



## Pendampingan Kelas Ibu Hamil Cerdas Mandiri Melalui Pelatihan Senam Varises, KIE Gizi Seimbang, dan Strategi Pengelolaan Emosi Selama Kehamilan

Nur Susanti ✉, Wahyuningsih, Nisfa Prihanani, Meri Istikomah

Universitas Pekalongan

Jl. Sriwijaya No.3, Bendan, Kec. Pekalongan Bar., Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia

| [susantiimoto@yahoo.co.id](mailto:susantiimoto@yahoo.co.id) ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i4.3009> |

### Abstrak

Kelas ibu hamil merupakan bentuk pendidikan parental yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dapat meningkatkan perilaku positif dalam menjaga kesehatan kehamilannya. Kegiatan kelas ibu hamil ini berisi sarana belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil. Di desa Puworejo, kecamatan Sragi telah memiliki kelas ibu hamil namun pelaksanaannya masih belum optimal dan kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam mempersiapkan kelahiran yang sehat dan masih adanya kasus kematian bayi dalam beberapa tahun terakhir. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait senam varises dan gizi seimbang pada ibu hamil serta pengelolaan emosi selama hamil. Metode yang dipakai adalah Participatory Rural Appraisal (PRA) yaitu pemberdayaan masyarakat yang dilakukan dengan cara kegiatan yang dilakukan dipandu atau difasilitasi oleh fasilitator/tim dosen secara partisipatif yang tujuannya mengatasi permasalahan secara kompleks partisipatif. Kegiatan pendampingan ini di dilakukan hari Minggu tanggal 5 Maret 2023 bertempat di aula SD Negeri di desa Purworejo Sragi dan diikuti sebanyak 23 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman ibu hamil mengenai manfaat dan praktek senam varises, gizi seimbang bagi ibu hamil serta coping emosi selama kehamilan. Saran yang direkomendasikan dalam kegiatan pengabdian ini adalah perlunya pendampingan secara berkelanjutan terkait pengembangan kelas ibu hamil ini serta perlunya evaluasi sumatif kepada peserta terkait rangkaian pendampingan yang telah dilakukan.

**Kata Kunci:** Ibu hamil, KIE, Emosi, Senam, Varises, Gizi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang kompleks dan bukan semata-mata terbebas dari penyakit. Kesehatan juga dinilai dari angka mortalitas (kematian) dan morbiditas (kesakitan) selama periode tertentu kesehatan terkait ibu dan anak juga menjadi prioritas dalam intervensi yang dilakukan oleh pemerintah. Upaya kesehatan Ibu dan Anak adalah upaya di bidang kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, ibu menyusui, bayi dan anak balita serta anak prasekolah. Menurut Kementerian Kesehatan, pelayanan kesehatan ibu dan anak merupakan suatu upaya kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, ibu menyusui, bayi, dan anak balita serta anak pra sekolah (Rini *et al.*, 2020).

Kesehatan ibu dan anak ini juga menjadi ujung tombak terkait perkembangan kasus angka kematian ibu di Indonesia. Kondisi Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mengalami penurunan yang signifikan berdasarkan hasil *Long Form* (LF) SP2020 mencapai 45 persen. Angka kematian ibu paling rendah berada di provinsi DKI Jakarta sebesar 48 kematian perempuan pada saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas per 100.000 kelahiran hidup, dan yang paling tinggi berada di Provinsi Papua sebesar 565 kematian perempuan pada saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas per 100.000 kelahiran hidup. Di Provinsi Jawa Tengah Angka Kematian Ibu (AKI) ini turun mencapai 183 kasus lebih rendah dari Angka Kematian Ibu (AKI) di tingkat nasional yang mencapai 189 kasus. Capaian secara nasional tersebut masih memprihatinkan mengingat target *Sustainable Development Growth* AKI yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 70 per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2030 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu yang dijadikan indikator kesejahteraan kesehatan suatu negara. Semakin banyak kasus maka bisa disimpulkan bahwa negara tersebut derajat kesehatan masih belum optimal. Salah satu program untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) adalah melalui kegiatan Kelas Ibu Hamil. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu hingga 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, *Flip chart* (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009).

