

Video Edukasi Apa Nyamil (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan

Deny Eka Widyatuti¹, Ernawati², Megayana Yessy M³, Hutari Puji A⁴, Desy Widyastutik⁵
^{1,3,4}Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Kusuma Husada Surakarta
^{2,5}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: denkawidyastuti88@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan sering kali menjadi pengalaman pertama kali dalam hidup seorang wanita. Dimana Wanita tersebut mengalami begitu banyak 'perasaan' yang berbeda, baik secara fisik maupun psikologis. Sebagian besar primigravida akan mengalami 'rasa sakit dan nyeri' selama kehamilan. Bagi sebagian orang, rasa sakit dan nyeri ini akan sangat banyak, bervariasi, dan mungkin mengganggu fungsi tubuh. Mungkin karena faktor-faktor ini, dan karena kehamilan dan kelahiran adalah pengalaman yang 'tidak diketahui', apa yang disebut 'penyakit ringan' kehamilan dapat dianggap sangat penting bagi wanita itu sendiri. Sebagian besar ketidaknyamanan ini dapat secara langsung terkait dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dan efek biomekanik yang diakibatkannya pada gerakan fungsional. Rahim yang membesar dan isinya dapat menimbulkan pengalaman ketidaknyamanan atau rasa sakit seperti 'ditarik, ditekan, dan didorong'. Beberapa wanita menggambarkan 'rasa sakit yang menusuk tajam' atau perasaan 'jatuh'. Pemahaman tentang perubahan fisik dan biomekanik yang terjadi merupakan bagian penting dari 'strategi penanggulangan'. Sering kali, penjelasan yang jelas, dan pemahaman yang konsekuen, tentang alasan di balik gejala-gejala tersebut dalam sebagian besar kasus akan cukup untuk memungkinkan calon ibu untuk 'mengelola' dan mengatasinya. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil video edukasi APA NYAMIL (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan). Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan metode ceramah dan mandiri. Sebelum dan sesudah diberikan video edukasi responden dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membantu ibu untuk mengetahui tingkat pengetahuannya mengenai ketidaknyamanan dan memberikan pengetahuan kepada ibu mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan sehingga diharapkan ibu dapat mengatasinya dengan baik.

Kata kunci: Ibu Hamil, Ketidaknyamanan, Video Edukasi

ABSTRACT

Pregnancy is often a life-changing experience for a woman where she experiences so many different 'feelings', both physically and psychologically. Most primigravidas will experience 'aches and aches' during pregnancy. For some, these aches and pains will be numerous, varied and may interfere with bodily functions. Perhaps because of these factors, and because pregnancy and birth are 'unknown' experiences, the so-called 'mild ailments' of pregnancy can be considered very important to the woman herself. Much of this discomfort can be directly related to the physical changes that occur during pregnancy and the biomechanical effects that these have on functional movement. The enlarging uterus and its contents can give rise to experiences of discomfort or pain such as 'pulling, pressing and pushing'. Some women describe 'sharp stabbing pains' or a feeling of 'falling'. Understanding the physical and biomechanical changes that occur is an important part of a 'coping strategy'. Often, a clear explanation, and a consistent understanding, of the reasons behind the symptoms will in most cases be enough to allow the expectant mother to 'manage' and cope with them. This community service was carried out with the aim of increasing mothers' awareness of discomfort in pregnant women through the educational video APA NYAMIL (I Understand Pregnancy Discomfort). The method used in this community service was the lecture and independent methods. Before and after the educational video was given, the respondents' level of knowledge regarding discomfort in pregnancy was measured. This community service activity helped mothers to know their level of knowledge regarding discomfort and provided knowledge to

mothers regarding discomfort in pregnancy so that it was hoped that mothers could cope with it well.

