Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Praktik Kebidanan Komunitas di Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur

Egha Famela Juniandani Efendy[1], Rizky Febria Suseno[2], Yuni Vatika[3] , Heni Setyowati[4]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, eghafamela2022@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rizkyfebrhia@gmail.com
[3]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yunivatika99@gmail.com
[4]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, henisetyowati@unw.ac.id

Korespondensi Email: rizkyfebrhia@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Community Midwifery, Adolescents, Personal Hygiene, Dysmenorrhea, Reproductive Health

Kata Kunci: Kebidanan Komunitas, Remaja, Personal Hygiene, Dismenore, Kesehatan Reproduksi

Abstract

Community midwifery practice is a comprehensive health service effort provided to the community through promotive and preventive approaches by empowering families and communities. This community midwifery practice was conducted in Teluk Bayur District, Berau Regency, East Kalimantan Province, with the aim of identifying, analyzing, and providing interventions for community health problems, especially among pregnant women, postpartum mothers, toddlers, and adolescents. The problems identified included a lack of community knowledge regarding physiological changes during pregnancy, exclusive breastfeeding, toddler parenting patterns, personal hygiene, and methods of managing menstrual pain in adolescents. The methods used in this activity included direct interviews, observations, secondary data collection, and door-to-door community assessments. After conducting data assessment and analysis, the main priority problem identified was the lack of adolescent knowledge regarding personal hygiene and menstrual pain management. The interventions carried out included health education, counseling about personal hygiene, non-pharmacological management of dysmenorrhea such as acupressure and warm compresses, as well as evaluation through discussions and question-and-answer sessions. The results of the activity showed an increase in community knowledge, especially among adolescents, regarding the importance of maintaining personal hygiene and proper menstrual pain management. This community midwifery practice is expected to increase public awareness in maintaining reproductive health and encourage the community to be more active in independent health maintenance efforts.

Abstrak

Praktik kebidanan komunitas merupakan upaya pelayanan kesehatan yang dilakukan secara menyeluruh kepada masyarakat dengan pendekatan promotif dan preventif melalui pemberdayaan keluarga dan komunitas. Kegiatan

praktik kebidanan komunitas ini dilaksanakan di Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, serta memberikan intervensi terhadap permasalahan kesehatan masyarakat khususnya pada ibu hamil, ibu nifas, balita, dan remaja. Permasalahan yang ditemukan yaitu masih kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai perubahan fisiologis kehamilan, pemberian ASI eksklusif, pola asuh balita, personal hygiene, serta cara mengatasi nyeri menstruasi pada remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu wawancara langsung, observasi, pengambilan data sekunder, serta pengkajian door to door kepada masyarakat. Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data, ditetapkan prioritas masalah utama yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang personal hygiene dan cara mengatasi nyeri menstruasi. Intervensi yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan, edukasi mengenai personal hygiene, teknik nonfarmakologi penanganan dismenore seperti akupresur dan kompres hangat, serta evaluasi melalui diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya remaja mengenai pentingnya menjaga personal hygiene dan penanganan nyeri menstruasi secara tepat. Praktik kebidanan komunitas ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mendorong masyarakat untuk lebih aktif dalam upaya pemeliharaan kesehatan secara mandiri.

Pendahuluan

Kebidanan komunitas adalah pelayanan kebidanan yang menekankan pada aspek – aspek psikososial budaya yang ada di komunitas. Maka seorang bidan dituntut mampu memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok (Wahyuni, 2018). Kebidanan komunitas adalah bagian dari kebidanan yang berupa serangkaian ilmu dan ketrampilan untuk memberikan pelayanan kebidanan pada ibu dan anak yang berada dalam masyarakat diwilayah tertentu (Pinem, 2016).

Kebidanan Komunitas adalah pelayanan kebidanan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan penekanan pada kelompok risiko tinggi dengan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kebidanan. Pelayanan Kebidanan Komunitas adalah upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan ibu dan balita dalam keluarga di masyarakat. (Lusiana, dkk, 2017).

Praktik Kebidanan Komunitas adalah upaya yang dilakukan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan ibu dan balita dengan melibatkan keluarga sebagai mitra perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kebidanan, serta menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dalam keluarga di masyarakat.Asuhan Kebidanan Komunitasadalah rangkaian kegiatan masyarakat yang dilakukan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri dalam memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhan dibidang kesehatan dan dibidanglain

yang berkaitan agar mempu mencapai kehidupan sehat sejahtera (Departemen Kesehatan RI, 2005).

