

Optimalisasi Kelas Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan, Demonstrasi PMT, dan Senam Hamil sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil di Kalurahan Tridadi, Sleman

Maya Rosvita Adi Jayanti ^{a,1*}, Devy Kurnia Ramadhani ^{a,2}, Supartiningsih Supartiningsih ^b

^a Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. 55293

^b Puskesmas Sleman. Jl.Kapten Haryadi No.6, Srimulyo, Triharjo, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. 55514

¹ mayarsyt@gmail.com ^{*}; ² devy.ramadhani@poltekkesjogja.ac.id

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 30 Mei 2026 Revisi : 31 Juli 2026 Dipublikasikan : 31 Juli 2026	Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu prioritas pembangunan kesehatan. Berdasarkan hasil koordinasi dengan Puskesmas Sleman dan kader kesehatan di Kalurahan Tridadi, masih ditemukan ibu hamil yang belum mengikuti kelas ibu hamil secara rutin, memiliki pemahaman terbatas mengenai tanda bahaya kehamilan dan praktik pemberian makanan tambahan (PMT), serta rendahnya keterlibatan suami dalam mendukung kesehatan maternal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis ibu hamil dan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui Kelas Ibu Hamil di Kalurahan Tridadi, Kabupaten Sleman. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Maret 2025 dalam satu sesi kelas ibu hamil selama ±4 jam menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang mengombinasikan edukasi kesehatan, diskusi interaktif, pemutaran video, demonstrasi pemberian makanan tambahan (PMT), dan praktik senam hamil. Sasaran kegiatan adalah 12 ibu hamil beserta suami yang didampingi kader kesehatan dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Sleman. Evaluasi dilakukan melalui pretest-posttest pengetahuan, observasi keterampilan peserta, serta penilaian kepuasan kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 57,5 menjadi 86,3 setelah intervensi. Keterampilan peserta dalam penyusunan PMT mencapai 83,3%, sedangkan keterampilan mengikuti senam hamil mencapai 93,8%. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan mencapai skor rata-rata 4,82 dari skala 5. Kegiatan Kelas Ibu Hamil efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta serta berkontribusi terhadap penguatan kapasitas ibu hamil dan dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan maternal dan neonatal di tingkat komunitas.
Kata kunci: Kesehatan ibu dan anak; pemberdayaan masyarakat; kelas ibu hamil; edukasi kesehatan; ibu hamil	
Keyword: <i>Maternal and child health; community empowerment; pregnancy class program; health education; pregnant women</i>	ABSTRACT <i>Maternal and child health remains a major public health priority. Based on coordination with the Sleman Primary Health Center and community health volunteers in Tridadi Village, several challenges were identified, including low participation in the Pregnant Women Class Program, limited knowledge of pregnancy danger signs and appropriate complementary feeding practices, and inadequate involvement of husbands in supporting maternal health. These conditions highlight the need for community-based educational interventions that enhance both knowledge and practical skills among pregnant women and their families. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women through the implementation of a Pregnant Women</i>

Class Program in Tridadi Village, Sleman Regency. The program was conducted on March 15, 2025, during a single four-hour session using a community empowerment approach that integrated health education, interactive discussions, educational videos, complementary feeding (CF) demonstrations, and pregnancy exercise practice. The program involved 12 pregnant women and their husbands, with support from community health volunteers and healthcare professionals from the Sleman Primary Health Center. Program effectiveness was evaluated using pretest–posttest knowledge assessments, observation of participants' practical skills, and participant satisfaction surveys. The average knowledge score increased from 57.5 before the intervention to 86.3 after the intervention. Participants achieved an average practical skill score of 83.3% in complementary feeding preparation and 93.8% in pregnancy exercise performance. Furthermore, participant satisfaction reached a mean score of 4.82 out of 5. The Pregnant Women Class Program effectively improved participants' knowledge and practical skills and contributed to strengthening the capacity of pregnant women and family support in promoting maternal and neonatal health at the community level.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.



Pendahuluan

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu indikator utama pembangunan kesehatan yang mencerminkan kualitas pelayanan kesehatan, kesejahteraan masyarakat, serta keberhasilan pembangunan sumber daya manusia. Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 287.000 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2020, dengan sebagian besar kematian terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah.(1) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kematian maternal masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat dunia. Sejalan dengan itu, Sustainable Development Goals (SDGs) menetapkan target penurunan rasio kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.(2) Di Indonesia, berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kesehatan maternal dan neonatal, namun angka kematian ibu dan bayi masih menjadi perhatian karena belum sepenuhnya memenuhi target pembangunan kesehatan. Data Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) Tahun 2023 menunjukkan bahwa kematian ibu dan bayi masih terjadi akibat penyebab yang sebenarnya dapat dicegah melalui penguatan pelayanan kesehatan, deteksi dini faktor risiko, serta peningkatan perilaku kesehatan masyarakat.(3) Kondisi tersebut menegaskan bahwa intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat tetap menjadi strategi penting dalam mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional dan SDGs.