Keywords: *Pregnant Women, Discomfort, Educational Video*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan sering kali menjadi pengalaman pertama kali dalam hidup seorang wanita. Dimana Wanita tersebut mengalami begitu banyak ‘perasaan’ yang berbeda, baik secara fisik maupun psikologis. Sebagian besar primigravida akan mengalami ‘rasa sakit dan nyeri’ selama kehamilan. Bagi sebagian orang, rasa sakit dan nyeri ini akan sangat banyak, bervariasi, dan mungkin mengganggu fungsi tubuh. Mungkin karena faktor-faktor ini, dan karena kehamilan dan kelahiran adalah pengalaman yang ‘tidak diketahui’, apa yang disebut ‘penyakit ringan’ kehamilan dapat dianggap sangat penting bagi wanita itu sendiri. Sebagian besar ketidaknyamanan ini dapat secara langsung terkait dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dan efek biomekanik yang diakibatkannya pada gerakan fungsional. Rahim yang membesar dan isinya dapat menimbulkan pengalaman ketidaknyamanan atau rasa sakit seperti ‘ditarik, ditekan, dan didorong’. Beberapa wanita menggambarkan ‘rasa sakit yang menusuk tajam’ atau perasaan ‘jatuh’. Pemahaman tentang perubahan fisik dan biomekanik yang terjadi merupakan bagian penting dari ‘strategi penanggulangan’. Sering kali, penjelasan yang jelas, dan pemahaman yang konsekuen, tentang alasan di balik gejala-gejala tersebut dalam sebagian besar kasus akan cukup untuk memungkinkan calon ibu untuk ‘mengelola’ dan mengatasinya. Sayangnya, wanita hamil yang mengalami ketidaknyamanan, misalnya sakit punggung, masih sering diberi tahu: ‘Apa yang Anda harapkan, Anda hamil, Anda tidak dapat mengharapkan kelegaan sampai bayi lahir.’ (Barton, 2004). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, kelelahan, varises, edema pergelangan kaki, perubahan suasana hati, insomnia, dan ketakutan (Sun et al., 2010).

Secara fisiologis, pengaruh hormonal dan tuntutan pertumbuhan janin menyebabkan berbagai adaptasi dalam tubuh ibu. Perubahan ini meliputi peningkatan volume darah, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan pernapasan untuk mendukung pertumbuhan kehidupan. Modifikasi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan tertentu, seperti varises, edema, nokturia, morning sickness, stretch mark, dan penambahan berat badan. Selain perubahan fisiologis, kehamilan ditandai dengan perkembangan kondisi psikologis. Pergeseran mental ini terkait erat dengan transformasi fisiologis, fluktuasi emosi, dan faktor eksternal yang dialami selama berbagai tahap kehamilan. Kehamilan trimester pertama dapat menyebabkan muntah, kesulitan makan, dan kegelisahan, sedangkan trimester kedua kehamilan biasanya stabil secara psikologis tetapi ditandai dengan perilaku pasif dan rasa tergantung. Kehamilan trimester ketiga dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan ketidakstabilan psikologis yang meningkat karena ketidakpastian tentang hasil persalinan, dan selama persalinan, kepekaan yang meningkat terhadap rasa sakit disertai dengan emosi yang campur aduk karena para ibu dengan penuh semangat menunggu kedatangan bayi mereka sambil bergulat dengan kekhawatiran tentang persalinan dan potensi komplikasi. Aktivitas fisik dan latihan intensitas rendah yang disesuaikan untuk kehamilan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik, meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, dan mencegah kenaikan berat badan gestasional yang berlebihan pada ibu hamil, dan selanjutnya mengurangi risiko komplikasi kehamilan sambil meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental (Liang, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti et al., 2024) membuktikan bahwa penggunaan video APA NYAMIL (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) kepada ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan dengan hasil nilai Asymp.sig. (2-tailed) nilai kolerasi (z score) sebesar -5,324 dengan p value 0,000 ($\alpha \leq 0,05$). Maka penulis melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan sehingga ibu hamil dapat mengatasinya dengan tepat.

2. PERMASALAHAN MITRA

Masih minimnya pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan hal ini didapatkan dari hasil wawancara sepintas dengan ibu hamil di PMB tersebut mengenai ketidaknyamanan kehamilan, sebanyak 5 ibu hamil mengatakan mengalami ketidaknyamanan yang berbeda-beda, 2 ibu hamil dengan nyeri punggung, 3 ibu hamil dengan sering kencing di malam hari

dan ke 5 ibu tersebut menyampaikan bahwa selama ini belum pernah mendapatkan edukasi mengenai ketidaknyamanan pada ibu hamil.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan kepada ibu hamil yang melakukan ANC rutin di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasuro, Sukoharjo, Jawa Tengah. Dimana target dilaksanakan dalam 4 kegiatan yang berbeda, yaitu Kegiatan I dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan, Kegiatan II melakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan kehamilan menggunakan video edukasi APA NYAMIL (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan), Kegiatan III melakukan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan, dan kegiatan IV melakukan evaluasi dan menyusun rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan. Instrument yang digunakan dalam kegiatan ini adalah video APA NYAMIL (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) dan lembar kuesioner mengenai ketidaknyamanan kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, belajar mandiri dan diskusi serta kegiatan mandiri setelah itu dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana tujuan dari kegiatan ini tercapai.