Pelayanan kebidanan komunitas dilakukan diluar rumah sakit atau institusi. Kebidanan komunitas dapat juga merupakan bagian atau kelanjutan dari pelayanan yang diberikan dirumah sakit dalam upaya menyelamatkan ibu dan bayi dalam proses kelahiran. Bidankomunitas mempunyai pengetahuan yang luas dalam segala aspek dalam kehamilan danpersalinan karena tugasnya adalah bersama-sama perempuan sebagai partner untuk menerima secara positif pengalaman proses kehamilan dan persalinan, serta mendukung keluarga agar dapat mengambil keputusan atau pilihan secara individual berdasarkan informasi yang telah diberikan (Lusiana, dkk, 2017).

Pada kegiatan Praktik Kebidanan Komunitas ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh kesempatan melaksanakan praktik pada kondisi sebenarnya atau kehidupan nyata di komunitas. Pada saat melakukan Praktik kebidanan komunitas, mahasiswa akan mengelola asuhan penanganan nyeri haid dan personal hygiene pada remaja di dalam komunitas. Sehingga dalam memberikan asuhan, mahasiswa dapat menerapkan konsep falsafahkebidanan, yaitu memandang klien sebagai manusia secara utuh dengan memperhatikan aspekbio-psiko-sosial-spiritual. Pada pelaksanaannya, kegiatan praktik kebidanan komunitas dapat membangkitkan peran serta masyarakat, sehingga masyarakat dapat menangani masalah kesehatannya dan mencari alternatif pemecahan masalah bersama mahasiswa (Cholifah & Yanik, 2019).

Asuhan kebidanan pada keluarga merupakan asuhan kebidanan komunitas dimana pelayanan kebidanan komunitas merupakan upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan lansia di dalam keluarga dan masyarakat supaya keluarga dan masyarakat selalu berada dalam kondisi kesehatan yang optimal. Kegiatan pelayanan kebidanan komunitas termasuk di dalamnya adalah penyuluhan dan nasihat tentang kesehatan, pemeliharaan kesehatan lansia, pengobatan sederhana bagi ibu dan balita, perbaikan gizi keluarga, imunisasi ibu dan anak, pertolongan persalinan serta pelayanan KB (Puji dkk, 2021).

Dalam kegiatan komunitas yang sudah dilakukan oleh mahasiswa Profesi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo agar mendapatkan perubahan dan peningkatan terhadap kesehatan warga masyarakat di Kecamatan Teluk Bayur, Kabupaten Berau dapat mengatasi permasalahan yang ada.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas di wilayah Teluk Bayur Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur menggunakan metode deskriptif, partisipasi aktif, wawancara, serta studi literatur dan data sekunder. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi wilayah, keadaan kesehatan masyarakat, serta berbagai permasalahan kesehatan yang ditemukan pada kelompok ibu hamil, ibu nifas, bayi, balita, dan remaja di RT 007, RT 008, dan RT 012 Kelurahan Teluk Bayur. Melalui metode ini diperoleh gambaran mengenai kondisi masyarakat sehingga dapat ditentukan solusi dan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Pelaksanaan praktik kebidanan komunitas juga menggunakan metode partisipasi aktif, dimana masyarakat turut terlibat secara langsung dalam seluruh kegiatan yang dilakukan. Partisipasi tersebut melibatkan remaja, ibu hamil, ibu nifas, keluarga balita, kader kesehatan, serta bidan desa dalam proses pengkajian, identifikasi masalah, penyuluhan kesehatan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi kegiatan. Keterlibatan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta peran aktif masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri.

Selain itu, metode wawancara dilakukan melalui tanya jawab langsung kepada sasaran untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Wawancara diawali dengan koordinasi bersama bidan desa dan kader kesehatan guna memperoleh data umum mengenai kondisi

kesehatan masyarakat di wilayah Teluk Bayur. Setelah itu dilakukan pengkajian secara door to door kepada ibu hamil, ibu nifas, keluarga bayi dan balita, serta remaja terkait kondisi kesehatan, keluhan yang dialami, perilaku kesehatan, serta kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat.