Di tingkat daerah, Kabupaten Sleman menunjukkan perkembangan positif dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui penguatan pelayanan antenatal, persalinan, dan program kesehatan berbasis masyarakat. Meskipun demikian, tantangan dalam meningkatkan kualitas kesehatan maternal masih dijumpai pada tingkat komunitas, terutama berkaitan dengan literasi kesehatan dan keterlibatan keluarga selama kehamilan. Berdasarkan hasil koordinasi dengan Puskesmas Sleman dan kader kesehatan di Kalurahan Tridadi, masih ditemukan ibu hamil yang belum mengikuti kelas ibu hamil secara rutin, memiliki pemahaman yang terbatas mengenai tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan, serta belum memahami secara optimal praktik pemenuhan gizi melalui pemberian makanan tambahan (PMT). Selain itu, keterlibatan suami dalam kegiatan

kesehatan maternal masih relatif rendah sehingga dukungan keluarga terhadap ibu hamil belum berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun layanan kesehatan ibu dan anak telah tersedia di tingkat pelayanan primer, proses pembelajaran yang mampu mengintegrasikan peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, dan dukungan keluarga masih memerlukan penguatan.(4)

Upaya peningkatan kesehatan ibu tidak hanya bergantung pada ketersediaan pelayanan kesehatan, tetapi juga pada kemampuan ibu dan keluarga dalam memahami, meyakini, serta menerapkan perilaku kesehatan yang benar. Perspektif Social Cognitive Theory menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku melalui proses pembelajaran observasional (*observational learning*), pengalaman langsung (*mastery experience*), serta peningkatan *self-efficacy*.(5) Dalam konteks kesehatan maternal, proses belajar yang melibatkan edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan dukungan sosial lebih efektif dalam membentuk perilaku kesehatan dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.(6) Oleh karena itu, pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui kelas ibu hamil menjadi media yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan ibu hamil dalam menerapkan perilaku hidup sehat selama kehamilan.

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kelas ibu hamil berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, kesiapan persalinan, serta kemampuan ibu dalam melakukan perawatan kehamilan. Program pembelajaran partisipatif yang mengombinasikan edukasi dengan praktik langsung dilaporkan mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat pemahaman terhadap materi kesehatan maternal.(7) Kegiatan demonstrasi senam hamil juga terbukti meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan, sedangkan pendampingan praktik pemenuhan gizi melalui demonstrasi PMT membantu peserta memahami penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.(8) Meskipun demikian, sebagian besar kegiatan sebelumnya masih berfokus pada satu jenis intervensi, seperti penyuluhan kesehatan, demonstrasi PMT, atau senam hamil secara terpisah. Belum banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan maternal-neonatal, demonstrasi PMT, praktik senam hamil, serta pelibatan suami dan kader kesehatan dalam satu rangkaian pembelajaran berbasis pemberdayaan masyarakat. Integrasi berbagai komponen tersebut diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dan dukungan keluarga terhadap kesehatan ibu hamil.(9)

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang dihadapi di Kalurahan Tridadi bukan terletak pada ketersediaan layanan kesehatan ibu dan anak, melainkan belum optimalnya pelaksanaan kelas ibu hamil yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif, psikomotor, dan dukungan sosial dalam satu kegiatan pembelajaran. Akibatnya, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, pemenuhan gizi, serta aktivitas fisik yang aman selama kehamilan masih perlu ditingkatkan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya inovasi kegiatan pengabdian masyarakat yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar praktis yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil melalui integrasi edukasi kesehatan, demonstrasi pemberian makanan tambahan, dan praktik senam hamil dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader kesehatan, suami, serta pemerintah kalurahan. Edukasi kesehatan

bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan maternal dan neonatal, demonstrasi PMT mengembangkan keterampilan peserta dalam menyiapkan makanan bergizi sesuai prinsip gizi seimbang, sedangkan praktik senam hamil bertujuan meningkatkan kebugaran, kenyamanan selama kehamilan, serta kesiapan menghadapi persalinan.(10) Kombinasi ketiga komponen tersebut diharapkan mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan edukasi konvensional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kesehatan maternal-neonatal melalui pelaksanaan kelas ibu hamil yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, demonstrasi PMT, dan praktik senam hamil di Kalurahan Tridadi, Kabupaten Sleman. Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui pengukuran perubahan pengetahuan menggunakan pretest-posttest, observasi keterampilan peserta selama demonstrasi dan praktik, serta penilaian kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain community empowerment melalui implementasi Kelas Ibu Hamil dengan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA). Pendekatan PLA dipilih karena menempatkan peserta sebagai subjek pembelajaran yang aktif melalui proses diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan refleksi pengalaman. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta self-efficacy ibu hamil dibandingkan metode ceramah satu arah karena peserta memperoleh kesempatan untuk belajar berdasarkan pengalaman dan pemecahan masalah secara partisipatif. Intervensi dilaksanakan melalui kombinasi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pemutaran media audiovisual, demonstrasi pemberian makanan tambahan (PMT), serta praktik senam hamil dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader kesehatan, pemerintah kalurahan, ibu hamil, dan anggota keluarga sebagai mitra pembelajaran.

Kegiatan dilaksanakan di Kalurahan Tridadi, Kapanewon Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sleman dengan pelaksanaan program kesehatan ibu dan anak yang aktif serta didukung oleh kader kesehatan dalam berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat. Program dilaksanakan pada 15 Maret 2025 pukul 09.00–13.00 WIB dengan total durasi empat jam sebagai bagian dari kegiatan rutin Kelas Ibu Hamil yang diselenggarakan oleh Puskesmas Sleman.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berdomisili di Kalurahan Tridadi beserta pendamping keluarga, khususnya suami. Peserta dipilih menggunakan metode total sampling terhadap seluruh ibu hamil yang terdaftar pada kegiatan Kelas Ibu Hamil bulan Maret 2025. Kriteria inklusi meliputi: (1) berdomisili di Kalurahan Tridadi; (2) terdaftar sebagai peserta Kelas Ibu Hamil wilayah kerja Puskesmas Sleman; (3) usia kehamilan trimester II dan III sehingga memenuhi syarat mengikuti senam hamil; serta (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang memiliki kontraindikasi medis untuk mengikuti senam hamil, seperti plasenta previa, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini, ancaman persalinan prematur, hipertensi berat, maupun kondisi lain berdasarkan rekomendasi tenaga kesehatan. Sebanyak 12 ibu hamil mengikuti kegiatan bersama suami sebagai pendamping. Seluruh peserta berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan sebagai berikut:

1. Tahap 1. Persiapan (± 30 menit). Tahap ini meliputi koordinasi dengan Puskesmas Sleman dan Pemerintah Kalurahan Tridadi, pengurusan perizinan, penetapan jadwal kegiatan, rekrutmen peserta berdasarkan daftar Kelas Ibu Hamil, serta persiapan media edukasi dan alat praktik.
2. Tahap 2. Edukasi kesehatan (± 60 menit). Edukasi disampaikan oleh bidan Puskesmas Sleman mengenai kehamilan, persalinan, masa nifas, menyusui, keluarga berencana, kesehatan bayi baru lahir, serta gizi ibu dan anak. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan pemutaran video perkembangan janin serta proses persalinan untuk meningkatkan pemahaman peserta.
3. Tahap 3. Demonstrasi dan praktik PMT (± 60 menit). Peserta memperoleh demonstrasi penyusunan menu pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal sesuai prinsip gizi seimbang. Selanjutnya peserta secara berkelompok melakukan praktik menentukan bahan makanan, tekstur, porsi, serta menyusun menu PMT dengan pendampingan fasilitator.
4. Tahap 4. Praktik senam hamil (± 45 menit). Praktik dipandu oleh tenaga kesehatan yang telah memberikan penjelasan mengenai manfaat, indikasi, kontraindikasi, serta prinsip keamanan senam hamil. Peserta melakukan gerakan pemanasan, inti, latihan pernapasan, dan pendinginan menggunakan matras senam dengan supervisi fasilitator.
5. Tahap 5. Evaluasi (± 45 menit). Evaluasi meliputi pengukuran pengetahuan melalui post-test, observasi keterampilan selama praktik PMT dan senam hamil menggunakan lembar checklist terstruktur, serta pengisian kuesioner kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.
6. Media edukasi yang digunakan meliputi slide presentasi, Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA), video edukasi perkembangan janin, LCD proyektor, laptop, leaflet edukasi, serta modul materi Kelas Ibu Hamil yang mengacu pada Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil dan Buku KIA Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Demonstrasi PMT menggunakan bahan pangan lokal, contoh menu gizi seimbang, food model, alat ukur rumah tangga, serta lembar praktik penyusunan menu. Praktik senam hamil menggunakan matras senam dan media audio sebagai panduan gerakan.