Metode kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian yang berjudul Video Edukasi Apa Nyamil (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan terdiri dari beberapa tahap, yaitu melakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan, melakukan peningkatan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan menggunakan video edukasi APA NYAMIL, serta melakukan pengukuran ulang setelah pemberian video edukasi. Penggunaan alat dan bahan pada pengabdian ini adalah video edukasi APA NYAMIL dan kuesioner tentang ketidaknyamanan pada kehamilan. Dat



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan yaitu **Tahapan Persiapan:** dimulai dengan mengadakan koordinasi dengan bidan terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menggali informasi terkait dengan kondisi atau masalah yang terjadi di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasuro, Sukoharjo, Jawa Tengah. Lalu melakukan koordinasi dengan tim dan mahasiswa terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat. Dan dilanjutkan dengan persiapan alat, tempat, materi, dan pengecekan persiapan pengabdian masyarakat. **Tahapan Pelaksanaan:** pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan pengabdian

masyarakat. **Tahapan Evaluasi:** dilakukan dengan melakukan post test tingkat pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan kehamilan, kemudian melakukan penyusunan rencana tindak lanjut dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu dengan monitoring ketidaknyamanan yang muncul dan juga pemberian alternatif penanganan yang bisa dilakukan secara sederhana di rumah monitoring dilakukan dengan menggunakan alat bantu media sosial (dalam hal ini menggunakan *whatsapp application*) setelah evaluasi selesai seluruh peserta diminta untuk menyampaikan masukan dan kritik mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, selain itu dari bidan pendamping juga diminta menyampaikan masukan dan kritik mengenai kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Video Edukasi Apa Nyamil (Aku Pahami Ketidaknyamanan Kehamilan) Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan ini diikuti oleh seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC rutin di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasuro, Sukoharjo, Jawa Tengah. Kegiatan ini dimulai dengan pelaksanaan pengukuran tingkat pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan, setelah itu dilakukan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan video edukasi APA NYAMIL kepada seluruh ibu hamil ada juga yang didampingi oleh suaminya kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan terakhir dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu kembali. Pelaksanaan evaluasi dilakukan setelah seluruh ibu melihat, memperhatikan dan memahami video edukasi APA NYAMIL. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebelum diberikan video edukasi didapatkan sebanyak 1 (6,7%) ibu memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 14 (93,3%) ibu memiliki tingkat pengetahuan sedang. Setelah diberikan video edukasi seluruh ibu hamil 15 (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil perhitungan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, hal ini menunjukkan bahwa $\alpha \leq 0,05$ hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dengan tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan video edukasi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan. Selama kegiatan, tim penyuluh bekerja sesuai dengan peran masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dan tujuan penyuluhan telah tercapai.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur		
20-25 tahun	2	13,3
26-30 tahun	10	66,7
31-35 tahun	3	20
Total	15	100
Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Tingkat Pendidikan		
PT	3	20
SMA	12	80
Total	15	100
Pekerjaan		
IRT	5	33,3
bekerja	10	66,7
Total	15	100
Gravida		
Primigravida	13	86,7
Multigravida	2	13,3
Total	15	100

Sumber : data primer, 2024

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu telah mengetahui mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan, seluruh ibu telah dapat menyebutkan cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan. Selama kegiatan, tim penyuluh bekerja sesuai dengan peran masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dan tujuan penyuluhan telah tercapai.