Metode lainnya yang digunakan yaitu studi literatur dan pengambilan data sekunder dengan mempelajari data yang diperoleh dari bidan desa, kader kesehatan, serta sumber pustaka yang berkaitan dengan kebidanan komunitas. Data yang dipelajari meliputi jumlah penduduk, kondisi kesehatan ibu dan anak, data remaja, serta cakupan pelayanan kesehatan masyarakat. Data tersebut kemudian dibandingkan dengan hasil pengkajian lapangan untuk mendukung analisis masalah dan penyusunan rencana intervensi yang sesuai dengan kondisi masyarakat di wilayah praktik kebidanan komunitas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Praktik kebidanan komunitas dilaksanakan di Kelurahan Teluk Bayur RT 007, RT 008, dan RT 012 Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur pada tanggal 04–07 Mei 2026. Kegiatan praktik dilakukan melalui pengkajian langsung kepada masyarakat menggunakan metode wawancara, observasi, pengambilan data sekunder, dan kunjungan door to door. Sasaran kegiatan meliputi kelompok ibu hamil, ibu nifas, bayi, balita, serta remaja. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama bidan desa dan kader kesehatan setempat untuk memperoleh data umum mengenai kondisi kesehatan masyarakat di wilayah praktik. Setelah itu dilakukan pengkajian terhadap keluarga dan kelompok sasaran untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang terdapat di masyarakat.

Berdasarkan hasil pengkajian pada kelompok ibu hamil diperoleh data bahwa terdapat 15 ibu hamil di wilayah tersebut dan ditemukan 5 ibu hamil yang mengalami keluhan selama masa kehamilan. Sebanyak 4 ibu hamil trimester I mengalami mual dan muntah hampir setiap hari yang mengarah pada kondisi hiperemesis gravidarum ringan. Keluhan yang dirasakan berupa mual terutama pada pagi hari, penurunan nafsu makan, tubuh terasa lemas, serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu ditemukan 1 ibu hamil trimester III yang mengalami anemia sedang dengan kadar hemoglobin 9,0 gr/dL disertai keluhan mudah lelah, pusing, dan tubuh terasa lemas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil belum memahami secara optimal mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, pentingnya konsumsi tablet Fe secara teratur, serta pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan.

Pada kelompok ibu nifas ditemukan terdapat 15 ibu nifas dan 4 diantaranya mengalami masalah pada produksi ASI. Sebanyak 2 ibu nifas mengalami bendungan ASI yang ditandai dengan payudara terasa penuh, keras, nyeri, dan bayi kesulitan menyusu. Sedangkan 2 ibu nifas lainnya mengalami ASI tidak lancar sehingga pemberian ASI kepada bayi tidak optimal. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas tidak memberikan ASI secara rutin setiap 2 jam setelah bayi lahir sehingga rangsangan produksi ASI menjadi berkurang. Selain itu, kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar dan pentingnya pemberian ASI eksklusif juga menjadi salah satu faktor penyebab permasalahan tersebut.

Pada kelompok bayi ditemukan terdapat 15 bayi dan sebagian besar bayi mendapatkan ASI dari ibunya. Namun demikian ditemukan 4 bayi yang tidak mendapatkan ASI secara rutin dan telah diberikan susu formula sebagai tambahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu bayi, pemberian susu formula dilakukan karena ibu merasa produksi ASI kurang dan bayi terlihat masih lapar setelah menyusu. Selain itu ditemukan bahwa sebagian ibu belum memahami manfaat ASI eksklusif bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta pentingnya pemberian ASI secara optimal sejak bayi lahir.

Hasil pengkajian pada kelompok balita menunjukkan terdapat 15 balita dengan beberapa permasalahan kesehatan dan pola asuh. Sebanyak 3 balita tidak mendapatkan ASI

eksklusif selama 6 bulan karena ibu mengeluhkan ASI tidak lancar. Selain itu ditemukan 3 balita yang tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu karena orang tua sibuk bekerja sehingga pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita tidak dilakukan secara optimal. Berdasarkan data Kartu Menuju Sehat (KMS) dan hasil penimbangan kader kesehatan, ditemukan 2 balita dengan berat badan tidak sesuai usia. Hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita, pemberian nutrisi yang adekuat, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan seperti posyandu.

