



## GEMOY (Gerakan Monitoring Debay): Optimalisasi Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemantauan Gerak Janin

Veronica Yeni Rahmawati<sup>1\*</sup>, Jehan Puspasari<sup>2</sup>, Dian Fitria<sup>3</sup>, Priskha Anggraini<sup>1</sup>, Fitri Adella<sup>1</sup>,  
Sukmawati<sup>1</sup>

Program Studi S1 Keperawatan<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta, [vero@stikesrshusada.ac.id](mailto:vero@stikesrshusada.ac.id),  
[priskha66@gmail.com](mailto:priskha66@gmail.com), [adeindaxa1@gmail.com](mailto:adeindaxa1@gmail.com), [watis1072@gmail.com](mailto:watis1072@gmail.com)

Program Studi S1 Fisioterapi<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta, [jehan@stikesrshusada.ac.id](mailto:jehan@stikesrshusada.ac.id)

Program Studi Profesi Ners<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta, [dian@stikesrshusada.ac.id](mailto:dian@stikesrshusada.ac.id)

### Info Artikel

Diajukan : 11 Agustus 2024

Diterima : 15 Agustus 2024

Diterbitkan : 25 Agustus 2024

### Abstract

*Monitoring fetal movements in the womb is still not optimal for pregnant women. This is due to the lack of knowledge of pregnant women regarding ways or techniques to monitor fetal well-being which can be done at home or outside the home while working. The aim of this community service is to increase pregnant women's knowledge regarding monitoring fetal movements independently. The method used is an introduction to the stages of fetal development and health education to monitor fetal movements through fetal movement cards. Based on the results of the pretest and posttest questionnaires, it shows that there was an increase in participants' knowledge before being given education who had good knowledge by 5 people (33.3%) then after being given education participants who had good knowledge about monitoring and monitoring fetal movements increased by 13 people (88.6 %). Providing face-to-face education and socializing the recording of fetal movement monitoring cards has been proven to increase pregnant women's knowledge in monitoring fetal movement.*

*Key words: fetal movement, pregnant women, community service*

### Abstrak

Pemantauan gerak janin dalam rahim masih belum optimal dilaksanakan oleh ibu hamil. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai cara atau teknik memantau kesejahteraan janin yang dapat dilakukan di rumah maupun diluar rumah pada saat bekerja. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai monitoring gerak janin yang dilakukan secara mandiri. Metode yang digunakan



yaitu pengenalan tahap perkembangan janin serta edukasi kesehatan pemantauan gerak janin melalui kartu gerak janin. Berdasarkan hasil kuesioner pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (33,3%) kemudian setelah diberikan edukasi peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pemantauan dan monitoring gerak janin meningkat sebanyak 13 orang (88,6%). Pemberian edukasi melalui tatap muka dan sosialisasi pencatatan kartu monitoring gerak janin terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pemantauan gerakan janin.

Kata kunci: gerak janin, ibu hamil, pengabdian kepada masyarakat

### **Pendahuluan**

Kehamilan menyebabkan perubahan pada tubuh ibu karena adanya perkembangan janin dalam rahim, yang sering membuat ibu merasa lelah dan tidak nyaman. Informasi yang cukup tentang kehamilan sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan, terutama menjelang perkiraan hari lahir yang bisa diprediksi. Kehamilan berlangsung dari minggu pertama hingga minggu ke-40, dengan berbagai tantangan fisik dan emosional yang harus dihadapi ibu hamil hingga persalinan. Pada trimester ketiga, perkembangan bayi biasanya sudah matang pada minggu ke-37 dan tinggal menunggu kelahiran (Fitriani et al., 2021).

Pemantauan kesejahteraan janin adalah bagian penting dari pengelolaan kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil perlu menjalani pemeriksaan rutin, termasuk pemeriksaan berat badan, tekanan darah, tinggi fundus uteri, denyut jantung janin, dan pergerakan janin. Langkah-langkah ini penting untuk mencegah kematian janin, yang bisa terjadi baik pada ibu dengan risiko tinggi maupun kehamilan dengan risiko rendah atau normal. Salah satu metode yang efektif untuk membantu ibu hamil, terutama yang berusia kehamilan lebih dari 28 minggu, adalah dengan memberikan pengetahuan tentang cara memantau gerakan janin sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan janin dan memberikan pendampingan selama proses pemantauan gerakan (Regina Vidya Trias et al., 2023).