Tabel 4.2. Hasil Skoring Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi

No	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	R-1	29	kurang	89	baik
2	R-2	56	sedang	98	baik
3	R-3	53	sedang	93	baik
4	R-4	49	sedang	89	baik
5	R-5	56	sedang	100	baik
6	R-6	60	sedang	100	baik
7	R-7	56	sedang	100	baik
8	R-8	58	sedang	98	baik
9	R-9	53	sedang	98	baik
10	R-10	49	sedang	100	baik
11	R-11	49	sedang	100	baik
12	R-12	51	sedang	100	baik
13	R-13	62	sedang	96	baik
14	R-14	53	sedang	98	baik
15	R-15	56	sedang	98	baik

Sumber : Data primer, 2024

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebelum ibu hamil diberikan pendidikan kesehatan menggunakan video terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana ibu hamil memahami mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan sebelum diberikan video edukasi didapatkan hasil sebanyak 1 (6,7%) ibu memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 14 (93,3%) ibu memiliki tingkat pengetahuan sedang. Setelah diberikan video edukasi seluruh ibu hamil 15 (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Tabel 4.3. hasil uji wilcoxon

No.	Keterangan	Hasil Uji Wilcoxon
1	Z	-3.423 ^b
2	Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil perhitungan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, hal ini menunjukkan bahwa $\alpha \leq 0,05$ hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dengan tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan video edukasi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan.

Kehamilan memengaruhi semua sistem organ tubuh sampai batas tertentu. Dalam kehamilan selama tiga semester yang dilalui oleh ibu hamil, terjadi beberapa perubahan sistem tubuh yang sangat terpengaruh oleh kehamilan. Perubahan klinis dan mekanis berfungsi untuk memengaruhi berbagai macam gejala (Brucker, 1988). Karena adanya perubahan struktur fisiologis dan hormon selama kehamilan, hampir setiap ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisiologis selama periode ini, seperti mual dan muntah, nyeri punggung bawah, striae gravidarum, edema tungkai bawah, kelelahan, varises, insomnia, nyeri ulu hati, sembelit, dan wasir. Sebuah penelitian sebelumnya melaporkan bahwa sekitar 50%–90% wanita mengalami mual dan muntah selama kehamilan. Ogrum dan Dogru (2019) melaporkan bahwa tingkat prevalensi striae gravidarum di antara primipara dan multipara masing-masing adalah 66,7% dan 82,7%,. Morbiditas insomnia pada ibu hamil berkisar antara 40% hingga 60% pada berbagai tahap kehamilan. Perubahan anatomi, fisiologis, hormonal, dan psikologis selama kehamilan ini berdampak negatif pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan janin (Rong et al., 2021).

Selama kehamilan, wanita mungkin mengalami satu atau lebih dari berbagai macam ketidaknyamanan. Setiap kehamilan berbeda; ketidaknyamanan yang dirasakan selama satu kehamilan mungkin tidak muncul pada kehamilan lainnya. Sebagian besar ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan dianggap sebagai akibat dari perubahan hormon yang berlebihan. Saat

kehamilan berlanjut, ketidaknyamanan lainnya dikaitkan dengan perubahan fisik yang terkait dengan rahim yang membesar. Banyaknya perubahan endokrin dan hormonal yang dimulai sejak pembuahan, berlanjut selama masa kehamilan, dan mencapai puncaknya saat melahirkan merupakan penyebab banyaknya ketidaknyamanan selama kehamilan. Beberapa ketidaknyamanan tidak dapat disangkal diperparah oleh atau dapat dikaitkan sebagian dengan rahim yang terus membesar. Penyebab dasar ketidaknyamanan kehamilan lainnya tidak diketahui (Davis, 1996).

(Cogan & Spinnato, 1986) telah menemukan bahwa ambang rasa sakit dan ketidaknyamanan wanita meningkat secara dramatis selama akhir kehamilan. Ambang rasa tidak nyaman wanita hamil lebih tinggi daripada wanita yang tidak hamil, dengan peningkatan paling mendadak pada ambang rasa tidak nyaman selama 4 hari terakhir dari periode kehamilan 267 hari. Pola perubahan reaksi nyeri selama akhir kehamilan cukup mirip dengan temuan Gintzler bahwa ambang rasa sakit pada tikus meningkat secara tiba-tiba selama 2 hari terakhir dari periode kehamilan 21 hari. Gintzler menemukan bahwa baik penurunan bertahap dalam kepekaan nyeri yang menjadi ciri akhir kehamilan maupun perubahan mendadak yang segera mendahului permulaan persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ertmann et al., 2019) menunjukkan bahwa wanita yang mengalami nyeri punggung dan nyeri rongga panggul pada konsultasi perawatan prenatal pertama mungkin memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi pascapersalinan. Oleh karena itu ketidaknyamanan dalam kehamilan harus dapat tertangani dengan baik untuk mencegah terjadinya depresi pasca persalinan.

