

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN UNTUK PERSIAPAN PENDIDIKAN ANAK PASCA MELAHIRKAN DI KELAS IBU HAMIL

Amalia Rahmawati^{a,*}, Anny Rosiana Masithoh^b, Islami^c

^{a,b,c}Universitas Muhammadiyah Kudus. Jalan Ganesha I Kudus. Indonesia.

Email : amalia@umkudus.ac.id, annyrosiana@umkudus.ac.id, islami@umkudus.ac.id

Abstrak

Mempersiapkan kelahiran bagi buah hati, merupakan hal yang sangat dinanti oleh seorang ibu. Tetapi proses tersebut juga membuat sang ibu gelisah dan khawatir bagaimana cara mendidik anak dengan baik agar sang anak dapat sesuai dengan harapan orang tua. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan bagi ibu di kelas ibu hamil. Populasi dalam pengabdian ini adalah seluruh ibu yang tergabung di kelas ibu hamil desa Jepang Kudus. Hasil dari pengabdian ini adalah 80% ibu sudah mempunyai gambaran persiapan apa yang harus dilakukan untuk menyambut kelahiran anaknya. Dari segi pengetahuan mental, 70% ibu pengetahuan mental ibu meningkat dan 75% pengetahuan spiritual ibu meningkat. Dengan adanya peningkatan tersebut, diharapkan ibu semakin siap untuk menyambut kelahiran buah hati mereka baik dari sisi kesehatan, mental dan spiritual. Perlu adanya pendampingan yang intensif bagi ibu menjelang persalinan dan setelah persalinan baik dari segi mental, spiritual maupun kesehatan.

Kata Kunci: pendidikan anak, pasca melahirkan, kelas ibu hamil

Abstract

Preparing for the birth of a baby is something that a mother really looks forward to. But this process also makes the mother anxious and worried about how to properly educate the child so that the child can meet the expectations of the parents. The method used in this service is counseling for mothers in pregnant women classes. The population in this service is all mothers who are members of the pregnant women class in Japan Kudus. The result of this service is 80% of mothers already have an idea of what preparations must be made to welcome the birth of their child. In terms of mental knowledge, 70% of mothers' mental knowledge increased and 75% of mothers' spiritual knowledge increased. With this increase, it is hoped that mothers will be better prepared to welcome the birth of their baby both in terms of health, mental and spiritual. There needs to be intensive assistance for mothers before childbirth and after childbirth both in terms of mental, spiritual and health.

Keywords: child education, postpartum, class of pregnant women

I. PENDAHULUAN

Pengalaman melahirkan bisa menjadi hal yang menyenangkan sekaligus menakutkan bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan. Sama seperti masa kehamilan setiap ibu yang berbeda dengan ibu lain, pengalaman melahirkan juga berbeda bagi ibu dan bayinya.

Persalinan setiap wanita adalah suatu hal yang unik. Kita tak bisa menyamakan pengalaman ibu, saudara, atau sahabat kita dengan yang kelak akan kita alami saat bersalin. Kadang persalinan bisa selesai dalam hitungan jam. Tapi bisa pula proses melahirkan butuh waktu lebih lama hingga

menguras energi dan emosi ibu (Puetri & Yasir, 2018)

Faktanya, kita tak akan tahu apa yang akan terjadi hingga tiba waktunya bersalin. Yang bisa kita lakukan adalah membuat persiapan melahirkan agar setidaknya punya gambaran tentang bagaimana persalinan akan berjalan.

Persiapan ini mencakup membekali diri dengan pengetahuan seputar kehamilan dan persalinan hingga pengasuhan anak. Termasuk bagaimana memastikan kesehatan anak kelak (Yudianti et al., 2021).

Sebelum berencana memiliki anak, ada banyak hal yang harus dipertimbangkan. Kesehatan fisik dan mental calon ibu adalah salah satu yang utama. Sebab, kehamilan

adalah proses yang membutuhkan kesehatan jasmani dan rohani. Yang tak kalah penting adalah menyiapkan aspek finansial untuk memenuhi kebutuhan anak di kemudian hari .

