JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 1, 20256
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2026 The Author(s)

Pengaruh Edukasi Posisi Tidur terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Kelurahan Pandanwangi (Studi Pre–Post Test)

Nadya fawwaz Hyasintha[1], Bayu Prastowo[2], Fika Ertitri[3]
[1,2]Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
[3]UPT Puskesmas Pandanwangi

Penulis Korespondensi:
Nadya Fawwaz Hyasintha
nadyaadhie7@gmail.com

Abstrak:

Posisi tidur yang tepat selama kehamilan berperan penting dalam menjaga kenyamanan ibu serta mendukung kesehatan dan keselamatan janin. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai posisi tidur yang dianjurkan, khususnya pada usia kehamilan lanjut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang posisi tidur yang aman dan nyaman melalui edukasi kesehatan berbasis masyarakat di Kelurahan Pandanwangi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pretest dan posttest pada satu kelompok yang terdiri dari 21 ibu hamil dari berbagai trimester kehamilan, dengan edukasi berupa penyuluhan tatap muka dalam satu sesi. Tingkat pengetahuan diukur sebelum dan sesudah edukasi melalui pertanyaan lisan secara interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi hanya 9 ibu hamil yang mengetahui posisi tidur yang benar, sedangkan setelah edukasi jumlah tersebut meningkat menjadi 20 orang dan seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya kesadaran ibu hamil dalam menerapkan posisi tidur yang aman dan nyaman dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi langsung di tingkat komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta memperkuat peran layanan kesehatan primer dalam pemberdayaan masyarakat.

Kata Kunci: *ibu hamil, posisi, tidur*

Pendahuluan

Kelurahan Pandanwangi merupakan wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi yang secara rutin melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan tenaga kesehatan setempat, sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah tersebut telah mengetahui bahwa posisi tidur miring dianjurkan selama kehamilan, namun masih terdapat keraguan dalam penerapannya serta keterbatasan pemahaman mengenai alasan fisiologis mengapa posisi tersebut lebih aman dibandingkan posisi lainnya. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman yang berpotensi memengaruhi kebiasaan tidur ibu hamil, sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya menyampaikan anjuran, tetapi juga menjelaskan dasar ilmiah secara sederhana dan mudah dipahami. Hal tersebut tidak terlepas dari berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan dan memengaruhi kenyamanan serta kualitas tidur ibu hamil.

Kehamilan merupakan masa yang sangat penting dan penuh tantangan bagi seorang perempuan. Selama kurang lebih sembilan bulan, ibu hamil mengalami berbagai

Copyright © 2025 The Author(s)

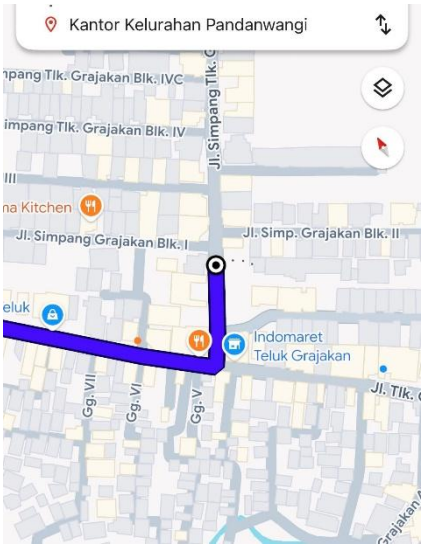
perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan. Kehamilan adalah proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis pada tubuh ibu, termasuk perubahan postur, pusat gravitasi, serta tekanan pada sistem muskuloskeletal (Wati *et al*., 2023). Perubahan ini merupakan bagian dari adaptasi tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa perubahan biomekanik dan fisiologis selama kehamilan berkontribusi terhadap meningkatnya keluhan fisik serta gangguan kualitas tidur pada ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi tubuh selama kehamilan tidak hanya berdampak pada struktur tubuh, tetapi juga pada kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil (Muhayah, 2020). Kondisi ini tentu memerlukan perhatian dan penanganan yang sesuai, terutama dalam menjaga kenyamanan dan kesehatan ibu maupun janin (Fitriyani *et al*., 2024).

