

PENYULUHAN PENANGANAN SERING BUANG AIR KECIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI DUSUN KARANG SUBAGAN

Anggi Pratami^{1*}, Gladeva Yugi Antari², Nurul Faizah³

¹ Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamaruh Huda Badaruddin Bagu

² Program S1 Kebidanan, Universitas Qamaruh Huda Badaruddin Bagu

³ Bidan Pelaksana, UPTD Puskesmas Pemenang

apratami351@gmail.com

ABSTRAK

Penyuluhan mengenai penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga dilaksanakan di Dusun Karang Subagan, Desa Pemenang Barat, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab, dampak, dan strategi penanganan ketidaknyamanan tersebut. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, simulasi praktik, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pada 25 peserta. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang rendah, dengan sebagian besar skor berada di rentang 21-40. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test, di mana sebagian besar peserta mencapai skor di rentang 61-100. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Diskusi interaktif dan simulasi praktik memberikan pengalaman langsung yang memperkuat pemahaman peserta, sementara leaflet berperan sebagai panduan yang memudahkan peserta dalam mengingat materi yang disampaikan. Penyuluhan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil pada trimester ketiga kehamilan. Edukasi berkelanjutan dan pendampingan dari kader Posyandu diharapkan dapat mendukung pemahaman ini secara berkelanjutan.

Kata kunci: Penyuluhan, Ibu Hamil, Sering Buang Air Kecil, Trimester Ketiga, Edukasi Kesehatan.

ABSTRACT

Counseling on managing the discomfort of frequent urination in third-trimester pregnant women was conducted in Karang Subagan Hamlet, Pemenang Barat Village, Pemenang District, North Lombok Regency. This activity aimed to increase pregnant women's knowledge about the causes, impacts, and strategies for managing this discomfort. The methods used included lectures, interactive discussions, practical simulations, and the distribution of leaflets as educational media. Evaluation was conducted through pre-test and post-test assessments involving 25 participants. The pre-test results indicated that most participants had low knowledge, with the majority scoring in the range of 21-40. After the counseling session, there was a significant improvement in the post-test results, where most participants scored in the range of 61-100. This increase indicates that the counseling methods used were effective in enhancing participants' understanding. Interactive discussions and practical simulations provided direct experiences that strengthened participants' comprehension, while the leaflet served as a guide to help participants recall the material presented. This counseling session demonstrated that a participatory educational approach could effectively increase pregnant women's knowledge regarding the management of frequent urination discomfort during the third trimester of pregnancy. Continuous education and assistance from Posyandu cadres are expected to

support the sustainability of this understanding..

Keywords: *Counseling, Pregnant Women, Frequent Urination, Third Trimester, Health Education.*

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional di bidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan mencapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu aspek penting dalam pencapaian tujuan tersebut adalah keterlibatan aktif masyarakat, termasuk keluarga, yang berperan sebagai unit sosial terkecil dalam mendukung kesehatan anggotanya. Dalam konteks ini, perhatian khusus perlu diberikan kepada ibu hamil, yang memerlukan dukungan serta edukasi untuk memastikan kesejahteraan mereka selama masa kehamilan (1).

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi pada perempuan dengan sistem reproduksi yang sehat setelah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan pria yang sehat. Masa kehamilan berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Nugrawati & Amriani, 2021). Namun, meskipun bersifat fisiologis, kehamilan sering kali disertai dengan berbagai perubahan yang menyebabkan ketidaknyamanan,

terutama pada trimester ketiga. Salah satu keluhan yang sering muncul adalah peningkatan frekuensi buang air kecil (2).

Peningkatan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah desakan rahim yang membesar terhadap kandung kemih seiring pertumbuhan janin. Tekanan ini menyebabkan kapasitas tampung kandung kemih berkurang, sehingga ibu hamil merasakan dorongan untuk buang air kecil lebih sering. Kondisi ini tidak jarang mengganggu aktivitas harian dan kualitas tidur ibu hamil, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional mereka. Oleh karena itu, edukasi mengenai penanganan ketidaknyamanan ini sangat penting agar ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan sehat(3).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara tahun 2024, jumlah sasaran ibu hamil tercatat sebanyak 4.660 jiwa, dengan kasus anemia sebesar 493 jiwa (10,58%). Sementara itu, di Puskesmas Pemenang, tercatat sebanyak 407 ibu hamil berada

pada trimester ketiga sepanjang tahun 2024 (4). Angka ini menyoroti pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan ibu hamil di daerah ini, termasuk upaya penanganan ketidaknyamanan yang sering dialami selama masa kehamilan.

Sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan ibu hamil di Dusun Karang Subagan, Desa Pemenang Barat, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara, diperlukan program penyuluhan yang berfokus pada penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga. Penyuluhan ini bertujuan memberikan informasi yang akurat dan edukasi praktis, sehingga ibu hamil dapat mengelola ketidaknyamanan tersebut dengan cara yang tepat dan aman (5).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan kepada ibu hamil trimester ketiga di Dusun Karang Subagan mengenai penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil. Melalui penyuluhan ini, diharapkan ibu hamil memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan, serta mampu menerapkan strategi penanganan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup selama masa

kehamilan.

METODE

Metodologi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat partisipatif, edukatif, berbasis bukti, aksi sosial, serta menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Kombinasi ini memastikan bahwa kegiatan tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga berkelanjutan dan berdampak positif bagi komunitas. Pengabdian ini meliputi beberapa tahapan yang dilaksanakan secara sistematis guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu:

1. Persiapan:

Identifikasi kebutuhan dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Pemenang serta kader Posyandu di Dusun Karang Subagan dilakukan tanggal 14 Februari 2025.

Penyusunan materi penyuluhan yang berfokus pada penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga. Pembuatan leaflet sebagai media edukasi yang berisi informasi mengenai penyebab, dampak, serta strategi penanganan keluhan sering buang air kecil.

2. Pelaksanaan:

Pelaksanaan penyuluhan secara tatap muka kepada ibu hamil trimester ketiga di Dusun Karang Subagan pada tanggal 18 Februari 2025 pukul 10.00 WITA.

Penyampaian materi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi praktik penanganan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan.

Pembagian leaflet kepada peserta sebagai panduan yang dapat dibaca ulang di rumah.

3. Evaluasi:

Dilakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai topik yang disampaikan. Post-test dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan pre-test, serta partisipasi aktif ibu hamil dalam sesi diskusi dan simulasi.

4. Pelaporan dan Tindak Lanjut:

Penyusunan laporan kegiatan yang mencakup proses pelaksanaan, hasil evaluasi, serta rekomendasi tindak lanjut.

Koordinasi dengan pihak Puskesmas

dan kader Posyandu untuk mendukung keberlanjutan edukasi kesehatan ibu hamil di komunitas setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Persiapan: Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak Puskesmas Pemenang dan kader Posyandu di Dusun Karang Subagan pada tanggal 14 Februari 2025. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga menjadi permasalahan yang umum terjadi, namun pengetahuan mengenai penanganan keluhan tersebut masih terbatas.

Materi penyuluhan disusun dengan fokus pada penyebab, dampak, serta strategi penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil. Selain itu, disiapkan leaflet sebagai media edukasi yang berisi informasi praktis yang dapat menjadi panduan bagi ibu hamil.

2. Pelaksanaan: Penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 18 Februari 2025 pukul 10.00 WITA di Posyandu Dusun Karang Subagan. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah

yang menjelaskan faktor penyebab dan dampak sering buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga.

Selanjutnya, dilakukan diskusi interaktif yang melibatkan peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait keluhan yang dialami. Simulasi praktik penanganan, seperti latihan senam kegel dan posisi tubuh yang disarankan saat tidur, juga diberikan untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan tersebut.

Setiap peserta menerima leaflet berisi ringkasan materi yang dapat digunakan sebagai panduan di rumah.