Pada kelompok remaja ditemukan terdapat 8 remaja yang menjadi sasaran pengkajian. Dari jumlah tersebut sebanyak 7 remaja mengalami nyeri menstruasi atau dismenore pada hari pertama hingga kedua menstruasi. Keluhan yang dirasakan berupa nyeri pada perut bagian bawah, rasa pegal pada pinggang, tubuh lemas, sulit berkonsentrasi belajar, serta penurunan aktivitas selama menstruasi. Sebagian remaja menyatakan hanya beristirahat ketika nyeri muncul dan belum mengetahui cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu ditemukan 1 remaja mengalami keputihan berwarna bening yang disertai rasa lembab pada area kewanitaan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja masih kurang memahami cara menjaga personal hygiene terutama saat menstruasi, cara membersihkan organ reproduksi yang benar, serta pentingnya mengganti pembalut secara teratur.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah kesehatan masyarakat kemudian dilakukan penentuan prioritas masalah menggunakan metode scoring. Hasil scoring menunjukkan bahwa masalah utama yang menjadi prioritas adalah kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene dan cara mengatasi nyeri menstruasi pada remaja dengan total skor tertinggi yaitu 5. Masalah ini diprioritaskan karena banyak dialami oleh remaja, berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan reproduksi, serta masih dapat dicegah melalui pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku.

Berdasarkan prioritas masalah tersebut, dilakukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan kepada remaja mengenai kesehatan reproduksi, personal hygiene, dan penanganan nyeri menstruasi. Materi penyuluhan meliputi pengertian personal hygiene, manfaat menjaga kebersihan organ reproduksi, cara melakukan vulva hygiene yang benar, pentingnya mengganti pembalut secara teratur, penyebab dan dampak dismenore, serta teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi seperti kompres hangat dan akupresur. Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi secara langsung.

Selain pemberian materi, dilakukan juga demonstrasi teknik akupresur pada titik tertentu yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Remaja diberikan penjelasan mengenai lokasi titik akupresur serta cara melakukan penekanan secara mandiri. Demonstrasi dilakukan secara langsung sehingga remaja dapat mempraktikkan kembali teknik tersebut dengan benar. Kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta terlihat aktif selama proses penyuluhan maupun demonstrasi berlangsung.

Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai personal hygiene dan penanganan nyeri menstruasi. Remaja mampu menjelaskan kembali pengertian personal hygiene, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penyebab nyeri menstruasi, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid. Selain itu remaja juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dengan mengajukan pertanyaan serta mengikuti demonstrasi teknik akupresur. Secara umum kegiatan praktik kebidanan komunitas berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat serta kader kesehatan setempat.

Pembahasan

Hasil pengkajian praktik kebidanan komunitas yang dilakukan di Kelurahan Teluk

Bayur menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang paling dominan di masyarakat khususnya pada kelompok remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene dan penanganan nyeri menstruasi. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan reproduksi. Pada masa ini remaja mengalami perubahan hormonal yang mempengaruhi perkembangan organ reproduksi sehingga membutuhkan pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi untuk menjaga kesehatan dirinya secara optimal.

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya edukasi kesehatan dari keluarga, minimnya informasi yang diterima di lingkungan sekolah maupun masyarakat, serta adanya rasa malu untuk bertanya mengenai masalah reproduksi. Sebagian remaja menganggap bahwa menstruasi dan perawatan organ reproduksi merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan sehingga pengetahuan yang dimiliki masih terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan remaja kurang memahami cara menjaga kebersihan organ reproduksi dan penanganan yang tepat ketika mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenore atau nyeri menstruasi pada hari pertama hingga kedua menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Nyeri menstruasi terjadi akibat peningkatan produksi hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan pinggang. Keluhan yang dirasakan remaja meliputi nyeri perut, tubuh lemas, sakit pinggang, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya aktivitas selama menstruasi berlangsung.

Kondisi dismenore yang dialami remaja apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja, terutama pada aktivitas belajar dan aktivitas sehari-hari. Beberapa remaja menyatakan bahwa saat menstruasi mereka memilih untuk beristirahat dan mengurangi aktivitas karena nyeri yang dirasakan cukup mengganggu. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dismenore dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, gangguan tidur, hingga ketidakhadiran di sekolah apabila nyeri yang dirasakan cukup berat. Oleh karena itu diperlukan penanganan yang tepat agar remaja mampu mengatasi nyeri menstruasi secara mandiri dan aman.

