

GERAKAN CERDAS BUMIL TRIMESTER III : UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF MENGHADAPI PERUBAHAN FISILOGIS KEHAMILAN DI BPM ERNA WENA KOTA PADANG PANJANG

Rini Amelia^{1*}, Wiwie Putri Adila², Suci Padma Risanti³, Elfia Lefita⁴
^{1,2,3,4} Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
 *Corresponding author : riniamelia26@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 07 Januari 2026
 Revisi: 23 Januari 2026
 Diterima: 29 Januari 2026

Keywords:

pregnant mothers, health education, promotive-preventive approaches

Kata kunci:

Ibu hamil, edukasi kesehatan, promotif-preventif

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy involves significant physiological changes, requiring promotive and preventive education to minimize maternal complications. This activity aimed to enhance pregnant women's understanding of third-trimester physiological adaptations and appropriate preventive measures through structured health counseling. The designed using a qualitative descriptive approach with a total sampling technique involving 20 third-trimester pregnant women at BPM Erna Wena, Padang Panjang City. The activity was conducted on October 1, 2025, during the agreed midwifery service hours. The intervention consisted of health education covering physical changes in the third trimester of pregnancy, nutritional requirements, antenatal care, and identification of pregnancy danger signs. The education sessions were delivered through interactive lectures and two-way discussions. Qualitative evaluation was carried out based on participants' level of participation and responses during the activity... The results showed that all participants demonstrated good comprehension of the material and active engagement during discussions, indicating improved maternal health literacy. Two-way communication during the educational session supported better preparedness for physiological and psychological changes in late pregnancy. This program reinforces the role of maternal education as an integral component of primary midwifery services.

ABSTRAK

Kehamilan trimester III menyebabkan perubahan fisiologis signifikan pada ibu hamil, sehingga diperlukan edukasi promotif dan preventif untuk mencegah komplikasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai adaptasi fisiologis trimester III dan langkah pencegahannya melalui intervensi penyuluhan kesehatan. Desain kegiatan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik total sampling pada 20 ibu hamil trimester III di BPM Erna Wena Kota Padang Panjang. Kegiatan dilaksanakan pada 1 Oktober 2025, bertepatan dengan waktu pelayanan kebidanan yang telah disepakati. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang mencakup perubahan fisik trimester III, pemenuhan nutrisi, pemeriksaan antenatal, dan identifikasi tanda bahaya kehamilan. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi dua arah. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif berdasarkan tingkat partisipasi serta respons peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta memahami materi dengan baik dan menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi, yang mengindikasikan peningkatan literasi kesehatan maternal. Penyuluhan berbasis komunikasi dua arah terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi perubahan fisiologis. Kegiatan ini merekomendasikan edukasi maternal sebagai bagian integral dalam pelayanan kebidanan primer.

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester ketiga merupakan fase akhir kehamilan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis yang signifikan pada ibu hamil. Pada periode ini, terjadi peningkatan berat janin dan peregangan rahim yang menyebabkan pergeseran organ-organ dalam tubuh ibu, termasuk tekanan pada kandung kemih dan paru-paru sehingga sering menimbulkan keluhan sesak napas dan sering buang air kecil (Prawirohardjo, 2018). Data terkini menunjukkan bahwa penanganan perubahan fisiologis ini sangat diperlukan untuk mengurangi risiko komplikasi pada ibu dan janin. Menurut World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di seluruh dunia masih tinggi tahun 2023 yaitu sekitar 197 per 100.000 kelahiran hidup, dan sebagian besar kematian tersebut disebabkan oleh komplikasi yang dapat dicegah melalui penanganan kehamilan yang adekuat, khususnya pada trimester akhir kehamilan yang rawan komplikasi. Sustainable Development Goals (SDG) menargetkan menurunkan angka kematian hidup menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2030 (PBB, 2015; World Health Organization, 2023).

