emosional maupun aspek sosial. Meskipun pada saat ini beberapa wanita di usia 21 tahun menunda pernikahan karena belum meletakkan prioritas utama pada kehidupan baru tersebut. Pada umumnya usia ini merupakan usia yang ideal untuk hamil dan melahirkan untuk menekan resiko gangguan kesehatan baik pada ibu dan juga janin., sedangkan pada umur diatas 35 tahun dan sering melahirkan, fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami kemunduran atau degenerasi dibandingkan fungsi reproduksi normal sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama perdarahan lebih besar.

Pada tabel 1 juga menunjukkan data sebagian besar peserta merupakan kehamilan kedua (62,92%) lebih banyak dibandingkan dengan jumlah kehamilan ke 1 (29,62%) dan jumlah kehamilan >3 (7,42%). Sedangkan pada data Umur kehamilan, sebagian besar peserta umur kehamilan dalam kategori Trimester ke 3 sebanyak 59,25% lebih banyak dari ibu hamil kategori umur kehamilan Trimester 2 (40,75%). Pada aspek pendidikan, sebagian besar peserta mempunyai pendidikan menengah sebanyak 18 orang (66,66%) lebih besar dari peserta dengan pendidikan tinggi sebanyak 7 orang (25,94%) dan pendidikan rendah sebanyak 2 orang (7,40%). Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan adalah usaha menarik sesuatu di dalam manusia sebagai upaya memberikan pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah, yang berlangsung seumur hidup yang



bertujuan optimalisasi kemampuan-kemampuan individu agar di kemudian hari dapat memainkan peranan hidup secara tepat (Teguh Triyanto, 2014)

Gambaran Pengetahuan Peserta tentang pelayanan komplementer pada kehamilan

Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilaksanakan assessment dapat dilihat pada table 2 berikut:

Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil tentang asuhan komplementer

Pengetahuan	Sebelum assessment	f (%)	Setelah Assesment	f (%)
Baik	0	0	21	77,77
Cukup	17	62,96	6	22,23
Rendah	10	37,04	0	0

Dari Tabel 2 dapat dilihat terjadi perubahan pengetahuan ibu hamil setelah diberikannya assessment edukasi dan pelatihan komplementer. Pengetahuan ibu hamil sebelum pemberian assessment mayoritas dalam kategori cukup, sebanyak 17 ibu hamil (62,96%) lebih besar dari pengetahuan kategori rendah (37,04%). Sedangkan tidak terdapat ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kategori baik (0%). Setelah dilakukan assesment pemberian edukasi komplementer dan pelatihan yoga terjadi perubahan pengetahuan, dimana mayoritas pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik (77,77%) lebih besar dari pengetahuan kategori cukup (22,23%) dan ibu hamil dengan pengetahuan rendah tidak ada (0,00%). Terapi komplementer memiliki banyak manfaat namun belum digunakan secara maksimal di masyarakat karena belum banyak masyarakat yang mengetahui tentang khasiat dari terapi tersebut, selain itu terapi komplementer yang ada di masyarakat belum tersedia dalam bentuk yang modern dan praktis sehingga belum banyak yang menggunakan (Ayuningtyas, 2019). Ibu yang berpendidikan tinggi akan berwawasan yang lebih luas dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih rendah. Salah satu faktor eksternal yang membentuk persepsi berasal dari pengetahuan individu. Sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan menengah, hal ini memberikan kontribusi terhadap persepsi positif ibu tentang terapi komplementer. Sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya assessment pemberian edukasi dan pelatihan komplementer. Pengetahuan individu didukung oleh pendidikan formalnya oleh karena dalam pendidikan formal terjadi proses pengembangan dan pengarahan kemampuan yang dimiliki seseorang secara terprogram dan disengaja, sehingga semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, semakin banyak pula proses pengembangan dan pengarahan yang dilalui dan didapatkan seseorang yang dapat mempengaruhi persepsi mereka (Hayati, 2021).

Gambaran sikap Peserta tentang pelayanan komplementer pada kehamilan

Data sikap ibu hamil tentang asuhan komplementer selama kehamilan sebelum dan sesudah assessment dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

Tabel 3. Gambaran sikap ibu hamil tentang asuhan komplementer

Sikap ibu hamil	Sebelum assessment	F (%)	Setelah Assesment	F (%)
Sangat Positif	0	0	11	40,74
Positif	7	25,92	16	59,26
Negatif	20	74,08	0	0
Sangat Negatif	0	0	0	0

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa perilaku ibu hamil terhadap asuhan komplementer sebelum pelaksanaan assessment sebagian besar kategori negatif (74,08%) lebih besar dari perilaku



kategori positif sebesar 25,92%. Sedangkan perilaku ibu hamil dalam kategori sangat positif dan negative tidak ada (0%). Setelah dilakukannya assessment, terjadi perubahan pada perilaku ibu hamil terhadap pelayanan komplementer selama kehamilan. Perilaku ibu hamil sebagian besar dalam kategori positif sebanyak 59,26 % lebih besar dari perilaku kategori sangat positif sebesar 40,74%. Dan tidak ada lagi perilaku ibu hamil dalam kategori negative dan sangat negative (0%). Perubahan ini menunjukkan bahwa program penyuluhan dan pelatihan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam asuhan komplementer selama kehamilan yang berfungsi untuk mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan oleh ibu hamil.