Pemantauan dapat dilakukan secara sederhana melalui anamnesis (analisis keluhan ibu), pemantauan harian gerakan janin menggunakan kartu pantau gerak janin, serta analisis kondisi ibu. Kartu Pantau Gerak Janin adalah alat bantu untuk menilai aktivitas janin yang berkaitan dengan kesehatan ibu, janin, dan rahim. Gerakan janin dianggap normal jika lebih dari 10 kali dalam 12 jam. Kartu ini memungkinkan ibu hamil memantau kesejahteraan janin secara mandiri di rumah atau di tempat kerja. Jika ada perubahan pola gerakan janin, baik itu berlebihan maupun berkurang, ibu hamil disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter atau tenaga medis (Samutri & Endriyani, 2021).

Memantau gerakan janin merupakan hal penting bagi ibu hamil. Selain membantu memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, pemantauan ini juga memungkinkan ibu untuk mendeteksi jika ada sesuatu yang tidak normal pada janin. Bagi wanita yang baru pertama kali hamil, gerakan janin umumnya mulai terasa saat kehamilan memasuki usia sekitar 25 minggu. Sementara itu, pada kehamilan kedua atau berikutnya, gerakan janin



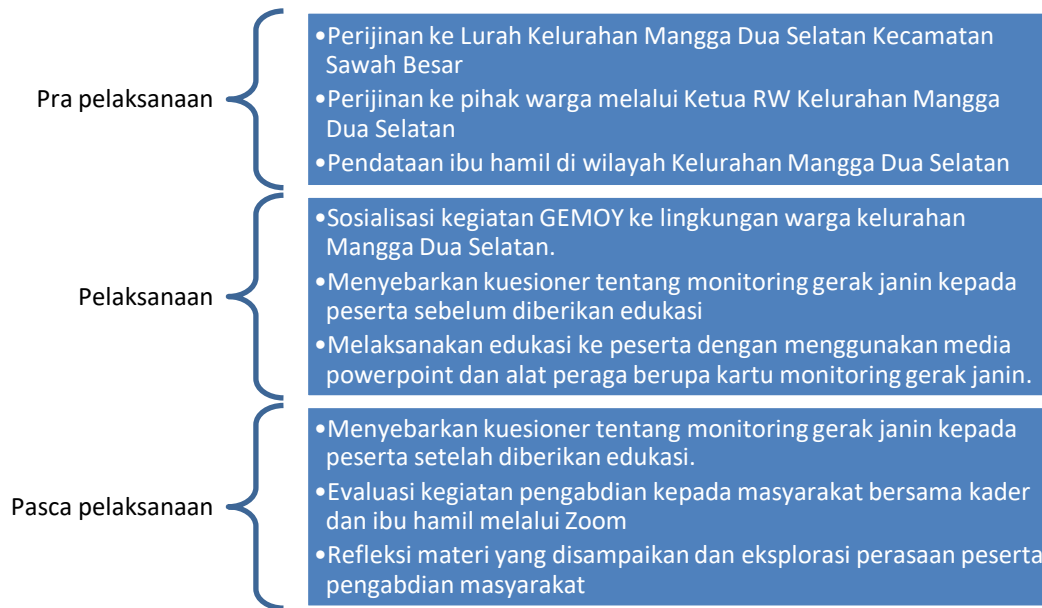
biasanya sudah dapat dirasakan sejak usia kehamilan 18 minggu. Secara umum, ibu hamil mulai merasakan gerakan janin di antara usia kehamilan 13 hingga 25 minggu.

Memantau pergerakan janin membantu ibu hamil dalam memahami pertumbuhan janin dan memungkinkan deteksi dini terhadap ketidaknormalan pada janin. Dengan melakukan pemantauan gerakan, risiko bayi meninggal dalam kandungan dapat diminimalkan (Kurniasari & Evayanti, 2020). Angka Kematian Bayi (AKB) mengacu pada jumlah kematian neonatus per 1000 kelahiran hidup. Menurut WHO, pada tahun 2013, AKB di seluruh dunia mencapai 34 per 1000 kelahiran hidup, sementara data SDKI menunjukkan bahwa AKB di Indonesia sebesar 32 per 1000 kelahiran hidup. Beberapa penyebab kematian neonatus meliputi berat badan lahir rendah (BBLR), down syndrome, infeksi neonatus, perdarahan intrakranial, kelainan jantung, respiratory distress, serta hidrosefalus pascaoperasi (WHO, 2015).

