

PENINGKATAN POTENSI DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DI AREA KEPERAWATAN MATERNITAS DALAM MANAJEMEN LAKTASI, SENAM HAMIL DAN SENAM NIFAS

Anik Puji Rahayu¹, Siti Rahmadhani², Rita Puspa Sari³, Pratiwi Christa Simarmata⁴,
Amalia Mastuty⁵, Ahmad Abdul Ghofar Abdulloh⁶, Rissa Nur Azizah⁷, Ridha Khusnul
Fadhillah⁸, Jihan Fhadilah Ibrahim⁹, Sabriana Novridah¹⁰

Tim Laboratorium Keperawatan Maternitas
Prodi S1 Keperawatan FK Universitas Mulawarman Jl. Anggur No.88 Samarinda Kode
Pos 75123
e-mail: anikrahayu17@gmail.com

ABSTRAK

Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan secara terus-menerus karena dapat meningkatkan potensi masyarakat sebagai kelompok pendukung dalam pelaksanaan keperawatan maternitas. Kelompok kader posyandu, kelompok masyarakat ibu-ibu usia produktif dan kelompok remaja penggiat pelayanan, harus didukung dan diberdayakan kemampuannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 Nopember 2025 di Kampus Prodi S1 Keperawatan dengan memberikan materi manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas. Ketiga materi tersebut disampaikan oleh mahasiswa didampingi oleh Dosen Tim Keperawatan Maternitas. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah, mengajarkan keterampilan secara langsung dengan mendemonstrasikan proses manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas, kemudian dilakukan ulang oleh para peserta. Tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas masih sangat kurang, sehingga perlu kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dapat dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Peningkatan Potensi, Pemberdayaan Masyarakat, Manajemen Laktasi, Senam Hamil, Senam Nifas.

ABSTRACT

Community empowerment is carried out continuously because it can enhance the potential of the community as a support group in the implementation of maternal nursing. The posyandu cadre groups, the community groups of mothers of productive age, and the youth groups promoting services must be supported and their capabilities empowered. This community service activity was held on November 21, 2025, at the S1 Nursing Study Program Campus, covering topics such as lactation management, prenatal exercise, and postpartum exercise. These three topics were presented by students, accompanied by lecturers from the Maternal Nursing Team. The material was delivered thru lectures, direct skill instruction by demonstrating the lactation management process, prenatal and postnatal exercises, which were then repeated by the participants. The level of knowledge about lactation management, prenatal exercise, and postpartum exercise is still very low, so this community empowerment activity needs to be carried out continuously and sustainably.

Key Words : *Potential Enhancement, Community Empowerment, Lactation Management, Prenatal Exercise, Postnatal Exercise.*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan fondasi utama dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Pelayanan antenatal yang komprehensif dan berkelanjutan perlu dilakukan untuk mendeteksi dini faktor risiko, mencegah komplikasi, serta mempersiapkan persalinan yang aman. Namun dalam praktiknya, pelayanan ini masih sering menghadapi tantangan berupa keterbatasan waktu kunjungan, pemecahan informasi, dan pendekatan yang cenderung berfokus pada aspek fisik semata. Padahal, kehamilan adalah periode multidimensi yang mencakup perubahan biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual yang saling berkaitan.

Indikator Utama SDGs bidang kesehatan adalah mengurangi angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian neonatal (AKB). Pelaksanaan promosi edukasi yang menyeluruh dalam proses pelaksanaan kebijakan menjadi langkah untuk mempercepat pencapaian SDGs di Indonesia. Semua elemen masyarakat dapat lebih memahami dan berkontribusi aktif dalam mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan, sehingga menciptakan dampak positif yang luas bagi kesejahteraan masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang analisis *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam Bidang Kesehatan. Hasil penelitian menyatakan kurangnya kapasitas kader pelaksanaan dalam pendataan SDGs ke masyarakat, kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan masih kurang, komunikasi yang terjalin belum berjalan dengan baik, dan keterbatasan perekonomian masyarakat. Upaya yang dilakukan adalah mengupayakan koordinasi dengan puskesmas untuk penyiapan sumber daya manusia pelaksana yang berfokus pada bidang kesehatan, mengoptimalkan

penyuluhan, dan meningkatkan tugas kader dan pendamping desa untuk melaksanakan kunjungan ke rumah warga.