Selain masalah dismenore, hasil pengkajian juga menemukan adanya remaja yang mengalami keputihan fisiologis akibat kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene. Personal hygiene khususnya kebersihan organ reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Pengetahuan yang kurang mengenai cara membersihkan organ reproduksi yang benar, frekuensi mengganti pembalut, penggunaan pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, serta kebiasaan menjaga kebersihan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya keputihan dan infeksi pada organ reproduksi.

Sebagian remaja yang dikaji mengaku belum memahami cara melakukan vulva hygiene dengan benar, seperti membersihkan organ reproduksi dari arah depan ke belakang, menjaga area genetalia tetap kering, dan mengganti pembalut secara teratur setiap 4–6 jam selama menstruasi. Kurangnya praktik personal hygiene yang baik dapat menyebabkan kelembaban pada area genetalia meningkat sehingga mempermudah pertumbuhan bakteri dan jamur. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi.

Permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja dalam praktik kebidanan komunitas ini menjadi prioritas utama karena memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan remaja di masa sekarang maupun masa yang akan datang. Berdasarkan hasil scoring prioritas masalah diperoleh bahwa kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene dan penanganan nyeri menstruasi memiliki skor tertinggi sehingga dipilih sebagai

fokus intervensi. Penentuan prioritas masalah dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah sasaran yang mengalami masalah, dampak yang ditimbulkan, serta kemungkinan masalah tersebut untuk dicegah dan diatasi melalui pendidikan kesehatan.

Intervensi yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene dan penanganan nyeri menstruasi. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatannya. Dalam kegiatan ini materi yang diberikan meliputi pengertian personal hygiene, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, cara melakukan vulva hygiene yang benar, penyebab dan dampak dismenore, serta teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Pendidikan kesehatan diberikan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Metode diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan pengalaman serta permasalahan yang mereka alami selama menstruasi. Remaja terlihat aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, terutama ketika dilakukan demonstrasi penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis.

Penanganan nonfarmakologis yang diajarkan dalam kegiatan ini yaitu teknik kompres hangat dan akupresur. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi sehingga dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan teknik akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik tertentu tubuh untuk merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pengurang rasa nyeri alami tubuh. Teknik ini mudah dilakukan secara mandiri, aman, dan tidak menimbulkan efek samping sehingga sesuai diterapkan pada remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan. Remaja mampu menjelaskan kembali pentingnya menjaga personal hygiene, memahami penyebab nyeri menstruasi, serta mengetahui cara sederhana untuk mengurangi nyeri haid menggunakan metode nonfarmakologis. Selain itu remaja juga mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi untuk mencegah keputihan dan infeksi.

Keberhasilan pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi sangat penting diberikan sejak usia remaja. Informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu remaja membentuk perilaku hidup sehat serta meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri. Peran tenaga kesehatan, kader kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekolah sangat diperlukan dalam memberikan dukungan dan informasi yang tepat kepada remaja mengenai kesehatan reproduksi.

Selain pada kelompok remaja, hasil pengkajian praktik kebidanan komunitas juga menunjukkan adanya permasalahan kesehatan lain pada kelompok ibu hamil, ibu nifas, bayi, dan balita. Pada ibu hamil ditemukan keluhan mual muntah dan anemia yang menunjukkan masih kurangnya pengetahuan mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, pemenuhan nutrisi, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Pada ibu nifas ditemukan masalah bendungan ASI dan ASI tidak lancar yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar dan pentingnya pemberian ASI secara rutin.

Permasalahan pada kelompok bayi dan balita juga menunjukkan masih kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pemantauan tumbuh kembang balita melalui kegiatan posyandu. Beberapa balita tidak rutin mengikuti posyandu karena orang tua sibuk bekerja sehingga pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita tidak optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masyarakat masih perlu ditingkatkan secara berkesinambungan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan masyarakat.

Pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini memberikan manfaat tidak hanya bagi masyarakat tetapi juga bagi mahasiswa. Mahasiswa memperoleh pengalaman nyata dalam melakukan pengkajian komunitas, identifikasi masalah, penentuan prioritas masalah, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi kegiatan di masyarakat. Kegiatan ini juga melatih kemampuan komunikasi, kerja sama tim, serta kemampuan mahasiswa dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat.

