Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1837 – 1842

RESEARCH ARTICLE

Optimasi Edukasi Kesehatan Ibu Hamil melalui Media Sosial, Webinar, dan Komunitas

Friscilia Betha Sasongko Putri[1], Alfiandi Imam Mawardi[2]
UPN Veteran Jawa Timur, Indonesia

23012010390@student.upnjatim.ac.id[1], alfiandi.ma@upnjatim.ac.id[2]

Kata Kunci:
Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Webinar, Persalinan Nyaman, Prenatal Yoga

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui webinar edukasi kesehatan ibu hamil yang diselenggarakan oleh PT Naruna Karya Bersama sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kegiatan dilaksanakan secara online melalui Zoom Meeting, promosi media sosial materi webinar, dan rekaman video eksklusif. Materi edukasi berfokus pada kesehatan kehamilan, teknik pernapasan, persiapan persalinan, dan prenatal yoga. Kegiatan tersebut membuktikan bahwa media digital bisa menjadi platform edukasi yang efektif karena memudahkan akses informasi, meningkatkan partisipasi peserta, dan mendkung keberlanjutan pembelajaran edukasi. Kegiatan tersebut juga menunjukkan bahwa pendekatan digital sesuai untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan ibu hamil di Indonesia.

Key Word:
Maternal Health Education, Pregnant Women, Webinar, Comfortable Childbirth, Prenatal Yoga.

Abstract

This community service initiative was carried out through a health education webinar for pregnant women organized by PT Naruna Karya Bersama as an effort to improve pregnant women's knowledge and preparedness for childbirth. The event was conducted online via Zoom Meeting, with social media promotion of the webinar content and exclusive video recordings. The educational content focused on pregnancy health, breathing techniques, childbirth preparation, and prenatal yoga. This initiative demonstrated that digital media can serve as an effective educational platform by facilitating access to information, increasing participant engagement, and supporting the continuity of educational learning. It also showed that a digital approach is well-suited for expanding the reach of maternal health education in Indonesia.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase yang sangat penting untuk membutuhkan perhatian khusus karena berkaitan dengan kesehatan ibu dan kesehatan perkembangan janin. Pada masa kehamilan, inu hamil memerlukan informasi yang tepat mngenai pemeriksaan kehamilan, gizi, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, dan kesehatan mental agar dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman. Di Negara Indonesia, kegiatan edukasi ibu hamil masih membutuhkan dukungan karena akses informasi belum selalu merata terutama bagi ibu yang memiliki keterbatasan jarak, waktu, dan kesempatan mengikuti kelas secara langsung.

Perkembangan dalam bidang teknologi komunikasi dan informasi telah mengubah cara orang mendapatkan informasi mengenai kesehatan. Platform media sosial, seminar daring, dan komunitas online digunakan untuk menyampaikan informasi yang fleksibel. Studi di Indonesia menyatakan bahwa kelas ibu hamil, edukasi kesehatan melalui media sosial mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Selain itu, kelas prenatal yoga dan relaksasi juga banyak digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan dan juga ketidaknyamanan selama kehamlan.

Media sosial mempunyai kemampuan istimewa dalam menyebarkan informasi kepada banyak orang dalam waktu yang singkat. Dengan menyajikan konten edukasi yang menarik perhatian, informasi mengenai kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Selain itu, platform media sosial juga memfasilitasi komunikasi timbal balik antara penyedia informasi dan pengguna, sehingga membuat proses pendidikan menjadi lebih efisien. Di sisi lain, webinar berfungsi sebagai media pembelajaran yang memungkinkan para peserta untuk mendapatkan penjelasan secara langsung dari sumber yang ahli tanpa perlu hadir secara fisik di tempat acara.

Sebagai sebuah entitas dalam sektor pendidikan mengenai kehamilan dan pengasuhan anak, PT

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Naruna Karya Bersama secara konsisten menjalankan beragam program pembelajaran untuk ibu hamil melalui platform digital. Salah satu program yang dilaksanakan secara berkala adalah webinar khusus untuk ibu hamil yang membahas berbagai isu yang berkaitan dengan kesehatan selama masa kehamilan, persiapan untuk melahirkan, praktik menyusui, serta perawatan untuk bayi. Di samping itu, perusahaan ini juga memanfaatkan platform media sosial dan komunitas digital sebagai alat untuk menyebarluaskan informasi kesehatan yang dapat diakses masyarakat kapan saja dan di lokasi manapun.