Salah satu dampak dari perubahan ini adalah munculnya ketidaknyamanan saat tidur, yang sering kali dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga (Pratama *et al* ., 2022). Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan ibu serta perkembangan janin. Hampir semua wanita hamil tidak memenuhi kebutuhan tidur, salah satunya akibat ketidaksesuaian posisi tidur (Yunita *et al*., 2024). Posisi tidur yang tidak sesuai selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan sirkulasi, nyeri punggung, dan gangguan pernapasan (Retnaningtyas *et al*., 2022). Misalnya, tidur terlentang pada usia kehamilan lanjut dapat menekan pembuluh darah besar, khususnya aorta dan vena kava inferior, sehingga mengganggu sirkulasi darah, menurunkan curah jantung ibu, menyebabkan pusing dan sesak napas, serta berpotensi mengurangi suplai oksigen ke janin (Andriani, 2022). Secara fisiologis, posisi telentang dapat memperburuk kompresi aorta dan vena kava inferior oleh uterus yang membesar, yang berdampak pada penurunan aliran darah plasenta–janin dan oksigenasi janin. Sebaliknya, posisi tidur miring pada kehamilan, khususnya setelah usia kehamilan 28 minggu, dapat mengurangi kompresi vena kava inferior dan aorta abdominalis oleh uterus yang membesar (Excellence, 2021). Posisi ini membantu mempertahankan aliran balik vena dan curah jantung ibu sehingga perfusi uteroplasenta tetap optimal. Dengan terjaganya suplai oksigen dan nutrisi ke janin, tidur miring secara fisiologis berperan dalam menurunkan risiko hipoksia janin, bayi kecil untuk usia kehamilan, serta *stillbirth* dibandingkan posisi telentang (Rossiter *et al*., 2021). Oleh karena itu, pemahaman ibu hamil mengenai posisi tidur yang aman dan nyaman menjadi hal yang sangat penting.

Masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya posisi tidur yang tepat sehingga mencerminkan adanya kesenjangan pengetahuan yang dapat memengaruhi kebiasaan tidur. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang posisi tidur yang aman dan nyaman bagi ibu hamil melalui penyuluhan langsung di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai posisi tidur yang dianjurkan berdasarkan prinsip fisiologis kehamilan. Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menerapkan posisi tidur yang tepat serta mendukung upaya promotif dan preventif Puskesmas dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2025 di Kelurahan Pandanwangi, Kota Malang, dengan sasaran ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil serta melibatkan kader posyandu sebagai mitra kegiatan. Seluruh ibu hamil yang hadir pada kegiatan tersebut dilibatkan sebagai peserta, dengan jumlah sebanyak 21 orang dari berbagai trimester kehamilan.



Gambar 1 Peta Lokasi Aula Kelurahan Pandanwangi

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pretest dan posttest pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Intervensi yang diberikan berupa edukasi mengenai posisi tidur yang dianjurkan selama kehamilan, yang dilaksanakan dalam satu sesi tatap muka secara kelompok dengan durasi sekitar 30–45 menit. Materi edukasi disampaikan secara komunikatif melalui penjelasan lisan dan media visual sederhana, yang mencakup perubahan fisiologis selama kehamilan, dampak posisi tidur yang tidak dianjurkan, serta posisi tidur yang direkomendasikan sesuai usia kehamilan. Selain penyuluhan, dilakukan pula demonstrasi posisi tidur yang benar dan nyaman, termasuk posisi miring ke kiri dan penggunaan bantal sebagai penunjang agar dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil di rumah.



Gambar 2 Kegiatan Penyampaian Materi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara lisan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Pretest bertujuan untuk

Copyright © 2025 The Author(s)

mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil mengenai posisi tidur selama kehamilan, sedangkan posttest dilakukan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai posisi tidur yang aman dan nyaman selama kehamilan.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini melibatkan 21 ibu hamil dari berbagai trimester kehamilan di Kelurahan Pandanwangi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden belum mengetahui secara tepat posisi tidur yang dianjurkan selama kehamilan. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka tidur sesuai kenyamanan tanpa mengetahui adanya posisi tertentu yang lebih aman, terutama di usia kehamilan lanjut.