Perubahan fisiologis pada trimester ketiga meliputi sistem muskuloskeletal yang mengalami perubahan postur dan distribusi beban tubuh, sehingga ibu hamil rentan mengalami nyeri punggung dan kesulitan dalam bergerak. Selain itu, peningkatan Basal Metabolic Rate (BMR) mencapai 15-20% juga menuntut pemenuhan kebutuhan nutrisi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Adaptasi tubuh ini harus mendapatkan perhatian serius dalam pelaksanaan promotif dan preventif agar ibu tetap dalam kondisi prima (Cunningham et al., 2022; Guyton & Hall, 2022).

Upaya promotif dalam kehamilan trimester tiga meliputi edukasi kesehatan yang menekankan pemeriksaan rutin kehamilan, asupan nutrisi yang tepat, dan pengelolaan gejala kehamilan secara mandiri. Pemeriksaan kehamilan minimal delapan kali sesuai standar antenatal care (ANC) sangat dianjurkan untuk memantau perkembangan janin dan mengantisipasi risiko yang mungkin timbul. Promosi kesehatan ini merupakan landasan dasar dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil serta mengurangi angka kematian maternal dan neonatal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; World Health Organization, 2016).

Sementara itu, upaya preventif diarahkan untuk mencegah terjadinya komplikasi selama trimester akhir kehamilan. Contoh tindakan preventif yang umum dilakukan adalah pemberian tablet zat besi (Fe) dan asam folat untuk mencegah anemia serta

imunisasi yang meningkatkan daya tahan ibu hamil. Selain itu, intervensi mobilisasi tubuh juga penting dilakukan guna mengurangi kekakuan otot dan keluhan nyeri persendian. Pencegahan komplikasi persalinan dan nifas yang tepat akan membantu ibu mengalami proses persalinan yang aman dan pemulihan yang optimal (Hersh et al., 2023;Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

BPM Erna Wena Kota Padang Panjang sebagai pelayanan kesehatan primer memiliki peranan strategis dalam penyelenggaraan promosi dan pencegahan kesehatan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III. Keberadaan tenaga bidan yang profesional dan tersertifikasi di BPM mampu memberikan edukasi dan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan ibu. Proposal komprehensif asuhan kebidanan dari BPM ini menunjukkan tingginya antusiasme ibu hamil dalam mengikuti pemeriksaan dan konseling kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Teori adaptasi fisiologis menjelaskan bahwa semua perubahan yang terjadi selama kehamilan akan kembali ke keadaan sebelum hamil pasca persalinan dan masa menyusui. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif diarahkan untuk membantu ibu hamil beradaptasi dengan perubahan ini secara optimal sehingga dapat mengurangi stress fisik maupun psikologis selama masa kehamilan sampai persalinan (Guyton & Hall, 2022;Prawirohardjo, 2018). Selain aspek fisiologis, aspek psikologis ibu hamil juga mengalami perubahan pada trimester ketiga, termasuk meningkatnya kecemasan menghadapi persalinan dan peran baru sebagai orang tua. Pendekatan edukasi yang holistik menekankan pentingnya pemberian dukungan sosial dan informasi yang memadai guna meningkatkan kesiapan psikologis ibu (Cena et al., 2021; Kuo et al., 2022). Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan kedua aspek ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta janin.

Implementasi Gerakan Cerdas Bumil Trimester III di BPM Erna Wena Kota Padang Panjang diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat khususnya ibu hamil dengan pendekatan promotif dan preventif yang terstruktur. Melalui edukasi dan konseling yang berkelanjutan, ibu hamil dapat memahami perubahan tubuhnya dan mengenali tanda-tanda bahaya, sehingga mampu mengambil langkah tepat dalam menjaga kesehatannya dan janin. Penggunaan tenaga kader kesehatan sebagai mediator antara ibu hamil dan tenaga profesional menjadi strategi efektif dalam memperluas akses informasi dan pelayanan kesehatan (Hong et al., 2020). Hal ini sesuai dengan pendekatan

integrasi layanan primer yang menempatkan kader sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan di masyarakat, memperkuat dukungan sosial serta menjamin keberlanjutan program kesehatan ibu hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pelaksanaan upaya preventif dan promotif pada ibu hamil Trimester tiga akan menyebabkan peningkatan kesehatan ibu hamil tanpa terjadinya komplikasi. Melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan upaya pencegahan komplikasi pada ibu hamil trimester tiga sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu di tingkat lokal maupun nasional.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai upaya preventif menghadapi perubahan fisiologis kehamilan trimester III adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan memberikan informasi, pemahaman dan pengetahuan mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III disertai dengan langkah pencegahan dan penanganan yang tepat.