Dalam pelaksanaan program magang di PT Naruna Karya Bersama, penulis aktif terlibat dalam berbagai aktivitas pendidikan digital yang ditujukan untuk ibu hamil. Aktivitas ini mencakup pembuatan materi edukasi kehamilan, pengelolaan media sosial, publikasi dan pengulangan konten edukatif, pengelolaan komunitas digital, penyelenggaraan webinar lewat platform Zoom, serta mendampingi kegiatan yoga prenatal sebagai moderator. Keterlibatan dalam aktivitas tersebut memberikan pengalaman berharga dalam mendukung penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat melalui pemanfaatan media digital.

Salah satu kegiatan utama dalam program magang ini adalah pelaksanaan webinar mengenai kesehatan untuk ibu hamil. Webinar dipilih sebagai metode pengabdian kepada masyarakat karena mampu menjangkau banyak peserta serta memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mendapatkan informasi kesehatan yang tepat dari sumber yang berkompeten. Selain itu, seminar daring juga memungkinkan adanya interaksi aktif yang dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan.

Melalui seminar daring ini, peserta mendapatkan pendidikan tentang berbagai tema yang berkaitan dengan kebutuhan ibu hamil, termasuk kesehatan selama kehamilan, persiapan untuk melahirkan, gaya hidup sehat selama masa hamil, dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil agar dapat melakukan perilaku yang mendukung kesehatan diri dan janin sepanjang kehamilan.

. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui penyelenggaraan seminar kesehatan untuk ibu hamil yang didukung oleh penggunaan media sosial dan komunitas digital sebagai cara untuk menyebarluaskan informasi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah untuk meningkatkan akses pendidikan kesehatan bagi ibu hamil serta mendorong peningkatan literasi kesehatan masyarakat melalui platform digital.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui webinar kesehatan ibu hamil yang diselenggarakan oleh PT. Naruna Karya Bersama secara online. Pendekatan edukatif dipilih karena penulis terlibat dalam menyampaikan materi kesehatan ibu hamil dan persiapan persalinan. Sementara itu, pendekatan partisipatif diterapkan pada saat sesi tanya jawab dan diskusi pada kegiatan kelas berlangsung yang memungkinkan para bumil terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Informasi mengenai pelaksanaan kegiatan diperoleh melalui observasi langsung selama webinar berlangsung yaitu seperti interaksi antara peserta dan narasumber, serta dokumentasi kegiatan yang dilakukan selama program edukasi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Selain pemaparan materi, narasumber juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun keluhan yang dialami selama masa kehamilan. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana diskusi yang nyaman dan terbuka sehingga peserta lebih leluasa dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi serta memperoleh solusi yang sesuai dari narasumber. Melalui keterliatan langsung sebagai moderator, penulis dapat mengamati jalannya kegiatan, respons pesrta, serta penyampaian materi kepada ibu hamil.

Tahapan kegiatan dimulai dengan koordinasi bersama tim PT. Naruna Karya Bersama mengenai tema webinar, jadwal pelaksanaan, narasumber, dan juga sasaran peserta yang akan mengikuti. Setelah itu melakukan promosi webinar berupa poster melalui media sosial. Selanjutnya, pada akhir bulan melakukan pelaksanaan webinar secara online melalui platform Zoom Meeting. Webinar diawali dengan pembukaan oleh moderator, perkenalan narasumber, serta penyampaian materi mengenai materi yang sudah ditentukan. Setalah pemaparan materi selesai ada sesi diskusi dan tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan dan kebutuhan yang dialami selama masa kehamilan, pada sesi tersebut narasumber memberikan solusi dan masukan. Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui evaluasi partisipasi peserta selama diskusi, serta respons peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, sebagai bentuk keberlanjutan edukasi, peserta juga diberikan akses terhadap rekaman webinar dan video pembelajaran eksklusif yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan berlangsung, selain itu juga peserta mendapatkan E-book secara gratis jika aktif dalam kegiatan webinar berlangsung.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada periode Februari hingga Juni 2026 melalui kerja sama dengan PT. Naruna Karya Bersama. Selama kegiatan, penulis ditempatkan pada divisi pemasaran dengan fokus pada promosi program PT. Naruna Karya Bersama pada bidang Community Engagement dan Digital Communication yang bertugas mendukung penyelenggaraan webinar, pengelolaan komunitas digital, serta penyebaran konten edukasi kehamilan.