Desa Purworejo Sragi merupakan desa di salah satu kabupaten Pekalongan yang terletak di dataran rendah. Desa Purworejo Sragi ini menjadi mitra pengabdian kepada masyarakat (PKM) terkait optimalisasi kelas ibu hamil cerdas mandiri. Jarak tempuh mitra dari kampus Universitas Pekalongan menuju kantor balai desa Purworejo kurang lebih 17 km. Secara geografis dan secara administratif desa Purworejo merupakan salah satu dari desa di kabupaten Pekalongan, dan memiliki luas wilayah 2,16 km secara topografis terletak pada ketinggian 8 meter diatas permukaan laut. Terletak pada bagian administratif kabupaten Pekalongan berbatasan langsung dengan sebelah barat desa Kalijambe, sebelah timur desa Kedungjaran, sebelah utara desa Gebangkerep dan sebelah selatan desa Randumuktiwaren (Pemdes Desa Purworejo Sragi, 2022). Desa Purworejo di pimpin oleh kepala desa yang bernama bapak Sunoto. Sejarah terbentuknya kelas Ibu hamil di desa Purworejo ini di mulai tahun 2013 yang di rintis oleh Bidan Desa bernama Ibu Lulik Susanti Agustina, Amd.Keb., dengan pendanaan dari desa. Awal terbentuknya kelas ibu hamil ini hanya di ikuti 5 sampai 8 orang ibu hamil. Dengan upaya dan kerja keras dari bidan desa di bantu 2 kader membuahakan hasil yakni ada peningkatan jumlah peserta kelas ibu menjadi 10 sampai dengan 20 ibu hamil. Pada tanggal 10 Agustus 2022, desa Purworejo terpilih menjadi desa binaan Universitas Pekalongan yang di resmikan oleh Bupati Pekalongan. Sejak peresmian itu kelas ibu hamil berganti nama kelas ibu hamil Cerdas Mandiri.

Kegiatan atau program penyuluhan kelas Ibu Hamil cerdas mandiri yang sudah terlaksana dari puskesmas melalui bidan desa antara lain penyuluhan tentang kehamilan, penyuluhan persiapan persalinan, cara mengejan yang benar, penyuluhan nifas, perawatan BBL, cara menyusui yang benar, penyuluhan tentang penyakit penyerta dan penyakit menular serta kegiatan senam hamil.

Kegiatan atau program kelas ibu melalui bidang kesehatan kompetensi fisioterapi dan Kesehatan Masyarakat belum pernah ada seperti senam varises, kegiatan senam ambeyen, kegiatan breast care (perawatan payudara), kegiatan pemeriksaan sadari, kegiatan senam kegel exercises, kegiatan penyuluhan terkait asupan makanan bergizi bagi ibu hamil serta persiapan (MPASI) dan pengelolaan emosi selama kehamilan.

Terdapat beberapa permasalahan yang ada pada mitra yaitu masih rendahnya tingkat pemahaman ibu-ibu hamil dalam mencegah terjadinya varises dan pembengkakan pada ke dua tungkai saat hamil, selama kehamilan kondisi fisik ibu mengalami banyak perubahan yang mengakibatkan ketidaknyamanan terutama saat usia kehamilan ibu memasuki trimester ketiga sehingga ibu perlu menjaga aktifitas fisiknya agar kondisi badan ibu tidak merasa kaku dan meningkatkan resiko ketidaknyamanan (Sari *et al.*, 2016), selain kondisi fisik ibu kecukupan asupan gizi yang dikonsumsi juga berpengaruh besar terhadap kondisi kebugaran ibu terutama kondisi janin yang ada dalam kandungan masih kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi terutama terkait mitos selama kehamilan dapat mempengaruhi kondisi kehamilan ibu jika dikaitkan dengan zat gizi yang dikonsumsi sehingga meningkatkan resiko memiliki bayi stunting (Wahyuningsih & Irawan, 2022), zat gizi yang dibutuhkan selama hamil, pengolahan MPASI yang adekuat sesuai unsur menu 4 bintang perlu benar-benar dipahami dan dimengerti karena sangat berpengaruh terhadap berat badan bayi nantinya pada saat lahir, selain kedua hal diatas pengelolaan emosi pada ibu hamil juga perlu diperhatikan karena berdampak pada kondisi psikologi ibu. Masih kurangnya *coping* pengelolaan emosi ibu hamil, sehingga bentuk metode pengabdian yang dilakukan adalah melalui penyuluhan dan pelatihan. Adapun pelaksanaan pengabdian tersebut dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan Fisioterapi tentang pencegahan varises pada ibu hamil dan pencegahan terjadinya *oedema* (pembengkakan pada tungkai) dengan biaya murah,, memberikan KIE tentang gizi seimbang selama kehamilan dan persiapan MPASI bagi bayi, memberikan edukasi tentang pengelolaan emosi pada ibu hamil dengan relaksasi serta pemberian afirmasi positif terhadap proses kehamilan yang sedang dijalani.