Dari sisi medis, calon ibu sebaiknya menyiapkan tubuhnya untuk menjalani kehamilan dengan menjalankan gaya hidup seimbang yang meliputi kecukupan nutrisi dan olahraga rutin(Putri et al., 2022).

Lakukan segala hal secukupnya saja. Misalnya jika masih suka makanan fast food, janganlah terlalu banyak. Seimbangkan dengan makanan lain yang lebih sehat. Bila terbiasa merokok, sebaiknya berhenti merokok demi kesehatan janin dalam kandungan.

Sebelum hamil, calon ibu juga sudah bisa mulai mengonsumsi suplemen asam folat, kalsium, dan vitamin D. Namun sebaiknya konsultasikan dengan dokter kandungan dulu sebelumnya agar mendapat rekomendasi dosis yang tepat.

Pertimbangkan pula untuk memeriksakan kesehatan untuk mengecek masalah yang berpotensi mengganggu kehamilan, seperti hipertensi obesitas, diabetes, penyakit tiroid, hingga penyakit jantung. Pemeriksaan kesehatan mental juga penting karena ibu hamil cenderung lebih mudah mengalami stres hingga depresi. Penanganan berbagai masalah ini sebelum hamil amat penting.

Selain aspek kesehatan, seorang calon ibu harus mempersiapkan aspek mental dan spiritual. Dalam aspek mental, pada trimester akhir pasti timbul rasa khawatir dan takut yang menyelubungi perasaan. Untuk menjadi seorang Ibu memang memerlukan mental yang kuat, karena bila ibu merasa kuat dan bisa melewati persalinan dengan lancar maka si Kecil pun juga semangat untuk bisa hadir ke dunia dan merasakan pelukan sorang ibu(Naha, 2013).

Spiritualitas adalah suatu keyakinan dalam hubungannya dengan yang Maha Kuasa, Maha Pencipta. Keyakinan spiritual akan berupaya mempertahankan keharmonisan, keselarasan dengan dunia luar. Berjuang untuk mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi penyakit fisik, stress emosional, keterasingan sosial bahkan ketakutan

menghadapi ancaman kematian. Semua ini merupakan kekuatan yang timbul di luar kekuatan manusia. Keyakinan spiritual sangat penting bagi petugas kesehatan karena dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan perilaku klien(Prpto et al., 2015).

Doa atau afirmasi positif memang sangat dipercaya dapat menghalau energy-energy negative, membebaskan rasa takut, serta menciptakan harmoni berupa pikiran dan perasaan yang positif. Juga akan membantu bayi lahir dalam suasana yang tenang dan nyaman. Dengan keyakinan bahwa siapapun wanita bisa menjalankan kehamilan dan persalinan normal dengan alami, nyaman jika telah mempersiapkan diri sejak awal kehamilan, bahkan jauh sebelum konsepsi (Nurrochmi et al., 2019).

II. METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini adalah dilakukan dengan cara memberikan pendidikan pada masyarakat khususnya ibu hamil, mencakup kegiatan pemberian penyuluhan dan diskusi.

Sasaran dari kegiatan ini adalah kelas ibu hamil di desa Jepang Kudus. Pelaksanaan kegiatan adalah dengan penyuluhan serta diskusi praktis tentang pengetahuan serta persiapan pendidikan anak untuk usia 0-2 tahun.

Sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan sesuai pokok materi. Kemudian dilakukan penilaian adanya perubahan sikap maupun pengetahuan terkait.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 November tahun 2022 di rumah kader kesehatan dan dihadiri 20 orang. Kegiatan dibuka oleh moderator dilanjutkan dengan sambutan oleh bidan desa. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, ibu hamil melaksanakan yoga hamil terlebih dahulu.