Pada bulan Februari, penulis melaksanakan kegiatan promosi webinar yang akan diselenggarakan pada akhir bulan Februari melalui akun Instagram @bumil_pintar. Kegiatan promosi ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan jangkauan informasi kepada calon peserta, khususnya ibu hamil yang menjadi sasaran utama program edukasi. Melalui media sosial Instagram, berbagai konten promosi dipublikasikan secara berkala, seperti poster kegiatan, informasi materi webinar, profil narasumber, serta manfaat yang akan diperoleh peserta setelah mengikuti webinar.

Peran penulis dalam kegiatan ini meliputi penyusunan dan publikasi konten promosi webinar melalui media sosial Instagram, penyebaran informasi kegiatan kepada calon peserta, serta koordinasi teknis sebelum pelaksanaan webinar. Selain itu, penulis juga bertugas sebagai moderator webinar yang bertanggung jawab dalam membuka kegiatan, memperkenalkan narasumber, memandu jalannya acara, mengelola sesi diskusi dan tanya jawab, serta menutup kegiatan. Penulis turut mendukung penyebaran materi edukasi mengenai persiapan persalinan nyaman dan minim nyeri, persalinan minim trauma, prenatal gentle yoga, serta teknik pernapasan dan mengejan yang tepat bagi ibu hamil.



Gambar 1 Promosi Kelas Yoga Februari

Pelaksanaan webinar dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: Mentoring dan Persiapan Kegiatan Edukasi . Tahap awal kegiatan dilakukan melalui proses pendampingan dan pembekalan oleh tim PT Naruna Karya Bersama. Pada tahap ini, penulis memperoleh arahan mengenai pelaksanaan program edukasi kesehatan ibu hamil yang dilakukan melalui media digital, mulai dari strategi promosi webinar, pengelolaan media sosial, hingga teknis pelaksanaan webinar melalui platform Zoom Meeting. Selain itu, penulis juga diberikan pemahaman mengenai materi-materi yang akan disampaikan kepada peserta, seperti persiapan persalinan nyaman dan minim nyeri, persalinan minim trauma, prenatal gentle yoga, serta teknik pernapasan dan mengejan yang tepat selama proses persalinan.

Promosi Webinar dan Rekruitment Peserta . Kegiatan dilanjutkan dengan promosi webinar melalui media sosial Instagram @bumil_pintar dan media komunikasi komunitas yang dikelola oleh PT. Naruna Karya Bersama. Promosi dilakukan dengan menyebarkan poster kegiatan, informasi tema webinar, profil narasumber, serta manfaat yang dapat diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain bertujuan untuk mengembangkan jangkauan informasi, kegiatan promosi juga dilakukan untuk menarik minat pada ibu hamil agar dapat bergabung dalam webinar edukasi yang akan diselenggarakan. Pada tahap ini, penulis berperan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

dalam membantu penyusunan konten promosi, publikasi informasi kegiatan, serta memberikan informasi kepada calon peserta terkait metode pendaftaran dan pelaksanaan webinar.



Gambar 2 Poster Promosi Untuk Webinar

Pelaksanaan Webinar Edukasi . Setelah proses promosi dan pendaftaran selesai dilaukan, pada akhir bulan webinar dilaksanakan secara onine melalui platform Zoom Meeting dengan jumlah peserta sekitar 4-10 orang yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, perkenalan narasumber, serta penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Materi yang disampaikan disampaikan pada webinar mencakup pada persalinan nyaman dan minim nyeri, persalinan minim trauma dan prenatal yoga, serta teknik pernapasan dan mengejan yang tepat selama proses persalinan. Narasumber juga menjelaskan erbagai pengalaman dan kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan sehingga peserta memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai persiapan yang perlu dilakukan.