Instrumen evaluasi terdiri atas: (1) kuesioner pretest dan post-test berisi 20 pertanyaan pilihan ganda mengenai kehamilan, persalinan, masa nifas, menyusui, keluarga berencana, dan pemberian makanan tambahan; (2) lembar checklist keterampilan penyusunan PMT yang mencakup kemampuan memilih bahan makanan, menentukan tekstur, menentukan porsi, dan menyusun menu gizi seimbang; (3) lembar checklist keterampilan senam hamil yang menilai ketepatan gerakan pemanasan, gerakan inti, teknik pernapasan, dan gerakan pendinginan; serta (4) kuesioner kepuasan peserta menggunakan skala Likert lima poin. Seluruh instrumen dikembangkan berdasarkan indikator dalam Buku KIA dan Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Keberhasilan program dievaluasi secara kuantitatif dan deskriptif. Pengetahuan peserta dianalisis melalui perbandingan skor pretest dan post-test yang disajikan dalam bentuk nilai rerata, selisih skor, dan persentase peningkatan. Keterampilan peserta dalam praktik PMT dan senam hamil dianalisis menggunakan persentase ketercapaian setiap indikator berdasarkan hasil observasi checklist. Kepuasan peserta dianalisis menggunakan

rerata skor pada masing-masing aspek penilaian. Seluruh hasil disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan telah memperoleh izin dari Puskesmas Sleman dan Pemerintah Kalurahan Tridadi. Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta rangkaian kegiatan, kemudian memberikan persetujuan (informed consent) secara sukarela untuk berpartisipasi. Seluruh data peserta dijaga kerahasiaannya dengan tidak mencantumkan identitas pribadi dalam pelaporan hasil kegiatan, dan seluruh kegiatan dilaksanakan sesuai prinsip etika, keamanan, kenyamanan, serta penghormatan terhadap hak peserta.

Hasil

Kegiatan Kelas Ibu Hamil dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025 di Kalurahan Tridadi, Kapanewon Sleman, Kabupaten Sleman. Program diikuti oleh 12 ibu hamil beserta suami sebagai pendamping, dengan dukungan kader kesehatan, tenaga kesehatan Puskesmas Sleman, dan perangkat Kalurahan Tridadi. Seluruh peserta yang terdaftar hadir selama seluruh rangkaian kegiatan sehingga tingkat kehadiran mencapai 100%. Berdasarkan data peserta, ibu hamil yang mengikuti kegiatan berada pada rentang usia reproduksi sehat dengan usia kehamilan yang bervariasi mulai trimester II hingga trimester III, serta terdiri atas ibu primigravida maupun multigravida sehingga seluruh peserta memenuhi kriteria untuk mengikuti kegiatan edukasi dan praktik senam hamil.

Seluruh komponen program terlaksana sesuai rencana, meliputi edukasi mengenai kehamilan, persalinan, masa nifas, menyusui, keluarga berencana, pemutaran video edukasi perkembangan janin, demonstrasi penyusunan pemberian makanan tambahan (PMT), diskusi interaktif, serta praktik senam hamil. Seluruh sesi dapat dilaksanakan sesuai jadwal dengan pendampingan tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan perangkat kalurahan.

Pengetahuan peserta dievaluasi menggunakan instrumen pretest dan posttest yang terdiri atas 20 soal pilihan ganda dengan skor 0–100. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 57,5 pada pretest menjadi 86,3 pada posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 28,8 poin (50,1%) setelah mengikuti kegiatan (Tabel 1). Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan pengetahuan peserta setelah memperoleh intervensi edukasi. Apabila memungkinkan sesuai ketersediaan data individual, peningkatan ini sebaiknya dilengkapi dengan uji statistik inferensial (paired t-test atau Wilcoxon signed-rank test) untuk menilai signifikansi perubahan yang terjadi.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil (Pretest-Posttest)

Peserta	Pretest	Posttest
P1	55	85
P2	60	90
P3	50	80
P4	65	90
P5	55	85
P6	60	85
P7	45	80
P8	70	95
P9	55	85
P10	60	90
P11	50	80
P12	65	90

Evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti praktik yang diberikan selama kegiatan. Pada demonstrasi penyusunan PMT, rata-rata capaian keterampilan mencapai 83,3%, dengan indikator tertinggi berupa kemampuan menentukan bahan makanan sesuai usia balita (91,7%). Sementara itu, pada praktik senam hamil rata-rata capaian keterampilan mencapai 93,8%, dengan seluruh peserta mampu mengikuti gerakan pemanasan dan pendinginan secara benar (100%) (Tabel 2).