Untuk membantu ibu hamil dalam memantau kesehatan janin sehingga dapat tumbuh optimal, peningkatan pengetahuan ibu menjadi penting. Edukasi melalui media audio-visual dan booklet dalam bentuk paket GEMOY (Gerakan Monitoring Debay) bertujuan agar ibu hamil lebih siap dalam memantau gerakan janin setiap hari. Penelitian oleh Setiawan et al., (2020) dan teori Glanz menunjukkan bahwa edukasi melalui media audio-visual dan booklet sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah keyakinan tentang kesehatan, serta memperbaiki perilaku kesehatan. Paket GEMOY dapat dimanfaatkan untuk mendukung program peningkatan kesehatan selama kehamilan, terutama dalam mengoptimalkan peran ibu untuk memantau gerakan janin menggunakan kartu gerak janin. Penggunaan paket GEMOY didasari oleh perilaku masyarakat, khususnya ibu hamil, yang ingin mengubah kebiasaan kesehatan negatif, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu 26-27 Juli 2024. Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Pertemuan Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Kegiatan ini mengundang ibu hamil dan kader ibu hamil di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan untuk berperan aktif sebagai peserta. Adapun kegiatan pra pelaksanaan, pelaksanaan dan pasca pelaksanaan dapat dijelaskan pada gambar berikut ini:



### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat melalui program GEMOY (Gerakan Monitoring Debay) dilaksanakan selama dua hari. Pada hari pertama, dilakukan pemberian materi edukasi secara langsung, kemudian pada hari kedua diadakan sesi review materi serta evaluasi kegiatan pengabdian. Pada hari pertama, materi edukasi disampaikan secara tatap muka kepada 15 ibu hamil yang berasal dari berbagai RW di Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. Materi disampaikan oleh Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat dengan topik utama mengenai cara memantau dan memonitor gerakan janin.

Sebelum pemberian materi terlebih dahulu peserta mengisi kuesioner pretest dan setelah mengikuti kegiatan selama dua hari peserta kembali mengisi kuesioner posttest dengan hasil dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pretest dan Posttest Pengetahuan tentang Pemantauan Gerak Janin

Pemantauan dan Monitoring Gerak Janin	Pretest				Posttest			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	5	33,3	10	66,7	13	86,6	2	13,4

Berdasarkan tabel 1 hasil kuesioner pretest dan posttest menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang pemantauan dan monitoring gerak janin diperoleh hasil pretest sebanyak 5 orang (33.3%) sedangkan hasil posttest peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pemantauan dan monitoring gerak janin diperoleh hasil sebanyak 13 orang (88,6%). Dari hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan



peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan GEMOY (Gerakan Monitoring Debay) dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemantauan dan monitoring gerak janin yang dilakukan di RPTRA Kelurahan Mangga Dua Selatan Kec Sawah Besar Jakarta berhasil dilaksanakan.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat 15 peserta yang semuanya adalah ibu hamil dari Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. Di antara peserta, tiga orang sedang menjalani kehamilan kedua. Berdasarkan hasil pretest, dari 15 responden, 10 di antaranya memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang perawatan bayi baru lahir, sementara 5 lainnya memiliki pengetahuan yang baik. Mayoritas dari 10 peserta yang kurang mengetahui tentang pemantauan dan monitoring gerakan janin tidak memahami konsep, metode pemantauan, serta cara merangsang gerakan janin. Selain itu, mereka juga belum sepenuhnya memahami perkembangan janin selama kehamilan karena dipengaruhi oleh mitos yang beredar di masyarakat.

