

PENYULUHAN MENGENAI HUBUNGAN SEKSUAL PADA MASA KEHAMILAN

Rummy Islami Zalni, Wan Anita, Ratna Juwita

STIKes Tengku Maharatu
rummy.i.zalni@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a physiological phenomenon, with many physical and psychological changes occurring during pregnancy due to increased pregnancy hormones. The belief that couples will miscarry if they have sex during pregnancy and that the fetus could be injured makes them afraid to engage in sexual intercourse during pregnancy. This assumption leads to a general disregard for sexual activity during pregnancy. Every pregnancy is different, so the safe limits for sexual intercourse frequency will also vary. During pregnancy, women do not need to avoid sexual intercourse unless there is a history of miscarriage or bleeding. These changes during pregnancy are issues that require adjustment between husband and wife. Based on the above, we want to conduct community service in Pangkalan Baru Village, Kampar Regency. We chose Pangkalan Baru Village, Kampar Regency because during our initial survey during our Field Learning Practice, out of 10 pregnant women, 4 said they did not want to have sex because they were afraid of miscarriage, 2 said they were afraid of birth defects, and 2 said they did not know safe positions for sexual intercourse during pregnancy. The other 2 pregnant women continued to have sex during their pregnancy. This activity was carried out in February to March 2024 with the target of producing a national journal accredited by SINTA 4. The community service activity went smoothly, attended by 15 participants and was carried out at the village hall on Wednesday, March 6, 2024, at 3:00 PM to 6:00 PM WIB. This activity can be said to have run smoothly and the community service participants were very enthusiastic in asking questions and the results of the pre and post test assessments showed an increase in scores of 85%.

Keywords: Counseling, Sexual, pregnancy.

Abstrak

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis, perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan banyak terjadi yang disebabkan adanya peningkatan hormon kehamilan. Adanya anggapan pasangan suami istri terjadinya keguguran jika melakukan hubungan seksual selama kehamilan serta janin bisa terluka membuat pasangan suami istri tersebut menjadi takut dalam melakukan hubungan seksual selama kehamilan. Anggapan inilah yang menyebabkan kehidupan seksual selama masa kehamilan pada umumnya diabaikan. Setiap kondisi kehamilan berbeda, maka batas aman frekuensi berhubungan seksual yang dilakukan juga akan berbeda. Selama kehamilan wanita tidak perlu menghindari hubungan seksual kecuali ada riwayat keguguran, dan perdarahan. Perubahan selama kehamilan ini merupakan masalah yang memerlukan penyesuaian diri diantara suami istri. Berdasarkan hal tersebut diatas, kami ingin melakukan pengabdian kepada masyarakat di desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar. Kami memilih desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar ini karena pada saat kami melakukan survey awal pada kegiatan Praktek Belajar Lapangan dari 10 ibu hamil 4 diantara nya mengatakan tidak mau melakukan hubungan seksual karena takut keguguran, 2 diantaranya mengatakan takut bayi cacat dan 2 mengatakan tidak tau posisi yang aman dalam melakukan hubungan seksual pada saat hamil sedangkan 2 orang ibu hamil lagi tetap melakukan hubungan seksual selama masa kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan February s/d Maret 2024 dengan target luaran jurnal nasional terakreditasi SINTA 4. Kegiatan pengabdian berlangsung dengan lancar dihadiri oleh 15 peserta dan dilaksanakan di balai desa yang dilaksanakan pada hari Rabu, 6 maret 2024 pukul 15.00 wib s/d 18.00 wib. Kegiatan ini dapat dikatakan berjalan dengan lancar serta peserta pengabdian sangat antusias dalam bertanya dan hasil penilaian pre dan post test terjadinya peningkatan nilai sebanyak 85%.

Keywords: Penyuluhan, Seksual, kehamilan.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis, Perubahan pada tubuh dialami ibu selama hamil begitu pula dengan psikologis ibu hamil yang disebabkan adanya peningkatan hormon kehamilan. Perubahan fisik ini dapat berupa pembesaran payudara, perut, pigmentasi di wajah dan perut, mual dan muntah, sakit pinggang, sering buang air kecil serta kelelahan. Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil menyebabkan hubungan suami istri menjadi salah paham karena ibu mengalami mood dan yang kerap kali berubah-ubah karena perbedaan fisik dan psikologis ini lah yang akan mempengaruhi hubungan seksual pada masa kehamilan. Ada nya rasa kekhawatiran pada ibu hamil akan kondisi kehamilannya juga menjadi topik utama wanita sedang mengandung terkadang enggan melakukan hubungan suami istri yang terkadang jika pasangan tidak paham dan mengerti akan menjadi pemicu hubungan suami istri yang tidak harmonis.