Secara keseluruhan praktik kebidanan komunitas di Kelurahan Teluk Bayur berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat serta kader kesehatan setempat. Masyarakat menunjukkan sikap terbuka dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan ini diharapkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja mengenai kesehatan reproduksi, personal hygiene, dan penanganan nyeri menstruasi dapat meningkat sehingga mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara optimal.

Simpulan dan Saran

Setelah pelaksanaan praktik kebidanan komunitas yang berlangsung dari tanggal 27 April – 13 Mei 2026 di Posyandu Rt 07, Rt 08, dan Rt 12 di Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau, dapat diambil kesimpulan bahwa masalah kesehatan dalam lingkup kebidanan adalah sebagai berikut Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis ibu hamil di Tm 1 dan Tm 3

Kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi pada balita dan ASI Eksklusif selama 6 bulan.

Kurangnya pengetahuan ibu terhadap pentingya pemberian ASI agar produksi ASI tetap lancar dan menghindari terjadinya bendungan pada Payudara

Kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene dan cara mengatasi nyeri menstruasi.

Dari masalah yang ditemukan diatas maka didapatkan alternatif pemecahan masalah dengan mengadakan beberapa kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi masalah kesehatan yang ada dengan cara meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat di posyandu lingkup kerja Kecamatan Teluk Bayur yang ditemukan dalam bentuk POA. Pelaksanaan tiap program dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan atau disepakatkan bersama dengan responden.

Diharapkan seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan selama praktik kebidanan komunitas, baik kegiatan fisik maupun nonfisik, dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta dapat dipertahankan dan dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Selain itu, diharapkan seluruh instansi pemerintahan baik lintas program maupun lintas sektoral dapat terus memberikan dukungan, pembinaan, dan pengarahan kepada masyarakat dalam upaya peningkatan status kesehatan. Bagi instansi kesehatan khususnya puskesmas, diharapkan data-data hasil pengkajian yang telah diperoleh selama kegiatan praktik kebidanan komunitas dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan dan pengembangan program pelayanan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prof. Dr. Subyantoro, Eko Susilo, Ida Sofiyanti, dan Dr. Heni Setyowati selaku pihak dari Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan bimbingan, dukungan, waktu, serta kesempatan kepada kami untuk melaksanakan praktik kebidanan komunitas sehingga kami dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan secara langsung di masyarakat. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Bapak Lurah Teluk Bayur yang telah memberikan izin, dukungan, dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan praktik kebidanan komunitas di wilayah Kelurahan Teluk Bayur sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik

dan lancar.

Daftar Pustaka

Alin, Puspita Arni. Dukungan Orang Tua pada Kemampuan Menulis Kreatif Anak. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 4, No. 3, September 30, 2016.

Anisa P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-60 Bulan Di Kelurahan Kalibaru Depok. Depok FKM UI. 2012

Dale, Dewinny Septalia dan Emielda Ananda Dale. 2019. Psikologi Kebidanan Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Dartiwen dan Yati Nurhayati. 2019. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: ANDI.

Emeralda, Gina Nadya, and Ika Febrian Kristiana. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Empati. Volume 7, Nomor 3, Agustus 2017

Fauziyatun, Siska. 2019.Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis GravidarumPada Ibu Hamil Di RB Zakat Surabaya. Embrio Jurnal Kebidanan. Vol XI No. 2 November 2019.

Gobel, 2019. Pengaruh Pemberian Konseling Dengan Alat Bantu Pengambilan Keputusan Terhadap Pemilihat Alat Kontrasepsi Pada Ibu Pasca Salin Di RSTN Boalemo. Akademika Jurnal Ilmiah Umgo.Volume 8 Nomor 1 Tahun 2019

Handayani Sri, A. U. (2018). Analis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 99-108.

Hanifah,F (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pengeluaran Air Susu Ibu Setelah Tindakan Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. STIKes A'isyah Yogyakarta

IBI. 2019. PMK No. 28 ttg Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan. PMK No. 28 ttg Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan.pdf (ibi.or.id). Diakses pada 28 Januari 2021.

Isnaini, Nurul dan Reza Refiani. 2017. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di Bpm Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. Jurnal Kebidanan Vol 4, No 1, Januari 2018: 11-14

Juwita, Linda. (2015). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan. Jurnal Ners LENTERA, Vol. 3, No. 1, September 2015

Kadir, Irna Nisaulkhusna. dkk. (2019).Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Care pada Ny "N" dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat III di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tanggal 3 Juni-12 Juli 2019. Jurnal Midwifery, Vol 1 No 2(2019). Kemenkes RI. 2015. Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja. Jakarta : Kemenkes RI.

