

PEMBERIAN KONSELING KESEHATAN PADA IBU HAMIL DENGAN KELUHAN KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMESTER III DI KLINIK FAMILY

Fitriani, Ariesty AR, Alfiani Alwi

Akademi Kebidanan Persada Wajo, Indonesia
fitrianiachmad.f@gmail.com

Abstract

Third-trimester pregnancy is often accompanied by complaints of discomfort due to physiological and psychological changes, such as back pain, swelling, sleep disturbances, and anxiety before delivery. These conditions, if not managed properly, can reduce the quality of life of pregnant women and affect their readiness for childbirth. This community service activity aims to provide health counseling to pregnant women in their third trimester to improve their knowledge, skills, and preparedness in dealing with these complaints. The activity methods included counseling, discussion, and an interactive question and answer session covering the causes, prevention, and management of discomfort during the third trimester. Participants were pregnant women in their third trimester who visited the Family Clinic. The activity lasted two hours and thirty minutes, concluding with an evaluation using a questionnaire to assess participants' understanding. The results showed high enthusiasm from the participants, marked by the many questions asked and active involvement in the discussion. Participants reported gaining new insights and feeling better prepared to deal with pregnancy complaints. This activity demonstrated that health counseling is an effective strategy in helping pregnant women manage discomfort, while supporting the health of the mother and fetus until delivery.

Keywords: *health counseling, pregnancy discomfort, pregnant women, third trimester.*

Abstrak

Kehamilan trimester III sering kali disertai keluhan ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis maupun psikologis, seperti nyeri punggung, bengkak, gangguan tidur, hingga kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan memengaruhi kesiapan menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan konseling kesehatan kepada ibu hamil trimester III guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan dalam mengatasi keluhan tersebut. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab interaktif dengan materi seputar penyebab, pencegahan, serta penatalaksanaan ketidaknyamanan selama trimester III. Peserta kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Klinik Family. Kegiatan berlangsung selama dua jam tiga puluh menit, diakhiri dengan evaluasi menggunakan kuesioner untuk menilai pemahaman peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta, ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan serta keterlibatan aktif dalam diskusi. Peserta mengaku mendapatkan wawasan baru dan merasa lebih siap menghadapi keluhan kehamilan. Kegiatan ini membuktikan bahwa konseling kesehatan merupakan strategi efektif dalam membantu ibu hamil mengelola ketidaknyamanan, sekaligus mendukung kesehatan ibu dan janin hingga persalinan.

Keywords: *ibu hamil, ketidaknyamanan kehamilan, konseling kesehatan, trimester III.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang membawa perubahan besar baik secara fisik maupun emosional (Febriati & Zakiyah, 2022). Proses ini dimulai ketika sel telur dibuahi oleh sperma dan berkembang di dalam rahim hingga mencapai usia kehamilan tertentu. Secara fisiologis, kehamilan berlangsung sekitar 37 hingga 42 minggu, dan selama periode tersebut tubuh mengalami berbagai penyesuaian untuk mendukung pertumbuhan janin. Meskipun merupakan proses alami, kehamilan membutuhkan perhatian khusus agar ibu dan janin tetap berada dalam kondisi sehat dan aman hingga persalinan (Prastiwi et al., 2024).

Perubahan yang dialami ibu hamil tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meliputi perubahan psikologis. Perubahan fisik terjadi karena tubuh menyesuaikan diri dengan keberadaan janin, sementara perubahan psikologis muncul sebagai respons emosional terhadap kehamilan itu sendiri. Kondisi ini, meskipun normal, seringkali menimbulkan keluhan yang dapat mengganggu kenyamanan ibu, terutama pada trimester ketiga saat beban fisik semakin meningkat (Sujawaty et al., 2024a).

Pada trimester ketiga, keluhan ketidaknyamanan yang sering dialami meliputi nyeri punggung, bengkak pada kaki, kesulitan tidur, hingga sesak napas. Keluhan tersebut umumnya dipicu oleh perubahan hormon, pertambahan berat badan, serta tekanan janin terhadap organ tubuh. Jika tidak dikelola dengan baik, keluhan ini dapat memengaruhi kesehatan ibu secara keseluruhan dan menurunkan kualitas hidup selama masa kehamilan (Nurhayati et al., 2019).