Setelah 15 responden menyelesaikan edukasi pada hari pertama dan mengikuti review serta evaluasi pada hari kedua, mereka kembali mengisi kuesioner posttest. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah berada dalam kategori pengetahuan yang baik mengenai pemantauan dan monitoring gerakan janin setelah menerima materi dan review. Meskipun begitu, masih ada beberapa pertanyaan yang dijawab kurang tepat. Dua peserta, khususnya, menjawab kurang tepat terkait perawatan dan monitoring gerakan janin, kemungkinan karena mereka meninggalkan sesi edukasi lebih awal dan tidak mengikuti materi hingga selesai.

Kegiatan GEMOY (Gerakan Monitoring Debay) dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang pemantauan gerak janin. Pemantauan dan monitoring gerak janin merupakan monitoring yang sederhana, namun masih banyak ibu yang belum memahami tentang pemantauan gerakan janin ini. Dalam kegiatan ini edukasi mengenai pemantauan dan monitoring gerak janin diberikan sejak ibu masih dalam masa kehamilan trimester kedua. Hal ini dikarenakan usia trimester kedua merupakan usia dimana ibu hamil mulai bisa merasakan gerakan janin. Harapan dari kegiatan ini adalah terwujudnya ibu hamil yang sadar akan pentingnya melakukan monitoring gerak janin dengan benar sejak awal, salah satunya adalah memahami konsep monitoring gerak janin, metode monitoring gerak janin, tumbuh kembang janin dan cara stimulasi gerak janin.

Menurut teori Perry et al., (2018), pemantauan aktivitas janin adalah metode sederhana yang bisa dilakukan di rumah untuk memantau kondisi janin. Menghitung gerakan janin sering digunakan untuk mengevaluasi kondisi janin selama kehamilan, di mana gerakan janin menunjukkan janin dalam keadaan sehat. Secara normal, janin bergerak 2-3 kali dalam satu jam sebanyak tiga kali sehari, dan jika gerakan janin kurang dari tiga kali dalam satu jam, ibu hamil dianjurkan untuk segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk diajarkan mengenai pentingnya pemantauan gerakan janin dan kapan harus melaporkan kondisinya kepada tenaga kesehatan. Meski pemantauan gerakan janin telah lama diterapkan dan berbagai metode telah diperkenalkan, tidak semua ibu hamil melakukannya secara mandiri di rumah (Bekiou & Gourounti, 2020).

Penelitian Samutri & Endriyani (2021) menunjukkan bahwa merasakan gerakan janin selama kehamilan membantu ibu membangun ikatan yang kuat dengan bayinya yang belum lahir. Gerakan janin menandakan kondisi kesehatan janin, sedangkan jika janin tidak bergerak, hal tersebut bisa menjadi tanda bahaya. Persepsi ibu tentang berkurangnya gerakan janin dapat menjadi petunjuk untuk segera mencari bantuan medis guna mencegah komplikasi kehamilan. Menghitung gerakan janin adalah metode sederhana untuk memantau aktivitas janin, dengan janin sehat biasanya bergerak setidaknya 10 kali dalam 12 jam. Sambil menghitung gerakan janin, ibu dapat berkomunikasi dengan bayinya, sehingga perhatian ibu terfokus pada janin selama waktu pemantauan (Aulia Agustina et al., 2023). Oleh karena itu, penilaian gerakan janin oleh ibu juga memberikan dampak positif terhadap ikatan antara ibu dan janin. Edukasi mengenai pemantauan gerakan janin sebaiknya disampaikan secara berkelompok, seperti di kelas ibu hamil. Hal ini penting karena kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui diskusi kelompok memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman terkait pemantauan gerakan janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai langkah pencegahan untuk mengurangi risiko bahaya atau komplikasi yang mungkin timbul akibat kurangnya kesadaran ibu dalam memantau gerakan janin. Pemantauan gerakan janin yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan rasa percaya diri serta pengetahuan ibu tentang kondisi kesehatan janinnya.

Pengetahuan tentang pemantauan gerakan janin, termasuk konsep pertumbuhan dan perkembangan janin, metode monitoring gerakan, serta cara memberikan stimulasi agar janin bergerak, harus disampaikan dengan tepat dan memadai. Hal ini penting agar ibu hamil dapat memahami aktivitas janin di dalam kandungan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam memantau gerakan janin adalah dengan sosialisasi penggunaan kartu monitoring gerakan janin. Kartu ini merupakan media sederhana yang dapat digunakan ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari untuk memantau aktivitas janin. Dengan pengetahuan yang memadai, ibu hamil dan janinnya dapat terhindar dari kekhawatiran dan risiko komplikasi akibat gerakan janin yang tidak normal (Triyuliandari & Adila, 2023).