Berdasarkan permasalahan yang diperoleh maka pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan: 1) Meningkatkan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan senam varises 2) Meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil terkait pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan, 3) Meningkatkan ketepatan pengelolaan emosi selama kehamilan melalui *self healing*. Adapun pendekatan yang dilakukan dengan memberikan solusi oleh tim PkM bidang Fisioterapi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan yaitu melalui senam varises. Pada bidang kesehatan masyarakat menawarkan KIE terkait gizi seimbang selama kehamilan dan bagaimana cara regulasi emosi sehingga kehamilan yang dijalani dapat aman, lancar dan Bahagia.

## 2. Metode

---

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 05 Maret 2023 bertempat di aula SD Negeri di desa Purworejo Sragi dan diikuti sebanyak 23 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan. Metode yang dipakai adalah *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yaitu pemberdayaan masyarakat yang dilakukan dengan cara kegiatan yang dilakukan dipandu atau difasilitasi oleh fasilitator/tim dosen secara partisipatif yang tujuannya mengatasi permasalahan secara kompleks partisipatif.

Langkah kegiatan yang dilakukan yaitu dengan 1) Penyuluhan dan Diseminasi Kegiatan, penyuluhan yang akan di laksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Penjelasan yang di sampaikan meliputi bidang Fisioterapi dan Kesehatan Masyarakat yang bermanfaat untuk mitra dalam mengoptimalkan program kerja mitra sehingga permasalahan mitra dapat teratasi. 2) Praktek /Pelatihan Penerapan Model, praktek atau pelatihan yang akan di laksanakan dalam bentuk simulasi (diberikan contoh) dari tim kemudian di lanjutkan praktek bersama sama di dampingi bidan desa serta mahasiswa Prodi D III Fisioterapi dan S1 Kesehatan Masyarakat. 3) Pendampingan Penerapan Model, Metode pendampingan penerapan model berupa kunjungan lapangan ke masyarakat oleh tim beserta pendamping bidan desa dan kader. Dalam pendampingan ini tim akan mengevaluasi sejauh mana hasil yang di capai dalam menerapkan materi yang sudah di ajarkan oleh tim.