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil di awal kehamilannya juga dapat membuat hasrat seksual ibu hamil pada awal kehamilan menurun disebabkan ibu yang sedang mengandung masih belum terbiasa dengan keadaan yang berbeda yang dialami tubuhnya. Seksualitas merupakan kebutuhan dasar manusia yang sudah menikah yang dapat meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Hubungan seksualitas pada pasangan yang sudah menikah bertujuan untuk menjalin rumah tangga

yang harmonis, adanya ungkapan cinta, kesenangan dan kebahagiaan oleh suami istri tersebut (Wilson, 2015).

Adapun anggapan yang beredar dan diyakini oleh pasangan suami istri berhubungan seksualitas pada masa kehamilan akan menyebabkan janin tidak kuat sehingga keguguran atau lahir dengan tidak cukup bulan karena adanya kontraksi pada rahim dan dipercaya akan membahayakan janin dalam rahim serta dapat membuat janin infeksi. Kepercayaan inilah yang menyebabkan hubungan seksual pada masa kehamilan tidak dilakukan oleh pasangan suami istri. (Mubasyiroh, 2013).

Ibu hamil memiliki kondisi kehamilan yang berbeda-beda, sehingga hubungan seksual yang dilakukan suami istri pada kehamilan juga sesuai dengan kondisi si ibu pada saat kehamilan pula. Ibu hamil yang kondisi kehamilannya baik dan tidak pernah memiliki riwayat keguguran dan kehamilan tidak perlu menghindari hubungan seksual pada masa kehamilan. (Pramudiarja, 2010). Adanya perbedaan yang terjadi pada tubuh ibu pada masa kehamilan inilah yang perlu adanya penyusuaian oleh suami dan istri. Berdasarkan hal tersebut diatas, kami ingin melakukan pengabdian kepada masyarakat di desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar. Kami memilih desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar karena pada saat kegiatan Praktek Belajar Lapangan dari 10 ibu hamil 4 diantaranya mengatakan tidak mau melakukan hubungan seksual karena takut keguguran, 2 diantaranya mengatakan takut bayi cacat dan 2 mengatakan tidak tau posisi yang aman dalam melakukan hubungan seksual

pada saat hamil sedangkan 2 orang ibu hamil lagi tetap melakukan hubungan seksual selama masa kehamilan.. Berdasarkan analisis situasi masalah diatas, ada nya permasalahan yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksi :

1) Permasalahan terkait dengan pengetahuan ibu hamil terhadap hubungan seksual selama masa kehamilan yaitu:

- a. Ketidaktahuan mengenai kebenaran mitos yang beredar mengenai bahaya hubungan seksual pada masa kehamilan
- b. Ketidaktahuan mengenai posisi yang aman dalam melakukan hubungan seksual pada masa kehamilan

2) Permasalahan terkait lingkungan, yaitu :

- a. Masih awamnya informasi yang di dapat mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan
- b. Adanya informasi dan mitos/kepercayaan yang membuat ibu hamil takut melakukan hubungan seksual pada masa kehamilan
- c. Ketidaktahuan hubungan seksual yang tepat dan aman pada masa kehamilan

Melihat permasalahan yang dihadapi tersebut, maka diperlukan prioritas terhadap permasalahan yang akan diatasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan tentang hubungan seksual pada masa kehamilan. Oleh karena itu permasalahan yang dapat diangkat berdasarkan analisis kebutuhan dan dapat diatasi dengan tema : Penyuluhan tentang pendidikan

kesehatan hubungan seksual pada masa kehamilan

METODE

A. Pengabdian ini dilaksanakan dengan cara memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hubungan seksual yang aman pada saat kehamilan khususnya kepada ibu hamil dan berencana hamil di desa Pangkalan baru Kabupaten kampar

Adapun langkah kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukannya penyuluhan langkah pertama yang dilakukan pelaksana kegiatan terlebih dahulu melakukan pendataan warga berapa jumlah perempuan dan jumlah WUS (Wanita Usia Subur) dan jumlah ibu hamil.

2. Langkah kedua, pelaksana kegiatan mengurus izin melakukan penyuluhan ke ketua RT setempat dan mengantarkan surat izin melaksanakan kegiatan penyuluhan

3. Langkah ketiga, pelaksana pengabdian mempersiapkan kegiatan penyuluhan, menyiapkan materi, tempat, undangan, *door price*, spanduk, absensi dan brosur.

4. Langkah terakhir yaitu langkah keempat, Pelaksanaan kegiatan melaksanakan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2024 dengan lokasi Balai desa Pangkalan Baru Kabupaten Kampar.

Permasalahan yang diangkat dan dilaksanakan penyuluhan yaitu : 1) Pemberian materi mengenai Seksual yang aman pada masa kehamilan

2) Pemberian contoh demonstrasi dengan memperlihatkan gambar.