Metode pendidikan kesehatan seperti peer group, booklet, dan visualisasi dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam menerapkan perilaku kesehatan yang tepat, termasuk pemantauan gerakan janin. Regina Vidya Trias et al. (2023) merekomendasikan penggunaan metode pendidikan kesehatan sambil mengajarkan cara mengisi kartu monitoring janin dengan benar. Teknik ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya memantau kondisi janin di dalam rahim melalui kartu monitoring gerakan janin. Dengan edukasi yang memadai, ibu cenderung menjadi lebih mandiri dan percaya diri dalam memantau kesehatan janin.

Kegiatan ini turut melibatkan kader kesehatan di lingkungan masyarakat setempat. Kader kesehatan memainkan peran penting bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. Sebagai perpanjangan tangan dari tenaga medis, kader kesehatan berperan sebagai penggerak, motivator, dan sumber informasi bagi masyarakat, termasuk dalam upaya meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan bayi yang baru lahir. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari



& Evayanti (2020) menunjukkan bahwa peran kader kesehatan dalam edukasi kesehatan, termasuk pemantauan gerakan janin, berada pada kategori baik, karena kader berfungsi sebagai pendidik, pengawas, teman, serta konselor terdekat bagi ibu hamil.

### **Kesimpulan**

Kegiatan GEMOY (Gerakan Monitoring Debay) berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya memantau gerakan janin dengan tepat. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat selama dua hari, terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pemantauan gerakan janin, baik sebelum maupun sesudah program berlangsung. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik mengenai monitoring gerakan janin. Edukasi yang diberikan melalui pertemuan tatap muka serta sosialisasi pencatatan pada kartu monitoring gerakan janin terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait hal ini.

### **Referensi**

- Aulia Agustina, Sartika, & Hasriwiani Habo Abbas. (2023). Monitoring Status Kesehatan Ibu Hamil Di Puskesmas Makkasau Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 786–795. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i5.1259>
- Bekiou, A., & Gourounti, K. (2020). Reduced Fetal Movements and Perinatal Mortality. *Materia Socio-Medica*, 32(3), 227–234. <https://doi.org/10.5455/msm.2020.32.227-234>
- Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan*. Deepublish.
- Kurniasari, D., & Evayanti, Y. (2020). PENYULUHAN TENTANG KARTU PANTAU GERAK JANIN BAGI IBU HAMIL DI KELURAHAN SUMBERSARI BANTUL KOTA METRO TAHUN 2019. *JURNAL PERAK MALAHAYATI*, 2(1), 20–24.
- Perry, S. E., Hockenberry, M., Lowdermilk, D. L., Wilson, D., Alden, K. R., & Cashion, M. C. (2018). *Maternal Child Nursing Care* (E. F. Olshansky (ed.); Sixth Edit). Elsevier.
- Regina Vidya Trias, N., Purwarini Acihayati, J., & H., P. (2023). PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL UNTUK PEMANTAUAN GERAK HARIAN JANIN MENGGUNAKAN KARTUDAN APLIKASI HAPPY TUMMY DI MENTENG, JAKARTA. *Jurnal Asawika*, 8(1). <https://asawika.journalwidyakarya.ac.id/index.php/asawika/article/view/123/79>
- Samutri, E., & Endriyani, L. (2021). APAKAH AKTIVITAS HITUNG GERAKAN JANIN MEMICU KECEMASAN IBU HAMIL? *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*, 9(1).
- Setiawan, R., Iryanti, & Muryati. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1–8. <https://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/3876>
- Triyuliandari, N., & Adila, D. R. (2023). Hubungan Peran Tenaga Kesehatan dengan



Self Assessment Pemantauan Gerak Janin Pada Ibu Hami. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 1–9.

<http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2860/1441>

WHO, L. C.-P. D. (2015). *Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A guide for essential practice* (W. and C. H. Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health Family (ed.)). World Health Organizaton. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK326678/pdf/Bookshelf\\_NBK326678.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK326678/pdf/Bookshelf_NBK326678.pdf)