Menurut Damiati, dkk (2017), sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu. Dari tingkatan diatas manifestasi sikap tidak bisa dilihat secara kasat mata, tetapi bisa ditafsirkan melalui tahapan tahapan dari perilaku seseorang. Sikap adalah suatu reaksi atau refleksi yang dihasilkan oleh individu, oleh karena itu sikap akan menghasilkan luaran atau output. Sering kali sikap direfleksikan dalam tindakan, meskipun terkadang tidak selalu demikian (Baron & Byrne dalam Maryam, 2018). Tingkatan sikap ada 4 (empat), yaitu menerima (*receiving*), merespon (*responding*), menghargai (*valuing*), bertanggung jawab (*responsible*). Hasil penilaian sikap pada akhir kegiatan pengabdian menunjukkan semua peserta ibu hamil memiliki sikap pada kategori sikap positif dan sangat positif, hal ini sejalan dengan adanya perubahan peningkatan dari aspek pengetahuan ibu hamil.

Data pengabdian juga menunjukkan sebagian besar peserta ibu hamil bukan kehamilan pertama, dimana lebih dari 90% ibu telah memiliki anak lebih dari 2 orang, kondisi ini memungkinkan ibu memiliki pengalaman pada kehamilan sebelumnya. Pengalaman ini berperan dalam membentuk persepsi positif ibu hamil tentang terapi komplementer dalam kehamilan karena pengalaman masa lalu merupakan salah satu faktor fungsional persepsi (Rakhmat, 2018). Pengetahuan dan pengalaman ibu juga merupakan unsur mendukung pembentukan perilaku positif ibu hamil tentang terapi komplementer dimana sistem nilai yang berlaku pada masyarakat berpengaruh terhadap persepsi. Keadaan sosial disekitar individu merupakan salah satu faktor situasi yang dapat mempengaruhi persepsi (Sarwono, 2012). Selain itu dengan adanya pelatihan yoga dan hypnotherapy memberikan dampak langsung yang bisa dirasakan ibu hamil. Rasa yang nyaman dan rileksasi pasca kegiatan pelatihan semakin mendukung untuk terciptanya perilaku positif bagi ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan asuhan komplementer selama kehamilannya guna mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil *pre* dan *post test* peserta yang dilaksanakan pada waktu pengabdian didapatkan data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap yang positif terhadap asuhan komplementer, maka diharapkan adanya tindak lanjut dari Puskesmas untuk memasukkan asuhan komplementer pada pelayanan Ante Natal Care yang dilaksanakan secara regular pada semua ibu hamil untuk membantu meredakan ketidaknyamanan yang dialami. Selain itu pihak Puskesmas bisa untuk meneruskan kegiatan serupa pada program rutin Puskesmas di masa yang akan datang.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 37,04% dan peningkatan keterampilan sebesar 25,92% terkait asuhan komplementer selama kehamilan pada ibu hamil di Puskesmas Kalasan Yogyakarta. Hal ini



menunjukkan bahwa program penyuluhan dan pelatihan yang dilaksanakan memberikan kontribusi dan dampak yang positif dalam pelaksanaan asuhan komplementer kehamilan sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan.

Saran

Kepada pihak Puskesmas Kalasan terutama pada bidan pelaksana agar dapat merealisasikan terlaksananya asuhan komplementer dalam pelayanan ante natal care kepada setiap ibu hamil, terutama yang mengalami ketidaknyamanan/keluhan selama kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPPMM) Universitas Respati Yogyakarta (UNRIYO) yang telah memberikan kesempatan berupa pendanaan kegiatan hibah internal sehingga kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu juga terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Kalasan serta pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Ayuningtyas Fitria Ika. (2019). Kebidanan Komplementer: Terapi Komplementer dalam Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Damiati. (2017). Perilaku Konsumen. Depok: PT. RajaGrafindo Persada
- Hayati, F. (2021). Persepsi Ibu Hamil tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 289-293.
- Husna, E., & Tarigana, R. (2019). PENGALAMAN PERAWAT DALAM MENERAPKAN TERAPI COMPLEMENTARY ALTERNATIVE MEDICINE PADA PASIEN STROKE DI SUMATERA BARAT. *NERS Jurnal Keperawatan*, 8(2), 15-23.
- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research)*, 3(2), 19-25.
- Kemendes RI. (2021). Buku Saku Status Gizi Indonesia. Jakarta
- Maryam, E. W. (2018). Buku Ajar Psikologi Sosial Jilid I. *Umsida Press*, 1-141.
- National Institute of Health. (2019). U.S. Department of Health and Human Services 1 National Center for Complementary and Integrative Health. Chiropractic: In Depth. Johns Hopkins Medicine. Health. 9 Benefits of Yoga
- Nugroho, T. dkk. (2014). Buku Ajar Obstetri Dan Mahasiswa Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rakhmat, Jalaludin. (2018). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rakel DP, Faass N. (2016). Complementary medicinen in clinical practice, Sudbury, Mass, 2006, Jones & Battlett
- Rufaida, Z., Lestari, S. W. P., & Sari, D. P. (2018). Terapi komplementer. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-32.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika
- Teguh Triyanto. (2014). Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Walyani, Elisabeth. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press