Selain faktor fisik, aspek psikis seperti kecemasan menjelang persalinan juga menjadi tantangan tersendiri bagi ibu hamil. Dukungan dari keluarga, lingkungan, dan tenaga kesehatan berperan besar dalam membantu ibu menghadapi perubahan ini. Kurangnya pemahaman mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan dapat meningkatkan stres, yang pada gilirannya berpengaruh pada kondisi kesehatan ibu dan janin (Nurlatifah et al., 2024).

Upaya untuk menjaga kesehatan ibu hamil salah satunya dapat dilakukan melalui pelayanan antenatal care (ANC) yang komprehensif. Pelayanan ANC tidak hanya memantau kondisi fisik ibu dan janin, tetapi juga memberikan edukasi dan konseling terkait kehamilan. Konseling kesehatan menjadi bagian penting dalam membantu ibu memahami perubahan yang terjadi serta strategi untuk mengelola keluhan yang muncul (Idawati et al., 2025).

Pemberian konseling kesehatan pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan menghadapi persalinan. Konseling yang terarah dapat membantu ibu mengenali tanda bahaya kehamilan, menerapkan pola hidup sehat, serta mengurangi keluhan ketidaknyamanan. Dengan demikian, risiko komplikasi dapat ditekan, dan kesejahteraan ibu maupun janin dapat terjaga hingga akhir kehamilan (Sujawaty et al., 2024b).

Di Klinik Family, banyak ibu hamil yang datang dengan keluhan ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Hal ini menjadi dasar pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian konseling kesehatan, khususnya terkait cara mengatasi keluhan yang sering muncul pada periode ini. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi

para ibu hamil dalam menjaga kesehatan mereka hingga persalinan. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi terkait upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan trimester III di Klinik Family.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi terkait upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada Trimester III kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 09 Februari 2024, pada pukul 09.00 s.d 11.30 pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Klinik Family. Jumlah peserta kegiatan 25 ibu hamil yang terdiri dari ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini merupakan mitra kerjasama antara prodi Kebidanan dengan beberapa Praktek Mandiri Bidan. Peserta ibu hamil ini merupakan pasien yang biasa melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Family. Peserta sebelumnya diberikan penjelasan terkait tujuan cara pelaksanaan kegiatan. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan peserta terlebih dahulu untuk mengisi kuesioner terkait dengan topik kegiatan. Penyuluhan kesehatan diberikan melalui persentasi oleh pemateri/narasumber selama 1 Jam 30 Menit, setelah itu dibuka sesi tanya jawab bertanya langsung pada pemateri/narasumber dan peserta kegiatan mengisi kuesioner setelah kegiatan selesai. Hal ini dilakukan sebagai metode evaluasi pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai keluhan ketidaknyamanan yang sering dialami pada kehamilan trimester III, dengan sasaran utama ibu hamil pada periode tersebut. Kegiatan berlangsung lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Antusiasme terlihat jelas melalui banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi penyampaian materi. Metode penyuluhan dipilih karena dinilai efektif untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta. Materi yang dibawakan dirancang untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan yang muncul pada trimester akhir, khususnya dalam situasi yang dihadapi saat ini. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih dua jam tiga puluh menit. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, dilakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner guna menilai jalannya kegiatan.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan Ibu hamil cara mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan Trimester III

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Baik	4	16	22	88
Cukup	15	60	3	12
Kurang	6	24	-	-

Sebelum penyuluhan mayoritas responden berpengetahuan cukup sebesar 60% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 16 %. Sedangkan hasil evaluasi kegiatan sesudah diberikan penyuluhan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan mayoritas responden berpengetahuan baik sebesar 88% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 12 %. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil menjadi tolak ukur tercapainya indikator keberhasilan

kegiatan pengabdian masyarakat ini (Tabel 1).