### 3. Hasil dan Pembahasan

---

Dalam pelaksanaannya tim pengabdian di Desa Purworejo Sragi sebelum melakukan intervensi terlebih dahulu melakukan FGD dengan perangkat desa dan petugas kesehatan setempat (bidan desa) terkait rencana intervensi yang akan dilakukan agar dapat disinergikan dengan baik. *Focus Grup Discussion* (FGD) adalah salah satu bentuk koordinasi melibatkan pengumpulan orang-orang dari latar belakang dan pengertian yang sama membahas topik tertentu (Baral, 2016). Adapun terdapat beberapa intervensi yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang sudah dijabarkan pada pendahuluan diatas yaitu rendahnya tingkat pemahaman ibu-ibu hamil dalam mencegah terjadinya varises dan pembengkakan pada ke dua tungkai saat hamil, kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi terutama terkait mitos selama kehamilan dan zat gizi yang dibutuhkan selama hamil serta bagaimana Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang sesuai unsur menu 4 bintang, masih kurangnya *coping* pengelolaan emosi ibu hamil. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Pekalongan memberikan solusi berupa rencana kegiatan untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dalam upaya mengatasi permasalahan terkait keluhan dan pengetahuan yang perlu ditingkatkan pda ibu hamil di desa Purworejo. Tujuan intervensi tersebut adalah memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan pengetahuan tentang gizi selama kehamilan dan cara melakukan pengelolaan emosi selama kehamilan untuk mencegah kecemasan yang timbul selama hamil.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menganalisa dan mengupayakan kegiatan tersebut bermanfaat bagi masyarakat khususnya ibu hamil dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat latihan fisik berupa senam varises yang bertujuan untuk memberikan informasi untuk pencegahan varises pada ibu hamil dan pencegahan terjadinya *oedema* (pembengkakan pada tungkai) dengan biaya murah, kemudian pemberian Komunikasi Informasi dan edukasi (KIE) tentang gizi seimbang selama kehamilan dan manajemen pengelolaan emosi agar ibu dapat mengontrol emosinya selama hamil sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlarut-larut. Hasil kegiatan yang dimaksud diuraikan seperti dibawah ini:

#### 3.1. Pelatihan Senam Varises Pada Ibu Hamil

Varises adalah gangguan pada pembuluh darah vena yang membesar, bengkak, terpuntir yang sering tampak berwarna biru atau ungu tua. Kondisi ini terjadi ketika katup di pembuluh darah tidak bekerja dengan baik, dan darah tidak mengalir secara efektif.

Biasanya, varises muncul di area kaki lantaran pembuluh darah di area ini berada paling jauh dari jantung dan membuat darah lebih sulit mengalir ke atas (Citra & Nahdliyyah, 2022). Varises yang terjadi pada ibu hamil biasanya adalah jenis varises tungkai. Varises tungkai (vena varikosa) adalah manifestasi klinis dari aliran darah vena yang secara fisiologis tidak terjadi pada tungkai bawah. Kehamilan merupakan salah satu penyebab tersering varises tungkai. Saat kehamilan, faktor hormon dalam sirkulasi meningkatkan distensibilitas dinding vena. Varises pada kehamilan dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya bagi Ibu dan janin apabila tidak ditangani (Fahlevie & Semadi, 2019).

Gangguan varises cenderung lebih banyak menyerang wanita yang bertubuh gemuk dibanding pria. Dan kerap dialami pertama kali oleh wanita yang sedang hamil. Varises vena kehamilan sering disebabkan karena adanya tekanan dari uterus dan perubahan hormonal yang menyebabkan dinding pembuluh darah dan katupnya menjadi lebih lunak dan lentur. Bisa diduga penyebabnya adalah perubahan bentuk rahim yang kian membesar ukurannya, semakin menekan sejumlah pembuluh darah balik di sekitar bagian perut. Akibatnya, terjadilah penyempitan pada pembuluh darah yang tertekan, sehingga aliran darah di beberapa daerah bagian bawah perut menjadi tidak lancar. Kecuali pembesaran ukuran rahim, hormon pun diduga menjadi penyebab timbulnya varises. Kehamilan membawa perubahan hormon dimana hormon progesteron bertanggung jawab pada keadaan yang menyebabkan perubahan pada elastisitas dinding pembuluh darah. Umumnya wanita yang sudah terkena varises sebelum hamil, akan mengalami varises yang lebih parah saat berbadan dua. Begitu juga varises akan muncul pada wanita hamil di atas usia 40 tahun atau pada kehamilan kedua, ketiga, dan seterusnya serta pada kehamilan dengan bayi kembar (Pramita & Muliani, 2020).