Perlunya dilakukan peningkatan dan pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung ibu dengan melakukan pendampingan selama proses kehamilan. Persiapan ibu menjaga kondisinya kehamilannya dengan sehat dan Bahagia perlu diwujudkan. Laboratorium keperawatan maternitas sebagai bagian dari pelayanan keperawatan maternitas, melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu, kader posyandu dan juga kelompok remaja penggiat pelayanan ibu hamil tentang manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas.

Pemberdayaan Masyarakat harus terus ditingkatkan karena masyarakat memiliki potensi yang sangat besar untuk mendukung tercapainya target penurunan angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia. Keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat diarahkan untuk memperkuat kemandirian masyarakat, memajukan kesejahteraan bangsa, serta mendukung terwujudnya visi Indonesia Emas 2045 melalui kontribusi inovatif perguruan tinggi. Dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, fokus prioritas permasalahan dapat ditetapkan berdasarkan delapan bidang fokus Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) 2017–2045 serta disesuaikan dengan Rumusan Masalah delapan Industri Strategis.

Program pengabdian kepada masyarakat ini mendukung tujuan Asta Cita sebagai landasan untuk mencapai visi “Bersama Menuju Indonesia Emas 2045”. Program pengabdian kepada masyarakat ini juga mendukung pencapaian SDGs

pada 2 (dua) indikator yaitu indikator kehidupan sehat dan sejahtera dan indikator pemberdayaan masyarakat. Tujuannya adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi, meningkatnya cakupan imunisasi, meningkatkan akses layanan kesehatan dan menurunkan insiden penyakit menular dan tidak menular.

Pemberdayaan Berbasis Masyarakat bertujuan memberdayakan kelompok masyarakat pada lingkup masyarakat terkecil. Pengabdian Berbasis Masyarakat ini adalah upaya Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat dengan tujuan membentuk/mengembangkan sekelompok masyarakat yang mandiri secara ekonomi dan sosial, membantu

menciptakan ketentraman dan kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat, meningkatkan keterampilan berpikir, membaca dan menulis atau keterampilan lain yang dibutuhkan (*softskill* dan *hardskill*) dan memberdayakan mitra dari kelompok masyarakat umum. Berdasarkan hal tersebut diatas, maka pelaksana pengabdian masyarakat ingin membangun kemitraan dengan tenaga kesehatan dan juga kader posyandu untuk mengembangkan potensi dan pemberdayaan masyarakat, sehingga dapat dipenuhi kebutuhan ibu secara holistik meliputi aspek pendampingan, edukasi, menjaga stabilitas naluri ibu dan juga afirmasi positif dalam menghadapi kehamilan hingga persalinan dengan tenang dan bahagia.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kampus Prodi S1 Keperawatan Jl. Anggur No.88 Samarinda tentang Manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas pada tanggal 21 Nopember 2025 Pkl. 08.00-12.00 WITA. Pendidikan kesehatan dan demonstrasi langsung tentang keterampilan manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas kepada 30 orang peserta yaitu kader posyandu, kelompok masyarakat dan kelompok konseling remaja di wilayah samarinda.





HASIL dan PEMBAHASAN

HASIL

Pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 30 orang partisipan dari kader posyandu, kelompok Masyarakat dan kelompok konseling remaja di wilayah Samarinda.

Tabel 1
Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Manajemen Laktasi

No	Tingkat Pengetahuan tentang manajemen laktasi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1	Tinggi	0	0	100%
2	Kurang	30	100	
		30	100%	100%

Sumber ; Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel.1 diatas, sebanyak 30 (100%) partisipan memiliki Tingkat pengetahuan yang kurang tentang manajemen laktasi.

Tabel 2
Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta tentang senam hamil

No	Tingkat Pengetahuan tentang senam hamil	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Jlh
1	Tinggi	3	10%	100%
2	Kurang	27	90%	
		70	100%	100%

Sumber ; Data Primer 2024

Berdasarkan data Tabel 2, sebanyak 27 peserta (90%) Tingkat pengetahuan tentang senam hamil kurang dan hanya 3 peserta (10%) dengan Tingkat pengetahuan tinggi.