3. **Evaluasi:** Evaluasi dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan. Sebanyak 25 peserta mengikuti pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman mereka sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil: Tabel hasil pre-test dan post-test:

Skor	Pre-test (Jumlah Peserta)	Post-test (Jumlah Peserta)
0-20	5	0
21-40	10	2
41-60	7	5
61-80	3	10
81-100	0	8

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah mengenai

penanganan sering buang air kecil pada ibu hamil, dengan mayoritas skor berada di rentang 21-40. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar peserta mencapai skor di rentang 61-100.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 60% peserta memperoleh skor di bawah 40, yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Dusun Karang Subagan memiliki pemahaman yang sangat terbatas tentang penyebab, dampak, dan cara penanganan keluhan sering buang air kecil selama trimester ketiga kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanriyani et al (2024) yang mengungkapkan bahwa kurangnya akses informasi kesehatan menjadi faktor utama rendahnya pengetahuan ibu hamil di daerah pedesaan (6).

Peningkatan signifikan pada hasil post-test menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan. Sebanyak 72% peserta memperoleh skor di atas 60 setelah mengikuti penyuluhan, yang mengindikasikan adanya pemahaman yang lebih baik. Metode ceramah yang digunakan memungkinkan penyampaian

informasi secara sistematis, sedangkan diskusi interaktif mendorong peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya langsung, yang memperkuat proses pembelajaran.

Simulasi praktik senam kegel dan posisi tubuh yang dianjurkan saat tidur memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sehingga mereka tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan. Hal ini sejalan dengan konsep andragogy, yang menekankan pentingnya keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman (7).

Selain itu, pemberian leaflet berfungsi sebagai alat bantu yang memungkinkan peserta untuk mengulang kembali materi yang telah disampaikan. Menurut Rahmawati (2018), penggunaan media cetak seperti leaflet dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman karena informasi dapat diakses kembali kapan pun dibutuhkan.

Peningkatan pemahaman ini juga mendukung penelitian Ferusgel et al. (2022), yang menemukan bahwa penyuluhan kesehatan yang melibatkan metode partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan.

Penyuluhan yang dilakukan tidak hanya memberikan informasi tetapi juga memberdayakan ibu hamil untuk mengenali dan mengatasi ketidaknyamanan yang mereka alami secara mandiri (8).

SIMPULAN

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai penanganan keluhan sering buang air kecil, yang terlihat dari peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test. Metode ceramah, diskusi interaktif, simulasi praktik, serta penggunaan media leaflet terbukti efektif dalam memperkaya pemahaman peserta. Keberhasilan ini memperkuat pentingnya pendekatan edukatif yang partisipatif dalam mendukung kesehatan ibu hamil. Edukasi berkelanjutan dan pendampingan oleh kader Posyandu diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan pemahaman ini di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pascaramadhani S. Analisis Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional 2025-2045 Terhadap Arah Pembangunan Kesehatan Di Indonesia (Analysis Of The National Long Term Development Plan 2025-2045 On The Direction Of Health Development In Indonesia). 2023 Dec 24;2025–45.

2. Cunningham Fg, Leveno K J. , Bloom SI, Spong Cy, Hauth Jc, Rouse Dj. Williams Obstetrics 26th Edition. 23rd Ed. 2022.
3. Gultom Dov, Kamsatun. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii: Studi Literatur. J Kesehat Siliwangi No. 2020;1(1):2020.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara. Profil Kesehatan 2022. 2022. 78 P.
5. Rahmawati R, Putra A, Lestari D, Saripudin M. Ritual Budaya Selama Kehamilan Di Indonesia Sebagai Bentuk Local Wisdom Dukungan Sosial. Conference: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Fkip; 2020.
6. Hanriyani F, Purwanto Nsf, Ritonga Sn. Pengaruh Akses Pelayanan Kesehatan Dan Akses Informasi Kesehatan Terhadap Health Literacy Ibu Hamil Di Puskesmas Selaawi Kabupaten Garut. J Inov Kesehat. 2024;6(2):17–25.
7. Kanahaya D, Khaerunisa H, Hakiki I, Iskandar N, Prasetyo T. Menyelaraskan Tubuh Dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukkan Senam Ke Dalam Pendidikan Jasmani. Karimah Tauhid. 2024 Mar 5;3:3669–84.
8. Ferusgel A, Farida, Esti De. Efektivitas Penyuluhan Terhadap Peningkatan_Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Pernikahan Dini_Pada Remaja 2022. J Kesehat Tambusai. 2022;3(4):2774–5848.