Sebelum memulai senam varises diawali dengan pemberian materi tentang senam varises melingkupi bahaya varises, penyebab varises, kapan dating nya varises saat hamil, bagaimana cara mencegahnya serta bagaimana cara mengobatinya, setelah itu dilanjutkan dengan diskusi seputar senam varises yang kemudian dilanjutkan praktik senam varises. mencegah dan menangani varises dan *oedema* kedua tungkai pada ibu hamil (Susanti *et al.*, 2019). Latihan ini di peragakan dan dipraktekkan bersama sama dengan mahasiswa Fisioterapi (Gambar 1). Adapun gerakan-gerakan pada tungkai yang di laksanakan pada posisi duduk kedua tungkai lurus, posisi tidur terlentang dan posisi berdiri serta jalan jinjit. Peserta semangat dan antusias dalam melakukan latihan yang di pandu oleh Fisioterapis. Tim menyampaikan supaya latihan ini bisa di lakukan sendiri di rumah dan di tularkan pada ibu hamil yang tidak hadir. Dengan demikian ibu hamil akan tetap sehat jasmani, rohani, bugar dan bahagia sehingga tujuan tercapai yaitu dengan rutin latihan dapat meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga ibu hamil tetap sehat dan bugar sampai persalinan tiba. Ibu hamil yang rutin melakukan katifitas fisik akan terhindar dari nyeri punggung belakang juga (Rahayu & Yulviana, 2022). Adapun kegiatan pelatihan Fisioterapi didokumentasikan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Praktek Senam Varises Pada Ibu Hamil

### 3.2. Kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil

KIE Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berasal dari bahasa Inggris yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, yaitu dari kata *Communication Information, Education*, (CIE). KIE merupakan proses komunikasi yang terkandung unsur informasi dan informasi yang memiliki esensi edukasi yang mempunyai sifat dapat menggerakkan seseorang atau kelompok untuk melakukan sesuatu (Indonesia. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2019). Pemberian KIE pertama tentang pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil, pertama-tama dijelaskan terlebih dahulu tentang kehamilan. Dimana kehamilan merupakan suatu anugrah yang luar biasa kepada ibu sehingga wajib agar mereka menjaga kehamilannya sebagai bentuk rasa syukur, kemudian dilanjutkan pemberian edukasi tentang pentingnya gizi saat proses kehamilan di tiap-tiap trimester (Kemenkes RI, 2021; Amalia, 2021). Gizi selama hamil diperlukan agar bayi yang akan dilahirkan terhindar dari kondisi stunting atau gizi buruk. Gizi buruk bayi bisa disebabkan oleh multifaktoral salah satunya adalah asupan gizi ibu selama hamil (Wahyuningsih & Irawan, 2018).

Trimester pertama (tiga bulan pertama) merupakan periode paling kritis terhadap pembentukan awal janin dan pembentukan otak, periode ini ibu dituntut untuk meningkatkan kualitas makan atau asupan nutrisi yang dikonsumsi karena akan menjadi bekal dalam pembentukan organ awal yaitu otak bayi yang dikandung. Kemudian di periode Trimester kedua (tiga bulan kedua), selain kualitas namun juga kuantitas asupan sangatlah diperlukan oleh ibu hamil karena dalam periode ini bayi sudah mulai membentuk organ-organ yang lain seperti tangan, kaki dan organ vital yang lain, sehingga ibu dituntut untuk emmerikan asupan yang lebih banyak dibandingkan ibu biasa guna sebagai bekal bayi untuk membentuk raga menjadi sempurna. Pada trimester ketiga (tiga bulan terakhir), periode ini bayi sudah mulai memenuhi rahim ibu, dimana tetap kualitas dan kuantitas harus dipertahankan, selain asupan makanan juga perlu dipantau kesehatan bayi, cairan ketuban BB bayi dan keadaan ibu (ada penyakit penyerta atau tidak) agar siap menjalani persalinan. Adapun kegiatan tersebut ditunjukkan pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Kegiatan Pemberian Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil

### 3.3. Kegiatan Membangun Afiriasi Positif Pada Ibu Melalui *Self Healing*

Pengelolaan emosi atas kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil dirasa penting karena salah satu masalah psikis atau kesehatan mental yang kerap dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan (*anxiety*) (Fazdria & Harahap, 2016). Hal ini terjadi karena proses kehamilan sangatlah kompleks dan dapat menjadi pencetus berbagai reaksi psikologis mulai dari reaksi emosional yang ringan hingga berat. Pada trimester pertama ibu mulai mengalami mual, muntah-muntah, lemah, lelah, dan membesarnya payudara sehingga ibu mulai merasa tidak sehat. Oleh karena itu, sebanyak 80% ibu hamil akan mengalami kecemasan, murung, gelisah, depresi, dan menolak terkait kehamilan yang dialami (Dwiyani & Widuri, 2022).