Tabel 2. Checklist Keterampilan PMT

Indikator	Mampu (n)	Persentase
Menentukan bahan makanan sesuai usia balita	11	91,7%
Menentukan tekstur makanan yang tepat	10	83,3%
Menentukan porsi sesuai usia	9	75,0%
Menyusun menu gizi seimbang	10	83,3%

Sementara itu, pada praktik senam hamil rata-rata capaian keterampilan mencapai 93,8%, dengan seluruh peserta mampu mengikuti gerakan pemanasan dan pendinginan secara benar (100%) (Tabel 3).

Tabel 3. Checklist Keterampilan Senam Hamil

Indikator	Mampu (n)	Persentase
Mengikuti gerakan pemanasan	12	100%
Mengikuti gerakan inti	11	91,7%
Mengatur pernapasan dengan benar	10	83,3%
Mengikuti gerakan pendinginan	12	100%

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa kegiatan diterima dengan baik oleh peserta. Rata-rata skor kepuasan mencapai 4,82 dari skala 5. Sebanyak 10 peserta (83,3%) menyatakan sangat puas, sedangkan 2 peserta (16,7%) menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan (Tabel 4).

Tabel 4. Tingkat Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Rata-rata Skor
Materi edukasi	4,8
Penyampaian narasumber	4,9
Media pembelajaran	4,7
Demonstrasi PMT	4,8
Senam hamil	4,9

Selama proses pelaksanaan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap sesi. Interaksi dua arah terlihat melalui diskusi mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, persiapan persalinan, kebutuhan gizi ibu dan anak, serta praktik penyusunan menu PMT. Keterlibatan suami selama edukasi dan praktik senam hamil juga tampak mendukung proses pembelajaran sehingga kegiatan berlangsung secara partisipatif. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 2. Pelaksanaan Demostrasi PMT

Pelaksanaan program didukung oleh kolaborasi antara Puskesmas Sleman, Pemerintah Kalurahan Tridadi, kader kesehatan, serta partisipasi aktif peserta dan keluarga. Dukungan tersebut memungkinkan seluruh rangkaian kegiatan terlaksana sesuai jadwal. Meskipun tidak ditemukan kendala yang menghambat pencapaian tujuan kegiatan secara signifikan, terdapat beberapa hal yang menjadi catatan selama pelaksanaan, yaitu padatnya materi yang disampaikan dalam satu kali pertemuan sehingga waktu untuk diskusi mendalam menjadi terbatas, serta ruang praktik yang relatif padat ketika seluruh pasangan mengikuti senam hamil secara bersamaan. Namun demikian, fasilitator mengatasi kondisi tersebut dengan membagi sesi pendampingan secara bergantian dan memberikan kesempatan konsultasi individual setelah kegiatan sehingga seluruh peserta tetap dapat mengikuti setiap tahapan program secara optimal.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kelompok sasaran telah memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan ibu dan anak, keterampilan dasar dalam penyusunan PMT dan pelaksanaan senam hamil, serta pengalaman belajar partisipatif yang didukung oleh keluarga dan komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil dapat membentuk kelompok sasaran yang terlatih dan siap mengikuti kegiatan kesehatan maternal berikutnya sebagai bagian dari upaya penguatan program kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat.

Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan sebagai upaya menjawab permasalahan masih terbatasnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, masa nifas, menyusui, pemberian makanan tambahan (PMT), serta aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa kebutuhan peserta bukan hanya terkait akses terhadap informasi kesehatan, tetapi juga metode pembelajaran yang mampu memfasilitasi pemahaman secara lebih efektif. Kombinasi edukasi kesehatan, media audiovisual, diskusi interaktif, demonstrasi PMT, dan praktik senam hamil memberikan pengalaman belajar yang bersifat partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengamati, mempraktikkan, dan mengonfirmasi pemahamannya secara langsung.⁽¹¹⁾ Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *Participatory Learning and Action* dan *Social Cognitive Theory* yang menekankan bahwa pengalaman langsung dan keterlibatan aktif peserta dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta keyakinan dalam