Berdasarkan hal diatas pelaksana kegiatan pengabdian melaksanakan kegiatan sebagai berikut :

Penyuluhan mengenai Seksual yang aman pada masa kehamilan kemudian dilanjutkan pelaksanaan demontasi melalui gambar cara seksual yang aman pada masa kehamilan

- a. Tahap persiapan
 - 1) Pelaksana kegiatan pengabdian mempersiapkan bahan materi penyuluhan, brosur, *leaflet*, spanduk baliho dan pamflet.
 - 2) Pelaksana kegiatan pengabdian mempersiapkan kuesioner dengan 15 pertanyaan mengenai materi hubungan seksual pada masa kehamilan yang akan disebarakan sebelum (*pre-test*) sesudah (*post-test*).
 - 3) Pelaksana kegiatan mempersiapkan absensi dan alat tulis yang diperlukan.

b. Tahap pelaksanaan
Melaksanakan penyuluhan tentang pentingnya materi mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan dan menunjukkan gambar bagaimana posisi yang baik dalam melakukan hubungan seksual pada masa kehamilan berdasarkan usia kehamilan. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan pelaksana kegiatan pengabdian menyebarkan kuesioner pertanyaan *pre test* untuk menilai pengetahuan ibu sebelum diberikan nya materi. Pada saat penyuluhan dilaksanakan warga yang mengikuti penyuluhan boleh memberikan pertanyaan dan dapat berbagi pengalaman nya mengenai permasalahan dalam kehamilan nya. Setelah pelaksanaan materi penyuluhan diberikan pelaksana kegiatan

pengabdian kembali menyebarkan kuesioner pertanyaan untuk menilai kembali pengetahuan peserta penyuluhan setelah diberikan nya penyuluhan (*post test*) untuk menilai pemahaman setelah mendapatkan penyuluhan. Brosur dan bahan penyuluhan diberikan setelah dilakukannya *post test*.

Gambar 1. Penjelasan materi hubungan seksual pada masa kehamilan kepada peserta



Gambar 2. Persiapan pembagian brosur penyuluhan



Gambar 3. pembagian brosur penyuluhan kepada peserta



c. Tahap evaluasi
Kegiatan evaluasi pada pelaksanaan pengabdian ini dengan membandingkan nilai *pre test* dan *post*

test pada saat penyuluhan dilakukan ini merupakan sebagai acuan dan tolak ukur keberhasilan dari penyuluhan yang diberikan dalam menilai pengetahuan peserta penyuluhan apakah ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan nya materi penyuluhan atau tidak.

Gambar 4. Foto bersama setelah dilaksanakan penyuluhan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dengan kepada warga ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dengan cara pelaksanaan kegiatan tatap muka langsung dengan peserta penyuluhan dengan sasaran nya ibu hamil dan pasangan usia subur dengan tema **Penyuluhan mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan** di desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini berjalan baik dan lancar dan dilaksanakan pada tanggal 6 maret 2024 pukul 14.30 wib s/d 17.30 WIB dengan Peserta kegiatan berjumlah 15 orang. Lokasi pelaksanaan pengabdian di desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar.

Pelaksana kegiatan Pengabdian ini dilakukan oleh 3 orang dosen dan dibantu 3 orang mahasiswa adapun pokok pembahasannya adalah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan test sebelum (*pre test*) kegiatan penyuluhan mengenai pengetahuan dan sikap

- peserta terhadap hubungan seksual pada masa kehamilan
- b. Perlunya pendidikan seksual pada masa kehamilan
- c. Materi mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan
- d. Post test pengetahuan dan sikap mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan

Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada hari rabu, tanggal, 6 maret 2024. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan dengan cara tatap muka langsung dengan peserta penyuluhan, dilanjutkan *pre test* dan penyampaian materi menggunakan *flip chart* telah terlaksana dengan baik dan lancar. Sebelum diberikannya materi penyuluhan mayoritas peserta banyak tidak mengetahui hubungan seksual yang aman pada kehamilan berdasarkan usia kehamilannya dan memandang seks pada kehamilan tidak perlu adanya pembahasan karena dianggap tabu untuk dibahas. Padahal hubungan seksual pada kehamilan jika dilakukan dengan mana sesuai kondisi dan usian kehamilan ibu dapat bertujuan terjaganya kehamilan dan hubungan suami istri tetap harmonis selama masa kehamilan. Setelah pelaksana kegiatan memberikan materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta kegiatan penyuluhan antusias dalam memberikan pertanyaan. Berbagai pertanyaan oleh peserta kegiatan disampaikan secara bergantian dalam sesi tanya jawab. Dimana pertanyaan yang sering muncul diantaranya :

1. Hubungan seksual trimester pertama apakah dapat menggugurkan kehamilan
2. Bagaimana posisi hubungan seksual yang aman pada saat trimester ketiga

Hubungan seksual pada trimester pertama yaitu pada usia kehamilan memasuki usia 1-13 minggu sebenarnya bukan hal yang dilarang selagi masih dalam posisi yang aman dan nyaman begitupun pada trimester ketiga kehamilan karena kandungan janin akan dilindungi oleh air ketuban dan otot-otot Rahim namun beberapa ibu hamil tidak dianjurkan melakukan hubungan seks bila adanya keluar flek atau darah pada vagina, nyeri perut, dan kram perut terus menerus. Posisi hubungan seksual pada trimester ketiga lebih memperhatikan kondisi perut ibu hamil yang semakin membesar salah satu posisi yang aman dengan *women on top* dimana istri bisa mengatur penetrasi penis agar lebih nyaman pada dirinya.