Kegiatan penyuluhan 1) Pembukaan (Salam, perkenalan, penyampaian tujuan, Pre Tes dengan memberikan beberapa pertanyaan ke peserta, kontrak waktu penyuluhan) selama

5 menit. 2) Pelaksanaan selama 240 menit berupa penyuluhan tentang fase pendidikan anak di Rahim, fase pendidikan anak usia 0-2 tahun, pendidikan anak rumus 7×3 . 3) Penutup melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan sikap dan pengetahuan, menyimpulkan materi yang telah disampaikan, dan ditutup dengan salam.

Hasil dari kegiatan tersebut adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait persiapan menjadi seorang ibu dari sisi mental, agama, kesehatan, tahapan perkembangan anak pada usia 0-2 tahun, pendidikan di dalam Rahim dan pendidikan anak usia 0-2 tahun dari berbagai sisi.



Dalam penyampaian materi, disesuaikan dengan mayoritas peserta beragama Islam. Islam memandang bahwa semua potensi anak harus dikembangkan tapi harus dilandasi oleh pengokohan keyakinan yang sesuai dengan fitrah penciptaannya yaitu Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama dan Muhammad sebagai Rasul Allah. Setiap fase membutuhkan jenis dan cara pendidikan yg berbeda sehingga pendidikan berjalan efektif dan pertumbuhan mental spritual, intelektual, fisik, keahlian dan kemandirian serta interaksi sosial bisa melahirkan banyak kebaikan.

Dalam pengabdian ini, tahapan perkembangan dibagi menjadi 2 yaitu, perkembangan janin dalam rahim dan tahapan perkembangan setelah lahir. Dalam perkembangan janin dalam Rahim. Saat ini ayah dan ibu berupaya melakukan amalan-amalan yang bisa menambah iman, khusyuk beribadah, berakhlak mulia, interaksi yang baik dengan alquran, berdoa, menyiapkan nama yang baik untuk anak dan membekali

diri dengan ilmu yang terkait dengan peran sebagai orang tua. Pada tahap anak setelah lahir (0-2 tahun), terfokus pada menguatkan 3 keyakinan: Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama dan Muhammad sebagai Rasul, sebab anak saat masih janin sudah berjanji kepada Allah akan bertuhan dan beribadah kepada Allah semata, memberikan nama yang baik (nama itu sebagai doa), banyak memperdengarkan alquran, dzikir dan kalimat-kalimat yang baik. Dan memberikan ASI selama 2 tahun, membangun kasih sayang, cinta dan kenyamanan bagi anak, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi, halal dan baik.

Selain itu juga dalam mendidik anak, seorang anak dalam tiga fase dan tingkatan, sesuai dengan hadist yaitu mendidik anak menurut "Ali bin Abi Thalib R.A", sehingga kita bisa mendidik dan membimbing seorang anak semau kita. Tapi menggunakan cara dan teknik, metode yang tepat sehingga harapan kita mempunyai anak yang soleh solehah dan berakhlak karimah menjadi kenyataan. Ada tiga cara ataupun pandangan terhadap anak yaitu: untuk anak usia 0-7 tahun, hendaknya menjadikan anak sebagai raja/ratu, untuk anak usia 8-14 tahun, maka menjadikan anak sebagai tawanan, dan untuk usia 15-21 tahun maka menjadikan anak menjadi sahabat.

Pada 7 tahun pertama, banyak pakar menyebut masa tersebut adalah masa golden age, dimana otak manusia pada usia tersebut telah berkembang sebanyak 50%. Untuk memenuhi kebutuhan perkembangan otak tersebut, pada usia 0-7 tahun anak-anak akan cenderung melakukan eksplorasi terhadap hal-hal baru yang mereka temui. Inilah kenapa Rasulullah meminta kita memberikan kebebasan pada mereka, agar mereka dapat memenuhi rasa penasaran dan ingin tahunya yang demikian besar. Melayani anak dibawah usia 7 tahun dengan sepenuh hati dan tulus ikhlas adalah hal yang harus kita lakukan. Banyak hal kecil yang setiap hari kita lakukan ternyata akan berdampak sangat baik bagi perkembangan prilakunya.