menerapkan perilaku kesehatan.(12) Dengan demikian, kelas ibu hamil tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang memperkuat kesiapan ibu dan keluarga dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta perawatan bayi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian dan program kelas ibu hamil yang melaporkan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu selama kehamilan. Dewi dkk. (2025), misalnya, menunjukkan bahwa pembelajaran partisipatif melalui demonstrasi dan praktik dapat meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran.(13) Namun demikian, kegiatan ini memiliki karakteristik yang berbeda karena mengintegrasikan edukasi kesehatan, demonstrasi penyusunan PMT, praktik senam hamil, media audiovisual, dan diskusi interaktif dalam satu rangkaian kegiatan. Integrasi berbagai metode tersebut diduga memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan ceramah atau penyampaian informasi secara satu arah.(14) Kombinasi penyampaian materi dan praktik langsung memungkinkan peserta segera menghubungkan konsep yang dipelajari dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga memperkuat proses internalisasi pengetahuan dan keterampilan.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Meskipun dukungan dari Puskesmas Sleman, Pemerintah Kalurahan Tridadi, kader kesehatan, serta keterlibatan suami berkontribusi terhadap kelancaran pelaksanaan program, faktor yang tampaknya paling berpengaruh adalah penggunaan metode pembelajaran yang bersifat interaktif dan aplikatif.(15) Demonstrasi penyusunan PMT dan praktik senam hamil memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), sehingga informasi yang diterima menjadi lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan pembelajaran verbal semata.(16) Selain itu, diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi berbagai permasalahan yang dihadapi selama kehamilan sesuai dengan kondisi masing-masing.(17) Kehadiran suami juga berpotensi memperkuat dukungan keluarga dalam penerapan perilaku sehat selama kehamilan, sedangkan keterlibatan kader kesehatan mendukung keberlanjutan penyampaian informasi kesehatan setelah kegiatan selesai.(18,19)

Beberapa hambatan tetap ditemui selama pelaksanaan kegiatan. Perbedaan tingkat pendidikan, pengalaman kehamilan, dan kemampuan awal peserta menyebabkan proses penyampaian materi harus disesuaikan dengan kecepatan pemahaman peserta sehingga mengurangi waktu yang tersedia untuk pembahasan yang lebih mendalam.(20) Selain itu, seluruh materi harus disampaikan dalam satu kali pertemuan sehingga kesempatan untuk memperkuat latihan praktik masih terbatas. Untuk mengatasi kondisi tersebut, fasilitator menggunakan bahasa yang sederhana, memberikan kesempatan diskusi dua arah, serta memperbanyak demonstrasi dan praktik langsung agar peserta yang mengalami kesulitan tetap dapat mengikuti kegiatan. Pendekatan ini membantu mempertahankan keterlibatan peserta hingga akhir kegiatan serta mengurangi kesenjangan pemahaman antar peserta, meskipun kedalaman pembahasan setiap materi menjadi lebih terbatas.

Implikasi praktis dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kelas ibu hamil dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang mendukung peningkatan kapasitas ibu hamil dan keluarga dalam menjaga kesehatan maternal dan neonatal.(21) Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi kesehatan yang komprehensif sekaligus mempraktikkan keterampilan yang berkaitan dengan penyusunan PMT dan pelaksanaan senam hamil. Bagi institusi mitra, hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk

mengembangkan program pembinaan yang lebih berkelanjutan, misalnya melalui pelaksanaan kelas ibu hamil secara rutin, pendampingan oleh kader kesehatan, serta peningkatan keterlibatan suami dalam setiap kegiatan edukasi. Integrasi kegiatan tersebut ke dalam program rutin Puskesmas dan pemerintah kalurahan berpotensi memperkuat upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Jumlah peserta yang relatif sedikit menyebabkan hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas. Selain itu, kegiatan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun perilaku kesehatan peserta setelah intervensi. Penelitian ini juga belum menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga besarnya pengaruh intervensi terhadap perubahan yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Di samping itu, evaluasi belum mencakup pemantauan jangka panjang terhadap indikator kesehatan maternal maupun neonatal. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai gambaran efektivitas intervensi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta pada jangka pendek, serta belum dapat digunakan untuk menyimpulkan keberlanjutan perubahan perilaku kesehatan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan frekuensi pertemuan yang lebih intensif serta melibatkan pemantauan berkala setelah intervensi guna menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku peserta. Evaluasi longitudinal yang dilakukan satu hingga tiga bulan setelah kegiatan dapat memberikan gambaran mengenai konsistensi penerapan perilaku sehat selama kehamilan, kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal, praktik penyusunan PMT, maupun pelaksanaan aktivitas fisik yang aman. Selain itu, penggunaan desain evaluasi yang melibatkan kelompok pembanding dan jumlah peserta yang lebih besar akan menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas kelas ibu hamil sebagai strategi pemberdayaan masyarakat dalam mendukung peningkatan kesehatan maternal dan neonatal.