Masa kehamilan merupakan periode yang membawa berbagai perubahan fisik dan psikologis yang menuntut adaptasi dari ibu hamil. Perubahan hormonal, seperti peningkatan kadar estrogen dan progesteron, tidak hanya memengaruhi tubuh secara umum, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mulut, khususnya gusi. Selama kehamilan, prevalensi gingivitis meningkat secara bermakna, dengan beberapa studi melaporkan angka kejadian hingga 93,75% pada ibu hamil, jauh lebih tinggi dibandingkan wanita tidak hamil (Pecci-Lloret et al., 2024; Wu et al., 2015).

Gejala yang sering muncul meliputi pembengkakan, kemerahan, dan perdarahan gusi, yang dapat diperparah oleh kebiasaan menyikat gigi yang menurun akibat mual dan muntah. Selain itu, perubahan bentuk tubuh, ukuran dan bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran perut dapat memengaruhi citra diri ibu hamil dan menurunkan rasa percaya diri. Pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan mulut sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka, di mana tingkat inflamasi gingiva yang lebih rendah berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan keluhan mulut selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu secara menyeluruh (Widodorini & Ardiana, 2025).

Keluhan muskuloskeletal, khususnya nyeri punggung bawah (low back pain/LBP), merupakan salah satu masalah yang sering dialami selama kehamilan. Prevalensi LBP pada ibu hamil dilaporkan sangat bervariasi, mulai dari 30% hingga lebih dari 70%

di berbagai negara dan populasi. Nyeri ini umumnya meningkat pada trimester ketiga dan dapat mengganggu aktivitas harian, menurunkan produktivitas, serta berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil (Berber & Satılmış, 2020; Kesikburun et al., 2018).

Faktor-faktor seperti perubahan hormonal, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, dan relaksasi sendi akibat hormon kehamilan berperan dalam terjadinya LBP. Selain itu, sebagian besar ibu hamil yang mengalami LBP melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan cukup berat hingga membatasi aktivitas sehari-hari. Kondisi ini juga dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran, yang sering kali tidak didasarkan pada fakta medis, sehingga edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan sangat penting untuk membantu ibu hamil memahami perubahan yang terjadi dan mengelola keluhan secara tepat (Galvani et al., 2024; Gutke et al., 2018).

Pengetahuan yang baik serta sikap positif pada ibu hamil berperan penting dalam membantu proses adaptasi terhadap berbagai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Ibu yang memiliki pemahaman memadai cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dan mengelola kecemasan yang muncul akibat perubahan seperti bentuk tubuh, ukuran payudara, pigmentasi kulit, dan pembesaran perut. Adaptasi yang efektif membutuhkan waktu dan dukungan, sehingga ibu dapat menerima perubahan tersebut dengan lebih tenang dan nyaman (Suryaningsih et al., 2023; Zhang et al., 2025).

Penelitian Hassanzadeh et al. (2020) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap adaptif berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada

masa kehamilan, serta meningkatkan kualitas hidup ibu secara keseluruhan. Program edukasi kehamilan yang terstruktur terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan membantu ibu hamil beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Nikoozad et al., 2024).

adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya perawatan diri selama kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam meminimalkan keluhan, meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, dan mendukung persiapan persalinan yang lebih optimal.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian konseling kesehatan kepada ibu hamil trimester III dengan keluhan ketidaknyamanan di Klinik Family telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif, peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan yang dialami pada trimester akhir kehamilan. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab, serta hasil evaluasi menunjukkan

DAFTAR PUSTAKA

- Berber, M. A., & Satılmış, İ. G. (2020). Characteristics of Low Back Pain in Pregnancy, Risk Factors, and Its Effects on Quality of Life. *Pain Management Nursing*, 21(6), 579–586. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.05.001>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Galvani, M. Q., Ponte, L. G., Vasconcelos, E. F. de, Ullian, N., Zukovski, A. C. de O., Soares, C. B., Barbosa, L. L., Magalhães, V. T. A., Soares, J. de T. P., Adriano, V. V., Santos, F. C. G. dos, Gouveia, V. J. de A. e, & Netto, M. L. da S. (2024). Skeletal, Muscular, and Articular Alterations During Pregnancy: Implications for Maternal Health. *International Journal of Health Science*, 4(72), 1–15. <https://doi.org/10.22533/at.ed.1594722402082>
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal of Women's*