Pada usia 7 tahun ke 2, atau pada usia 8-14 tahun, anak dididik sebagai tawanan karena kedudukan tawanan dalam Islam sangatlah terhormat, ia mendapatkan haknya

secara proporsional namun juga dikenakan berbagai larangan serta kewajibannya. Anda harus selalu waspada dan siaga menjaga tawanan Anda, tapi Anda juga tidak boleh menyakitinya baik secara fisik maupun mental. anda harus selalu memperhatikan gerak gerak tawanan Anda, jika kelihatan mencurigakan maka selidikilah, tegurlah dan segera selesaikan sebelum menjadi parah dan sulit diatasi.

Saat anak menginjak usia remaja, saatnya anak mengetahui hak dan kewajibannya, tentang akidah dan hukum agama baik yang diwajibkan maupun yang dilarang. Hal-hal tersebut diantaranya: mengerjakan sholat 5 waktu, memakai pakaian yang bersih, rapi, dan menutup aurat, menjaga pergaulan dengan lawan jenis, membiasakan membaca AlQur'an, serta membantu pekerjaan rumah yang sesuai dengan kemampuan anak seusia ini. Pada tahap ini anak juga mulai menerapkan kedisiplinan sehari-hari dengan system reward dan punishment. Hal ini penting dilakukan di tahap ini karena anak sudah mulai mengerti arti tanggung jawab dan konsekuensi tentang suatu hal.

Pada 7 tahun ke tiga, atau pada usia 15-21 tahun merupakan masa peralihan menuju dewasa. Usia 15 tahun adalah usia umum saat anak menginjak akil baligh. Sebagai orang tua kita sebaiknya memposisikan diri sebagai sahabat dan memberi contoh atau teladan yang baik.

Setelah mendapatkan penyuluhan dilakukan diskusi dan evaluasi bersama untuk mendapatkan memperjelas materi yang sudah di jelaskan di kelas ibu hamil desa Jepang Kudus. Dari hasil program penyuluhan banyak ibu yang antusias dalam mempersiapkan kelahiran anaknya, khususnya bagi yang akan melahirkan anak pertama. Setelah dilakukan evaluasi, 80% ibu sudah mempunyai gambaran persiapan apa yang harus dilakukan untuk menyambut kelahiran anaknya. Dari segi pengetahuan mental, 70% ibu pengetahuan mental ibu meningkat dan 75% pengetahuan spiritual ibu meningkat. Dengan adanya peningkatan tersebut, diharapkan ibu semakin siap untuk menyambut kelahiran buah hati mereka.

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari adanya dukungan kepala desa dan bidan desa yang telah memfasilitasi tim pelaksana PKM di desa Jepang Kudus. Namin kegiatan ini juga tidak lepas dari kekurangan seperti waktu yang terbatas.

IV. KESIMPULAN

Hasil pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait persiapan secara mental bagi ibu
2. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait persiapan secara spiritual bagi ibu
3. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait persiapan pendidikan untuk mempersiapkan kelahiran anak
4. Perlu adanya pendampingan yang intensif bagi ibu menjelang persalinan dan setelah persalinan baik dari segi mental, spiritual maupun kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Naha, M. K. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Trimester III di Puskesmas Umbulharjo 1.
- Nurrochmi, E., Nurlina, N., & Padmawati, R. (2019). Persiapan Spiritual Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Yang Nyamandi Wilayah Kerja Puskesmas Pamitran Kota Cirebon 2018. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 115–119. <https://doi.org/10.37160/emass.v1i2.301>
- Prapto, D. A. P., Nashori, F., & Rumiani, R. (2015). Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 131–142. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art1>

Puetri, N. R., & Yasir, Y. (2018). Hubungan umur, pengetahuan, dan sikap terhadap hipertensi pada wanita hamil di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.22435/sel.v5i1.1482>

Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review.

Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>

Yudianti, I., Amelia, D., Marcelina, S. T., & Aristina, N. E. (2021). Empowerment of Women and Family in Preparation for Labor and Baby. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(November), 30–37.