Tahapan pemberian afiriasi positif dengan *self healing* ini adalah pertama dengan memberikan kata-kata afiriasi diiringi dengan musik relaksasi. Pemberian kata-kata afiriasi lebih kepada penyadaran akan rasa syukur yang diterima oleh ibu dan penurunan ketegangan dengan music relaksasi yang berlangsung selama 25 menit, kegiatan tersebut ditunjukkan di Gambar 3 dan Gambar 4.



**Gambar 3.** Media Pemberian Afiriasi Positif Dengan Menggunakan Musik Relaksasi di Youtube pada Ibu Hamil



**Gambar 4.** Penyampaian Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil

Peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini sangat antusias dalam menyimak materi penyuluhan dan pelatihan. Peserta berharap ada kegiatan ini yang dilakukan secara rutin sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam hal ini ibu hamil di Desa Purworejo.

## 4. Kesimpulan

---

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan yaitu, 1) Meningkatkan keterampilan Ibu terhadap senam varises, 2) Meningkatnya pemahaman dan pengetahuan ibu tentang pemenuhan Gizi Seimbang selama kehamilan dan yang ke 3) Meningkatnya kemampuan ibu dalam pengelolaan emosi selama kehamilan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan sehat dan bahagia

## Acknowledgement

---

Ucapan terima kasih kepada ibu hamil, kader kesehatan dan bidan desa di desa Purworejo Sragi yang telah memberikan kesempatan kami untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang Kesehatan. LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan ijin untuk kegiatan PKM ini.

## Daftar Pustaka

---

- Amalia, R. (2021). Buku KIA Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 39-44.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020 (Januari 2023). *Badan Pusat Statistik*.
- Baral, D. S., Sudeep U. and B. L. (2016). How To Guide Focus Group Discussion (FGD). [www.herd.org.np](http://www.herd.org.np)
- Citra, F., & Nahdliyyah, A. I. (2022). Study Kasus: Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Varises Vena Tungkai Bawah (VVTB). *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2), 87-93.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Pedoman Kelas Ibu Hamil. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.



- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(03), 334-345.
- Fahlevie, R., & Semadi, N. (2019). Prevalensi Varises Tungkai Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Wilayah Denpasar Selatan. *MEDIKA UDAYANA* 8(8).
- Fazdria, F., & Harahap, M. S. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(1), 6-13.
- Indonesia. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Buku pedoman/petunjuk Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM). Kemenkes RI. (2021). Buku KIA Tahun 2021.
- Pemdes Desa Purworejo Sragi. (2022). Profil Desa Purworejo.
- Pramita, N. M. A., & Muliani, I. (2020). Berdiri Lama sebagai Faktor Risiko Terjadinya Varises Vena Tungkai Bawah pada Wanita Usia Menopause di Desa Perean Tengah. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(10), 49-53.
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153-160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>
- Lestari, T. R. P. (2019). Pencapaian Status Kesehatan Ibu Dan Bayi Sebagai Salah Satu Perwujudan Keberhasilan Program Kesehatan Ibu Dan Anak. *Kajian*, 25 (1), 75-89.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum gentle yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- Susanti, N., Dwitasari Wulandari, I., Ristiawati, D., (2019). IbM Kelas Ibu Hamil Pondok Bersalin As-Syakira Kabupaten Pekalongan dan Rumah Bersalin Bhakti Ibu Kota Pekalongan. *Abdimas Unwahas*, 4(1).
- Wahyuningsih, & Irawan, T. (2018). Strategi Peningkatan Status Gizi Balita di Kabupaten Batang (Upaya Menurunkan Angka Kejadian Gizi Buruk). *RISTEK; Jurnal Riset, Inovasi Dan Teknologi*, 2(2), 53-66.
- Wahyuningsih, & Irawan, T. (2022). Environmental Factor Correlation to stuntend in Toddlers (Case Study in Sragi, Pekalongan District). *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 212-219.