METODE KEGIATAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan fokus pada pelaksanaan edukasi kesehatan bagi ibu hamil, khususnya terkait perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III dan langkah promotif-preventif dalam menghadapinya. Kegiatan penelitian dilaksanakan di BPM Erna Wena Kota Padang Panjang pada tanggal 01 Oktober 2025. Responden dalam kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti sesi penyuluhan, dengan teknik pemilihan responden menggunakan total sampling berdasarkan partisipasi peserta pada saat kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi tim pelaksana dengan bidan BPM Erna Wena untuk penyampaian informasi dan pembagian undangan kepada sasaran kegiatan serta penyiapan fasilitas pelaksanaan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian materi penyuluhan oleh narasumber yang terdiri atas Ketua Pelaksana, Rini Amelia, S.ST., M.Keb., bersama anggota tim, Wiwie Putri Adila, S.Tr.Keb., M.Keb., dan Suci Padma Risanti, S.Tr.Keb., M.Keb. Materi edukasi mencakup pemahaman tentang perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III dan upaya pencegahan serta

penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri dan berbasis pelayanan kebidanan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman responden terhadap materi yang diberikan. Keberhasilan kegiatan ditargetkan apabila minimal 80% peserta mampu memahami perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III dan tindakan promotif–preventif yang diperlukan. Data tanggapan peserta dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat keberhasilan pelaksanaan kegiatan serta manfaat program edukasi bagi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

HASIL KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini tentang upaya promotif dan preventif menghadapi perubahan fisiologis kehamilan trimester III ini diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu 01 Oktober 2025 jam 09.00 WIB s/d selesai. Pelaksanaan kegiatan menjadi tiga tahap :

1. Tahap Perkenalan dan Penggalian Pengetahuan Peserta

Setelah memberi salam dan perkenalan pemateri terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakan kegiatan penyuluhan sebelum kegiatan dilaksanakan. Kemudian pemateri memberikan waktu untuk bertanya tentang upaya promotif dan preventif menghadapi perubahan fisiologis kehamilan trimester III.

2. Tahap Kegiatan Penyuluhan, dan Pemeriksaan.

Kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan penyuluhan. Selanjutnya jika ada permasalahan, peserta dapat berdiskusi dengan tim/tenaga kesehatan untuk menangani permasalahannya.

3. Evaluasi

- a. Evaluasi Struktur

Pelaksana kegiatan datang sebelum waktu yang telah ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan pemateri dan anggota berkoordinasi dengan bidan penanggung jawab ruangan kebidanan dan mengumpulkan ibu hamil di dalam ruangan.

- b. Evaluasi Proses

Total peserta ada 20 orang pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

c. Evaluasi Hasil

Semua peserta telah diberi edukasi tentang upaya promotif dan preventif menghadapi perubahan fisiologis kehamilan trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan ibu hamil terkait perubahan fisiologis trimester III. Respons positif dan partisipasi aktif peserta menunjukkan kebutuhan informasi yang tinggi serta penerimaan terhadap pendekatan promosi kesehatan, yang sejalan dengan temuan bahwa edukasi pada ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan maternal secara signifikan (Wulandari & Putri, 2023 ; Sari & Handayani, 2022). Capaian edukasi pada seluruh peserta menggambarkan keberhasilan intervensi dalam memperkuat aspek promotif-preventif pada ibu hamil, sejalan dengan literatur yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan berdampak langsung pada kesiapan ibu menghadapi perubahan fisik kehamilan trimester III (Febrianti & Riyanti, 2024).