Kesimpulan

Integrasi metode edukasi kesehatan, demonstrasi pemberian makanan tambahan (PMT), dan praktik senam hamil dalam Kelas Ibu Hamil di Kalurahan Tridadi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan komprehensif serta keterampilan praktis ibu hamil dalam mendukung kesehatan maternal dan neonatal. Peningkatan pengetahuan, keterampilan penyusunan PMT, dan kemampuan mengikuti senam hamil menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif yang mengombinasikan edukasi dan praktik langsung mampu memperkuat kapasitas peserta dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang sehat. Tingginya partisipasi dan kepuasan peserta juga menunjukkan bahwa kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan berpotensi menjadi model penguatan program Kelas Ibu Hamil di tingkat komunitas. Selain itu, pelibatan suami dalam seluruh rangkaian kegiatan memberikan implikasi positif terhadap penguatan dukungan sosial di tingkat keluarga, baik secara psikologis maupun praktis, sehingga meningkatkan kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi fase maternal dan neonatal.

Kegiatan ini relevan sebagai strategi promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang melengkapi serta memperkuat pelaksanaan program Kelas Ibu Hamil rutin

di Puskesmas Sleman. Model intervensi yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, demonstrasi PMT, dan senam hamil dapat menjadi alternatif pendekatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan, serta partisipasi keluarga dalam mendukung kesehatan ibu dan anak. Sebagai tindak lanjut, Puskesmas Sleman direkomendasikan untuk mereplikasi model intervensi terintegrasi ini secara berkelanjutan dalam penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil di wilayah kerjanya. Pemerintah Kalurahan Tridadi diharapkan mendukung keberlanjutan program melalui penguatan kolaborasi lintas sektor serta alokasi sumber daya, termasuk pemanfaatan dana desa untuk penyediaan sarana edukasi dan kegiatan demonstrasi PMT. Akademisi dan pelaksana pengabdian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi longitudinal dengan jumlah peserta yang lebih besar untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku, keterlibatan keluarga, serta dampak program terhadap indikator kesehatan maternal dan neonatal.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization (WHO). Maternal mortality [Internet]. [cited 2026 Jul 31]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
2. Raina N, Khanna R, Gupta S, Jayathilaka CA, Mehta R, Behera S. Progress in achieving SDG targets for mortality reduction among mothers, newborns, and children in the WHO South-East Asia Region. *Lancet Reg Health - Southeast Asia*. 2023 Oct 29;18:100307. doi:10.1016/j.lansea.2023.100307 PubMed PMID: 38028159; PubMed Central PMCID: PMC10667297.
3. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Profil Program Kesehatan Masyarakat Tahun 2023. Indonesia: Kementerian Kesehatan; 2024.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman 2024 [Internet]. Sleman: Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman; 2025 [cited 2025 Jul 31]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1Oz9roPsyTgVCu6Dix9QhrWh77Ugno11y/view?usp=drive_link&usp=embed_facebook
5. Islam KF, Awal A, Mazumder H, Munni UR, Majumder K, Afroz K, et al. Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: A scoping review. *Heliyon*. 2023 Mar 28;9(4):e14889. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e14889 PubMed PMID: 37025832; PubMed Central PMCID: PMC10070720.
6. Norazman CW, Lee LK. The influence of social support in the prevention and treatment of postpartum depression: An intervention-based narrative review. *Womens Health*. 2024 Sep 5;20:17455057241275587. doi:10.1177/17455057241275587 PubMed PMID: 39238240; PubMed Central PMCID: PMC11378223.
7. Ningsih DA, Fitria R, Hidayah N, Fitriyanti CD. Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Program Kelas Ibu Hamil Saibatin (Sehat Anak Ibu, Berdaya, Tanggap dan Inisiatif). *GEMAKES J Pengabdian Kpd Masy*. 2025 Feb 28;5(1):57–68. doi:10.36082/gemakes.v5i1.1862
8. Argaheni NB, Wulandari NF. Pengabdian Masyarakat: Seminar Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Nifas Wilayah Puskesmas Gilingan. *J Kreat Pengabdian Kpd Masy PKM*. 2025 Jul 1;8(7):3401–11. doi:10.33024/jkpm.v8i7.20359
9. Nurbaiti N, Anggeni U, Saswita R. Edukasi Kesehatan Dan Senam Perinatal Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil. *Community Dev J J Pengabdian Masy*. 2025 Dec 29;6(6):6308–12. doi:10.31004/cdj.v6i6.54459
10. Simanjuntak AP, Andri S, Novri DA, Arnif I, Habib AAY. Pemberdayaan Masyarakat: Optimalisasi Edukasi Gizi dan Kesehatan Ibu Hamil Sebagai Upaya Preventif Stunting di