Kepmenkes 320 Tahun 2020 Tentang Standar Profesi Bidan. https://www.ibi.or.id/id/article_view/D20200724001/kepmenkes320-tahun-2020-tentang-standar-profesi-bidan.html. Diakses pada 3 mei 2021

Khayati, N. 2013. Asuhan Kebidanan Ibu.., Kebidanan DIII UMP, 2013. 11-68.http://repository.ump.ac.id/1950/1/Nur%20Khayati%20COVER.pdf. Diakses pada26 Januari 2021.

Lestari, Vera. 2019. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro Tahun 2019.http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/532/. Diakses pada 26 Januari 2021.

Mariza, Ana dan Lia Ayuningtias. 2019. Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 13,

No.3, September 2019: 218-224.

Meiri, Eka dan Noviana Kibas. 2018. Pengaruh Akupresur Pada Titik Nei Guan, Zu Sanli Dan Gongsun Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Afah Fahmi A.Md. Keb Surabaya. Jurnal Medika Respati. Vol. 13 Nomor 3 Juli 2018.

Mastiningsih, Putu dan Yayuk Chrisyanti Agustina. 2019. Buku Ajar Asuhan Kehamilan. Bogor: In Media.

Masturoh, dkk .2022. Pola Asuh Keluarga, Status Ekonomi dan Pelayanan Kesehatan Posyandu Dimasa Pandemi Covid-19 Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 1-5 Tahun. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia Volume 01, Nomor 04, Mei 2022

Mubarak. 2011. Ilmu Keperawatan Komunikasi Pengantar dan Teori.Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.

Pandila. (2015). Buku Ajar Keperawatan Keluarga Yogyakarta: Nuha Medika

Pane, Herviza Wulandari. (2020). Hubungan Riwayat Hiperemesis Gravidarum Dengan Angka Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Klinik Hj.Rismala Tahun 2020. JURNAL STINDO PROFESIONAL, Volume VI | Nomor 5 | September 2020.

Pratiwi, Arantika Meidya dan Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas. 2019. Bab I Pendahuluan. https://scholar.unand.ac.id/46594/2/2. BAB 1 PENDAHULUAN.pdf. Diakses pada 26 Januari 2021.

Putri, Novia Mirandica Ratu. 2019. Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Terapi Akupresur Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja BPM Amrina, S.Tr.Keb dan BPM Ponirah, S.ST Kota Metro.http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/465/.

Renityas NN (2018). The Effevtiveness of Moringa Leaves Extract and Cancu Point Massage Towards Breast Milk Volume on breasfeeding Mothers. Jurnal Ners dan Kebidanan. Vol.5, No. 2 hh: 150- 153

Retnowati N, Dkk, 2016, "Pengaruh Menyusui Dini Terhadap Lamanya Pengeluaran Air Susu Ibu Post Sectio Caesarea", Volume VI Nomor 3, Agustus 2016 ISSN: 2089-4686.

Setyowati, Heni. 2018. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian. Magelang: UNNIMA PRESS

Stanto Vita Andina AM Keb., SKM ., MPH 2018 Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Yogyakarta: PT PUSTAKA BARU

SutartoSTT, Mayasari D, Indriyani R. Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. AGROMEDICINE UNILA. 2018;5(1):540–5

Tanjung, Wiwi Wardani, dkk. 2020. Pengaruh Akupresur pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester I. Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan Vol.8 No.4 Edisi November 2020.

Trisnawati. (2012). Hubungan pengetahuan dan informasi ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi dengan kepatuhan kunjungan antenatal care di Puskesmas Kuta Baro. Jurnal Ilmiah. Studi Diploma III Kebidanan Banda Aceh.

Tyastuti, Siti dan Heni Puji Wahyuningsih. 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.

Widyastuti, Denny Eka, dkk. 2018. Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2019. Jurnal Kebidanan Indonesia. Vol 10 No 1. Januari 2019 (96 – 104)

Wikihow. 2019. Cara Mengatasi Mual dengan Akupresur: 10 Langkah (dengan Gambar). https://id.wikihow.com/Mengatasi-Mual-denganAkupresur. Diakses pada 28 Januari 2021.