- Health*, 27(4), 510–517. <https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6342>
- Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedya, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Fear of Childbirth, Anxiety and Depression in Three Groups of Primiparous Pregnant Women not Attending, Irregularly Attending and Regularly Attending Childbirth Preparation Classes. *BMC Women's Health*, 20(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01048-9>
- Idawati, I., Yuliana, Y., Irnawati, I., & Harahap, M. S. (2025). Pelaksanaan Asuhan Antenatal Care dan Dukungan Psikologis dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Hamil. *Lebah*, 18(4), 311–317.
- Kesikburun, S., GÜZELKÜÇÜK, Ü., Fidan, U., Demir, Y., Ergün, A., & Tan, A. K. (2018). Musculoskeletal Pain and Symptoms in Pregnancy: a Descriptive Study. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 10(12), 229–234. <https://doi.org/10.1177/1759720X18812449>
- Nikoozad, S., Safdari - Dehcheshmeh, F., Sharifi, F., & Ganji, F. (2024). The Effect of Prenatal Education on Health Anxiety of Primigravid Women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 541. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06718-2>
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171.
- Nurlatifah, N. S. M., Fatimah, S., Heryani, S., & Ningrum, W. M. (2024). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Mitra Delima. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(2), 51–59.
- Pecci-Lloret, M. P., Linares-Pérez, C., Pecci-Lloret, M. R., Rodríguez-Lozano, F. J., & Oñate-Sánchez, R. E. (2024). Oral Manifestations in Pregnant Women: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 13(3), 707. <https://doi.org/10.3390/jcm13030707>
- Prastiwi, R. S., ST, S., Diana, S. A., ST, S., Fahmi, Y. B., ST, S., Keb, M., Pratiwi, V., Yolanda, S., & Keb, S. T. (2024). *Asuhan Kehamilan: dari Konsepsi Hingga Kelahiran*. Kaizen Media Publishing.
- Sujawaty, S., Oli, N., Rasyid, P. S., Yulianingsih, E., & Podungge, Y. (2024a). Analisis Dampak Pemberian Edukasi Antenatal terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 5(2), 1078–1084.
- Sujawaty, S., Oli, N., Rasyid, P. S., Yulianingsih, E., & Podungge, Y. (2024b). Analisis Dampak Pemberian Edukasi Antenatal terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 5(2), 1078–1084.
- Suryaningsih, E. K., Gau, M.-L., Kao, C.-H., Liu, C.-Y., Kuo, S.-Y., &

- Liaw, J.-J. (2023). Effect of Childbirth Education Program on Maternal Anxiety: A Randomized Controlled Trial Using Roy's Adaptation Model. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 6(1), 36–48.
<https://doi.org/10.31101/jhtam.2862>
- Widodorini, T., & Ardiana, A. S. (2025). Pregnant Women's Knowledge about Pregnancy Gingivitis and Oral Health Related to Quality of Life at Bagor Health Center. *Indonesian Journal of Dental Medicine*, 8(1), 42–45.
<https://doi.org/10.20473/ijdm.v8i1.2025.42-45>
- Wu, M., Chen, S.-W., & Jiang, S.-Y. (2015). Relationship between Gingival Inflammation and Pregnancy. *Mediators of Inflammation*, 2015(1).
<https://doi.org/10.1155/2015/623427>
- Zhang, M., Zhang, Q., Zhang, H., Guo, Y., Chen, J., & Yang, H. (2025). A Biomechanical Perspective on KAP Characterization and Intervention Strategies for Anxiety in Pregnancy. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 22(5), 1563.
<https://doi.org/10.62617/mcb1563>