Tabel 1 Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi (Pretest)	Sesudah Edukasi (Posttest)
Mengetahui posisi tidur yang benar	9 orang	21 orang
Ragu-ragu / belum tahu	12 orang	0
Total	**21 orang**	**21 orang**

Setelah dilakukan edukasi secara langsung, seluruh responden (21 orang) menunjukkan peningkatan pengetahuan, dibandingkan 9 orang yang mengetahui posisi tidur benar sebelum edukasi. Mayoritas ibu hamil mampu menyebutkan posisi tidur yang tepat, yaitu menyamping ke kiri, serta menjelaskan alasan pentingnya posisi tersebut untuk kelancaran sirkulasi darah ke janin dan kenyamanan ibu. Selain itu, beberapa responden juga mulai memahami risiko tidur terlentang atau menyamping ke kanan terlalu lama.

Perubahan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi sederhana yang dilakukan secara langsung dan komunikatif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Interaksi dua arah saat edukasi memungkinkan responden mengajukan pertanyaan, memperjelas informasi, dan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa pendidikan kesehatan melalui metode penyampaian materi secara lisan yang disertai demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden setelah intervensi dibandingkan sebelum diberikan edukasi (Deviani *et al*., 2018). Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini mendukung pentingnya edukasi posisi tidur dalam pelayanan kesehatan ibu hamil di komunitas. Edukasi tidak harus rumit atau panjang, namun jika disampaikan dengan tepat dan sesuai kebutuhan sasaran, dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatannya selama kehamilan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai posisi tidur yang dianjurkan selama kehamilan yang disampaikan secara langsung dan disertai demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara jelas. Kebaruan kegiatan ini terletak pada pendekatan edukasi yang sederhana, aplikatif, dan mudah dipahami oleh ibu hamil di tingkat komunitas, sehingga memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pemahaman tentang posisi tidur yang aman dan nyaman guna mendukung kesehatan ibu dan janin. Secara teoritik, hasil kegiatan ini mendukung konsep pendidikan kesehatan yang menekankan efektivitas edukasi tatap muka dengan

pendekatan interaktif dan demonstratif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan primer dengan melibatkan pendamping atau keluarga agar dampak edukasi dapat lebih optimal.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Pandanwangi Kota Malang, Kelurahan Pandanwangi, serta kader posyandu dan peserta kelas ibu hamil atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing serta pembimbing lapangan di Puskesmas Pandanwangi atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

Referensi

Andriani, D. (2022). Efektifitas Posisi Sleep On Side Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Adi Husada Nursing Journal*, *8*(1), 36–42.

Deviani, N. L. P., Citrawati, N. K., & Suasti, N. M. A. (2018). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE CERAMAH DAN DEMONSTRASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI EFFECTIVENESS. *Bali Medika Jurnal*, *5*(1), 45–60.

Excellence, N. I. for H. and C. (2021). *Antenatal care [W] Maternal sleep position during pregnancy NICE* (Issue August).

Fitriyani, T., Rudaningtyas, U. F., & Lestari, T. E. W. (2024). GAMBARAN POLA TIDUR PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III Tanti Fitriyani *, Ulfa Fadilla Rudatiningtyas , Tri Endah Widi Lestari PENDAHULUAN Ketika biasanya terjadinya kehamilan , akan yang kian membesar mulai menyesak kandung kemih , yang mana ketik. *Jurnal Bina Cipta Husada*, *XX*(1), 77–87.

Muhayah, A., & Indrayani, T. (2020). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA DENGAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA RATNA KOMALA BEKASI TAHUN 2019 Triana. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, *2*(2), 128–136.

Pratama, R. N., & Damayanti, E. (2022). PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN PENERAPAN PRENATAL YOGA Renda. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *14*(2), 1–6.

Retnaningtyas, E., Palupi, R., Siwi, Y., Wulandari, A., Qoriah, H., Sabdo, M., & Malo, S. (2022). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI TANDA BAHAYA KEHAMILAN LANJUT DI POSYANDU SAMPAR. *ADIMAS*, *2*(2), 25–30.

Rossiter, S. K., Aziz, S., Wilson, A. N., Thomson, L. C., Stacey, T., Homer, C. S. E., & Vogel, J. P. (2021). Women ' s sleep position during pregnancy in low - and middle - income countries : a systematic review. *Reproductive Health*, *18*(53), 1–7. https://doi.org/10.1186/s12978-021-01106-x

Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. F. (2023). PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TANDA BAHAYA KEHAMILAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PURWOSARI KEC. METRO UTARA IMPLEMENTATION. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(2), 226–234.

Yunita, Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CUGUNG LALANG. *Journal Of Midwifery*, *12*(1), 91–97.