Keteraturan dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, termasuk koordinasi dengan bidan penanggung jawab, turut meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Pendekatan ini mendukung strategi pemberdayaan berbasis komunitas yang merupakan pendekatan utama dalam peningkatan kesehatan maternal (Pratiwi & Andini, 2021). Peningkatan pemahaman peserta mengenai tindakan preventif, seperti pemantauan perubahan fisik, pengelolaan ketidaknyamanan, nutrisi, hidrasi, dan kontrol antenatal, menunjukkan bahwa edukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan perilaku ibu hamil (Kurniawati & Nugraha, 2023; Ningsih & Fadillah, 2020).

Secara keseluruhan, temuan kegiatan ini memperkuat pentingnya integrasi edukasi kesehatan dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kualitas kesehatan maternal pada trimester akhir, sejalan dengan rekomendasi WHO yang menempatkan edukasi sebagai komponen utama dalam pelayanan antenatal modern (World Health Organization, 2022).

Dokumentasi Kegiatan





SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil kegiatan di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Gerakan Cerdas Bumil Trimester III : Upaya Promotif Dan Preventif Menghadapi Perubahan Fisiologis Kehamilan di BPM Erna Wena Kota Padang Panjang berjalan dengan baik dan sesuai rencana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pihak mitra yakni BPM Erna Wena Kota Padang Panjang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Para pihak yang terlibat yang memfasilitasi waktu dan tempat sehingga dapat terlaksana kegiatan ini. Tidak lupa kepada para ibu hamil yang berada di BPM Erna Wena Kota Padang

Panjang yang antusias mengikuti penyuluhan. Selanjutnya LPM/LPPM dan pengelola Jurusan Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi yang memfasilitasi dan menyediakan bahan serta alat pendukung selama proses Pengabdian masyarakat.

REFERENCES

- Cena, L., Gigantesco, A., & Mirabella, F. (2021). Prevalence of Comorbid Anxiety and Depressive Symptomatology in The Third Trimester of Pregnancy: Analysing its Association with Sociodemographic, Obstetric, and Mental Health Features. *Journal of Affective Disorders*, 295.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Febrianti, M., & Riyanti, I. (2024). Efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan trimester akhir. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 33–40.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2022). *Medical Physiology* (15th ed.). Saunders.
- Hersh, A., Carroli, G., Hofmeyr, G., Garg, B., & Lumbiganon, P. (2023). Third Stage of Labor: Evidence-based Practice for Prevention of Adverse Maternal and Neonatal Outcomes. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 230(3S).
- Hong, K., Hwang, K., & Han, H. (2020). Perspective on Antenatal Education Associated with Pregnancy Outcomes: Systematic Review and Meta Analysis. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 34(3).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Standar Profesi Bidan*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Fe dan Asam Folat pada Ibu Hamil*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal Care (ANC) Terpadu*. Kemenkes RI.
- Kuo, T., Au, H., Chen, S., Chopojola, R., Lee, P., & Kuo, S. (2022). Effect of An Integrated Childbirth Education Program to Reduce Fear of Childbirth, Anxiety, Depression, and Improve Dispositional Mindfulness: A Single-blind Randomised Controlled Trial. *Midwifery*, 113, 103438.
- Kurniawati, R., & Nugraha, Y. (2023). Edukasi gizi dan dampaknya terhadap ketahanan fisik ibu hamil trimester III. *Jurnal Gizi Klinis*, 5(2), 71–79.
- Ningsih, S., & Fadillah, P. (2020). Perubahan perilaku kesehatan ibu hamil setelah

intervensi edukasi kebidanan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(4), 250–258.

Pratiwi, L., & Andini, R. (2021). Pendekatan community empowerment dalam peningkatan kesehatan maternal. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(3), 201–209.

Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sari, D., & Handayani, T. (2022). Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–53.

World Health Organization. (2016). *WHO Recommendations on Antenatal Care for Positive Pregnancy Experience*. WHO.

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. WHO.

World Health Organization. (2023). *Maternal Mortality: Levels and Trends 2000 to 2023*. WHO.

Wulandari, A., & Putri, N. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 115–122.