Tabel 3
Distribusi Tingkat pengetahuan peserta tentang Senam Nifas

No	Tingkat Pengetahuan tentang Senam Nifas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Jumlah
1	Tinggi	0	0%	100%
2	Kurang	30	100 %	
		70	100%	100%

Sumber ; Data Primer 2025

Berdasarkan data Tabel 3, semua peserta 30 orang (100%) Tingkat pengetahuannya kurang tentang senam nifas.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini perlu dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan. Hasil penelitian tentang Implementasi Pemberdayaan Ibu dan Keluarga serta Bakti Sosial dalam Manajemen Pelayanan Maternitas Pada Ibu Hamil di Kelurahan Sidodadi Samarinda oleh Rahayu, AP tahun 2022, menyimpulkan bahwa pentingnya pemberdayaan pelayanan maternitas di masyarakat dengan banyaknya ibu dan keluarga yang belum mampu merawat dan mengambil keputusan yang tepat pada ibu hamil dan mencegah komplikasinya serta sebagian besar masyarakat merasakan perlunya pemberdayaan pelayanan maternitas pada ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan komplikasinya, Gizi pada ibu hamil dan pemeriksaan fisik pada ibu hamil dan janinnya.

Penelitian lain yang juga dilakukan tim Rahayu, AP tahun 2022 yaitu tentang pendampingan penerapan caring spiritualitas dalam membangun karakter diri kader posyandu, masyarakat dan PIK mahasiswa di wilayah Samarinda menghasilkan meningkatnya kesadaran diri kader posyandu, masyarakat dan PIK mahasiswa di Wilayah Samarinda untuk memberikan bantuan secara nyata dan langsung kepada masyarakat dengan penuh keikhlasan, bahagia menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat, membantu orang lain mewujudkan impian dan harapan serta berharap mendapatkan keberkahan dari sang pencipta (aspek spiritual).

Strategi dalam merancang dan mengimplementasikan program adalah dengan bermitra aktif dengan pejabat dan tokoh masyarakat dalam pembinaan wilayah, memberdayakan kader, masyarakat dan mahasiswa dalam setiap kegiatan pengabdian masyarakat, responsif terhadap kebutuhan