Peserta yang mengikuti penyuluhan ini pada akhirnya mengerti dan paham mengenai hubungan seksualitas pada masa kehamilan yang aman. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat kepada peserta terutama pasangan suami istri yang istrinya sedang mengandung dengan harapan mengerti serta paham mengenai pendidikan kesehatan hubungan seksual pada masa kehamilan dan hubungan suami istri juga tetap harmonis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa komponen diantaranya :

1. Peserta penyuluhan tercapai sesuai rencana
2. Tujuan dari penyuluhan tersampaikan dengan baik dan lancar
3. Materi penyuluhan tersampaikan kepada sasaran peserta penyuluhan yaitu ibu hamil dan PUS

4. Peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan dilakukan.

Kegiatan penyuluhan ini sesuai dengan jumlah peserta yang direncanakan warga desa Pangkalan baru Kabupaten Kampar dengan kategori ibu hamil atau PUS diikuti oleh 15 orang warga. Dengan demikian dapat dikatakan target peserta mencapai 100% dan peningkatan persentase sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan presentase *pre test* 65% dan *post test* meningkat menjadi 85%. Dari angka inidapat disimpulkan kegiatan penyuluhan ini sukses dilaksanakan.

Adapun tujuan pada pengabdian ini tercapai dan terpenuhi dengan baik dilihat dari materi penyuluhan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi penyuluhan yang telah disampaikan adalah :

- a. Sebelum kegiatan (*Pre test*) tentang hubungan seksual pada masa kehamilan
- b. Perlunya pendidikan kesehatan mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan
- c. Materi pendidikan kesehatan mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan
- d. Kesehatan reproduksi kesehatan mengenai hubungan seksual pada masa kehamilan
- e. *Post test* mengenai pendidikan hubungan seksual pada masa kehamilan

Peserta kegiatan pengabdian ini mampu menguasai isi penyuluhan dan

sedikit terkendala karena ada beberapa gambar yang tidak dapat ditampilkan atau didemonstrasikan melalui gambar yang jelas dikarenakan peserta ada yang membawa anak dibawah umur. Sehingga ada keterbatasan penyampaian kepada peserta. Tetapi hal ini tidak menjadi persoalan besar karena peserta sudah diberikan brosur dan dapat memahami isi materi dan gambar dari brosur yang telah diberikan.

Tujuan penyuluhan ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada peserta agar mengerti dan memperhatikan hubungan seksual nya pada saat hamil sehingga janin sehat dan rumah tangga tetap harmonis. Manfaat yang dirasakan peserta bisa langsung mengerti dan memahami dan lebih tahu posisi yang baik dalam berhubungan seksual pada masa kehamilan.

SIMPULAN

Pengabdian di desa Pangkalan Baru Kabupaten Kampar ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan agenda yang telah disusun sebelumnya. Peserta yang hadir dapat mengikuti kegiatan dengan lancar tanpa kendala apapun sampai kegiatan ini berakhir. Kegiatan ini dapat dikatakan sukses karena adanya peningkatan pemahaman peserta *pre* dan *post* kegiatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan pemahaman peserta mengenai seksualitas selama kehamilan sebanyak 65% sedangkan setelah kegiatan pemahaman peserta meningkat menjadi 85%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada STIKes Tengku Maharatu serta kepada bapak kepala desa Pangkalan Baru Kabupaten Kampar karena telah memberika izin

penulis dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Mubasyiroh, L (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan kecemasan ibu hamil primigravida tentang hubungan seksual selama kehamilan di puskesmas kecamatan jatibarang kabupaten brebes*. Jurnal kominutas kesehatan (edisi 7) P3M Akbid Purworejo Vol. 4 No. 2
- M. I. Lukmanudin (2017), *Berjima pada saat kehamilan perspektif medis dan islam*, Takhim Vol. 13 No. 2
- Pangkahila W 2012 *Mitos seks pun melingkupi kehamilan*. Dikutip dari <http://www.kompas.com>
- Wilson T. bell (2015), *Sex, Pregnancy, and power in the late Stalinist gulag journal of the history of sexuality* vol.24 no 2