- Desa Buluh Cina, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. *J SOLMA*. 2026 Mar 30;15(1):464–74. doi:10.22236/solma.v15i1.21186
11. Dwihestie LK, Gunarmi G, Yulivantina EV. Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Melalui Metode Edukasi Partisipatif. *J Perak Malahayati Pengabdi Kpd Masy*. 2025 May 31;7(1):373–82. doi:10.33024/jpm.v7i1.20693
 12. Allaham S, Kumar A, Morriss F, Lakhanpaul M, Wilson E, Sikorski C, et al. Participatory learning and action (PLA) to improve health outcomes in high-income settings: a systematic review protocol. *BMJ Open*. 2022 Feb 28;12(2):e050784. doi:10.1136/bmjopen-2021-050784 PubMed PMID: 35228277; PubMed Central PMCID: PMC8886484.
 13. Dewi APS, Sumarni S, Rahmadhani W. Penguatan Kelas Ibu Hamil melalui Edukasi, Skrining Resiko Tinggi, Konseling Gizi sebagai Upaya Promotif dan Preventif. *Karya Nyata J Pengabdi Kpd Masy*. 2026;3(2).
 14. Ariyani NW, Wirawan IMA, Pinatih GNI, Kusuma AANJ. The effect of an application-based educational intervention with a social cognitive theory model on pregnant women in Denpasar, Bali, Indonesia: a randomized controlled trial. *Osong Public Health Res Perspect*. 2022 Apr;13(2):153–61. doi:10.24171/j.phrp.2021.0209 PubMed PMID: 35538687; PubMed Central PMCID: PMC9091633.
 15. Dwi Purnamayanti NM, Suarniti NW, Erny Astiti NK, Novya Dewi IGAA, Wirata IN, Mahayati NMD. Development of a Birthing Class Model for Prenatal Couple Education Program in Indonesia. *Ebelik Ve Sağlık Bilim Derg*. 2025 Mar 26;8(1):1–10. doi:10.62425/esbder.1421732
 16. Himatul Khoeroh, Naila Qotrunnada, Nilamayuli Maula, Novrian Salwa, Putri Marsanda, Siti Alma Rahmah. Demonstrasi Senam Ibu Hamil sebagai Upaya Persiapan Persalinan di Posyandu Al Khoeriyah Dukuh Bulakwungu Desa Benda. *Panggung Kebaikan J Pengabdi Sos*. 2025 Feb 7;2(1):52–60. doi:10.62951/panggungkebaikan.v2i1.874
 17. Besmaya BM, Putri NA, Wulandari ET, Sisilia RA, Loka GP, Septiana ND, et al. Edukasi Kesehatan Persiapan Kehamilan Sehat Pada Calon Pengantin (Catin) Di KUA Ambarawa. *J Innov Creat*. 2026;6(1).
 18. Yeuis Diah Sri Lestari, Arlin Adam, Andi Alim. Peran Suami dalam Pendampingan Kehamilan Istri: Studi Kualitatif pada Masyarakat Kotabaru, Kalimantan Selatan. *J Ris RUMPUN ILMU Kedokt*. 2025 Jul 7;4(2):71–106. doi:10.55606/jurrike.v4i2.6109
 19. Sukmawati E, Wijaya M, Hilmanto D. Participatory Health Cadre Model to Improve Exclusive Breastfeeding Coverage with King's Conceptual System. *J Multidiscip Healthc*. 2024 Apr 24;17:1857–75. doi:10.2147/JMDH.S450634 PubMed PMID: 38699558; PubMed Central PMCID: PMC11063463.
 20. Lestari D, Dwijayanti LA. Efektivitas Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Ibu Dananak di Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng I.
 21. Azhar K, Dharmayanti I, Tjandrarini DH, Hidayangsih PS. The influence of pregnancy classes on the use of maternal health services in Indonesia. *BMC Public Health*. 2020 Mar 20;20:372. doi:10.1186/s12889-020-08492-0 PubMed PMID: 32197649; PubMed Central PMCID: PMC7082955.