Ketidaknyamanan dalam kehamilan dapat dicegah dengan beberapa cara antara lain adalah dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik selama kehamilan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wadhwa et al., 2020) menunjukkan bahwa subjek yang mengikuti latihan antenatal, termasuk yoga, memiliki tingkat operasi caesar yang lebih rendah, penambahan berat badan yang lebih rendah, berat badan bayi baru lahir yang lebih tinggi, rasa sakit yang lebih rendah dan ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan, nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan pemulihan pasca-persalinan yang lebih awal.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi video dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan. Melalui video ibu hamil menjadi punya gambaran mengenai ketidaknyamanan yang mungkin muncul selama kehamilan dan juga penanganan sederhana yang bisa dilakukan oleh ibu selama kehamilannya. Video edukasi bisa menjadi alternatif media yang dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil yang mudah diakses melalui handphone masing-masing. Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan video ini memiliki tujuan agar ibu dapat memahami mengenai ketidaknyamanan yang muncul dikarenakan kehamilannya dan dapat melakukan penanganan yang tepat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu ibu memahami dan peduli mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan. Penjelasan mengenai ketidaknyamanan berisi tentang pengertian ketidaknyamanan, jenis-jenis ketidaknyamanan, dan cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil harus diminimalisir karena memiliki akibat mempengaruhi ketahanan dan tingkat mobilitas dari ibu hamil, yang dapat menyebabkan masalah dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

5. KESIMPULAN

Hasil kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasuro, Sukoharjo, Jawa Tengah sudah dilakukan dan hasil evaluasinya adalah : sebelum diberikan video edukasi didapatkan sebanyak 1 (6,7%) ibu memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 14 (93,3%) ibu memiliki tingkat pengetahuan sedang, Setelah diberikan video edukasi seluruh ibu hamil 15 (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik, Hasil perhitungan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, hal ini menunjukkan bahwa $\alpha \leq 0,05$ hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dengan tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan video edukasi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan. Dengan adanya kegiatan masyarakat ini diharapkan kedepannya pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan kehamilan bagi ibu hamil dapat menjadi bagian dari materi kelas ibu hamil dengan menggunakan media video edukasi APA NYAMIL (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) yang telah dibuat oleh tim, kegiatan ini diharapkan dapat dimanfaatkan baik oleh bidan baik di PMB maupun di desa dan juga oleh kader dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai

ketidaknyamanan pada kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dan juga kami mengucapkan terima kasih kepada PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasuro, Sukoharjo, Jawa Tengah, seluruh ibu hamil dan mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sudah membantu dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Video Edukasi Apa Nyamil (Aku Paham Ketidaknyamanan Kehamilan) Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barton, S. (2004). Relieving the discomforts of pregnancy. *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology: Second Edition*, 141–164. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-2265-3.50013-7>
- Brucker, M. C. (1988). Management of common minor discomforts in pregnancy: Part III: Managing gastrointestinal problems in pregnancy. *Journal of Nurse-Midwifery*, 33(2), 67–73. [https://doi.org/10.1016/0091-2182\(88\)90162-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(88)90162-0)
- Cogan, R., & Spinnato, J. A. (1986). Pain and discomfort thresholds in late pregnancy. *Pain*, 27(1), 63–68. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(86\)90223-X](https://doi.org/10.1016/0304-3959(86)90223-X)
- Davis, D. C. (1996). The Discomforts of Pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 25(1), 73–81. <https://doi.org/10.1111/J.1552-6909.1996.TB02516.X>
- Ertmann, R. K., Nicolaisdottir, D. R., Kragstrup, J., Siersma, V., Lutterodt, M. C., & Bech, P. (2019). Physical discomfort in early pregnancy and postpartum depressive symptoms. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(3), 200–206. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1579861>
- Liang, I. J. (2024). The wonders of mind-body practices during pregnancy: A topical review. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 63(4), 486–491. <https://doi.org/10.1016/J.TJOG.2024.04.007>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101434. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2021.101434>
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31–e36. <https://doi.org/10.1016/J.MIDW.2009.01.005>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17155274>
- Widyastuti, D. E., Ernawati, E., Mareta, M. Y., Wulandari, R., & Apriani, A. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan video edukasi apa nyamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 123–132. <https://doi.org/10.36419/JKI.V15I2.1097>