masyarakat (individual dan/atau institusi), promosi kesehatan dan persuasif dalam menjalin kerjasama dengan kader posyandu dan Masyarakat.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan yang kompleks, maka diperlukan sebuah Program yang dapat memfasilitasi dalam mencari solusi yang tepat bagi manajemen pelayanan maternitas. Hal yang tak kalah pentingnya adalah kesehatan mental ibu. Bagaimana emosi ibu dapat stabil dalam kondisi kehamilannya dan berpikir positif terhadap semua hal yang terjadi, sehingga ibu akan lebih bisa menjalani proses kehamilannya dengan senang dan bahagia hingga akhir persalinan. Aspek psikologis dan spiritual ibu berupa naluri ibu dan afirmasi perlu menjadi *state of the art* dalam pengembangan program pelayanan pada ibu hamil khususnya dan keperawatan maternitas umumnya secara komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Peningkatan potensi masyarakat dalam memahami bentuk pelayanan maternitas dilakukan dengan memberikan informasi tentang manajemen laktasi, senam hamil dan senam nifas. Selanjutnya kegiatan pendidikan kesehatan dengan memberikan semua materi tentang pelayanan maternitas yang lainnya.
2. Pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan pada semua kalangan atau kelompok yang mendukung pelayanan maternitas. Kader posyandu, ibu hamil, dan kelompok remaja dapat terus dikembangkan agar pelayanan keperawatan maternitas menjadi lebih baik, efektif dan berkelanjutan.
3. Pengembangan Program PENA (Pendampingan, Edukasi, Naluri Ibu dan Afirmasi) sebagai satu program yang komprehensif dan holistik bagi semua ibu di pelayanan keperawatan maternitas karena semua aspek pelayanan yaitu fisik, psikologis, sosial, budaya dan spiritual terintegrasi menjadi satu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada seluruh mahasiswa semester III (Tiga) Prodi S1 Keperawatan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian Masyarakat di tahun 2025 ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wenling H, Jiangli D, Aiqun H, Wei Z, Huanqing H, Sidi C. Analysis of the relationship between the quality of antenatal care examinations and the incidence of preterm birth and low birth weight. *BMC Public Health*. 2024 Dec 1;24(1).
2. Hendrawati S, Mardiah W, Febri RA. Pemenuhan Vitamin D Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting: Sebuah Narrative Review. Vol. 15, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2024.
3. Tarigan N, Sitompul L, Zahra S. Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. *WAHANA INOVASI*. 2021;10(1).
4. Fitria L, Arifin A, Firdausiyeh D. Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Preventif Kejadian Anemia Dan KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo. *J ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2022 May 30;2(1):3757–62.
5. Masyayih WA, Siswati E, Ningsih DA. Relationship of Family Support With Anxiety of Pregnant Women Primigravida TM-III in The Face of Labour in PMB Ny"I" Losari. *Indonesian Journal of Midwifery [Internet]*. 2023;6(2). Available from: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm> 24
6. Pinandia R, Utami W. Dukungan Emosional Dan Sosial Terhadap Kecemasan Persalinan A Systematic Literature Review. *Jurnal Ners [Internet]*. 2025;9(3):3346–51. Available from:<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
7. Noviant, Suparmi. Peran Dukungan Sosial Dalam Pelaksanaan Program Pendampingan Ibu Hamil Di 7 Kabupaten/Kota Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2021 Dec 31;12(2):103–16.
8. Martha R, Wulandari R, Pertiwi I. Pengaruh Konseling Antenatal terhadap Kepatuhan Pemeriksaan Kehamilan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research [Internet]*. 2025;1(5):189–94. Available from: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.299>
9. Rahmawati, Putra AP, Lestari DJ, Saripudin M. Ritual Budaya Selama Kehamilan Di Indonesia Sebagai Bentuk Local Wisdom Dukungan Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 2020;3(1):502–14.
10. Foronda C, Baptiste DL, Reinholdt MM, Ousman K. Cultural Huminity: A Concept Analysis. *Journal of Transcultural Nursing*. 2016 May 1;27(3):210–7.
11. Aynalem BY, Melesse MF, Bitewa YB. Cultural Beliefs and Traditional Practices During Pregnancy, Child Birth, and the Postpartum Period in East Gojjam Zone, Northwest Ethiopia: A Qualitative Study. *Women's Health Reports*. 2023 Aug 1;4(1):415–22.
12. Aryastami NK, Mubasyiroh R. Traditional practices influencing the use of maternal health care services in Indonesia. *PLoS One*. 2021 Sep 1;16(9 September).
13. Wahyuni S, Istikhomah H. Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Mengenali Kebutuhan Spiritual pada Periode Antenatal. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2025 Jun 20;5(3):304–12.
14. Moradi N, Maleki A, Zenoozian S. The Efficacy of Integrating Spirituality into Prenatal Care on Pregnant Women's Sleep: A Randomized Controlled Trial. *Biomed Res Int*. 2022;2022.
15. Al-Mutawtah M, Campbell E, Kubis HP, Erjavec M. Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. *BMC*

- Pregnancy Childbirth. 2023 Dec 1;23(1).
24
16. Ritonga JS, Hidayat A. TheEffect of Childbirth Education in Reducing Anxiety in Facing Childbirth in the Third Trimester Pregnant Women : Scoping Review University of ' Aisyiyah Yogyakarta , Yogyakarta , Indonesia After identifying the scoping review questions , the reviewers . Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan. 2023;17(1):227–38.
 17. Putri NR, Amalia R, Kusmawati II. Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan : Systematic Review Pregnant Women Class on Psychological Health of Pregnant Women and Childbirth Preparation : Systematic Review. Indonesian Journal of Midwifery. 2022;5:29–38.
 18. Rahayu AP, Siti Rahmadhani, Ika Fikriah, Rahmat Bakhtiar, Novia Fransisca, Handy Wiradharma. Evaluasi Pemberdayaan Ibu dan Keluarga dalam Manajemen Pelayanan Maternitas Pada Ibu Hamil di Kelurahan Sidodadi Samarinda. Pendas Mahakam J Pendidik dan Pembelajaran Sekol Dasar. 2022;7(1):38–45.
 19. Rahayu AP, Irsal I, Rahmadhani S, Wiradharma H, Surianti P, Mulawarman U, et al. Pendampingan Penerapan Caring Spiritualitas Dalam Membangun Karakter Diri Kader Posyandu, Masyarakat Dan Pik Remaja Di Wilayah Samarinda. dkk JPKPM. 2022;2(2):200–5.
 20. Kementerian PPN. Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi - Edisi II Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (TPB/SDGs). Kementeri PPN. 2020;