Gambar 3 Pelaksanaan Webinar Zoom Meeting

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Sesi Diskusi dan Tanya Jawab. Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan yang jarang diketahui bumil, pengalaman yang dialami, serta mengungkapkan keluhan yang sering dialami pada masa kehamilan. Pada diskusi ini sangat terbuka dan komuniktif sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan narasumber. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi diskusi yang berlangsung hingga akhir kegiatan.

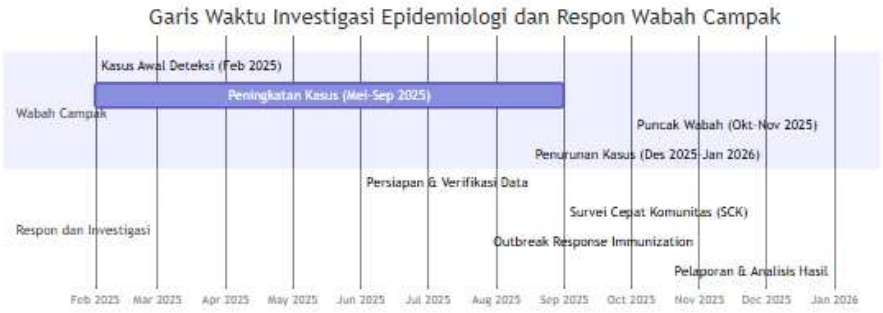
Evaluasi dan Tindak Lanjut Kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan berdasarkan partisipasi peserta selama webinar berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti dengan baik serta menunjukkan ketertarikan dalam mengikuti kegiatan webinar dan pada materi yang disampaikan. Hal tersebut terlihat pada sesi tanya jawab dan diskusi bersama narasumber. Sebagai bentuk keberlanjutan edukasi PT. Naruna Karya Bersama menyediakan E-Book ibu hamil bagi peserta yang aktif dalam sesi tanya jawab, serta menyediakan rekaman webinar dan video pembelajaran tersebut diharapkan dapat membantu peserta memahami kembali materi yang telah diberikan serta memperluas akses edukasi kesehatan kehamilan bagi.

Respons Peserta Terhadap Kegiatan Webinar. Kegiatan webinar mendapatkan tanggapan yang sangat positif dari para peserta. Hal tersebut terlihat dari kehadiran peserta yang tetap mengikuti kegiatan hingga akhir dan berpartisipasi aktif para peserta pada saat sesi diskusi dan tanya jawab. Para peserta memperlihatkan antusiasme terhadap materi yang dibahas, khususnya mengenai persiapan untuk persalinan yang nyaman dan minim rasa sakit, teknik pernapasan saat melahirkan, dan juga manfaat prenatal gentle yoga dalam mendukung kesiapan fisik dan mental ibu pada saat melahirkan.

Selama webinar berlangsung, peserta tidak hanya mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber, tetapi juga aktif untuk mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman pribadi dan masalah yang dihadapi selama kehamilan. Beberapa peserta mengutarakan kekhawatiran terkait proses melahirkan, rasa takut menghadapi kontraksi, dan juga persiapan yang harus dilakukan pada saat mendekati persalinan. Sesi diskusi tersebut membuktikan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan informasi peserta dan mampu menciptakan komunikasi dua arah antara narasumber dan para peserta webinar.

Dampak Kegiatan Webinar. Pelaksanaan webinar memberikan manfaat bagi peserta dalam menambah wawasan mengenai kesehatan kehamilan dan persiapan menghadapi persalinan. Materi yang disampaikan membantu peserta memahami pentingnya kesiapan fisik dan mental sebelum proses melahirkan, termasuk latihan pernapasan, teknik relaksasi, serta manfaat prenatal gentle yoga yang dapat diterapkan selama masa kehamilan. Kegiatan ini peserta memperoleh informasi yang dapat digunakan sebagai bekal dalam menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Pelaksanaan webinar turut mempermudah ibu hamil dalam memperoleh informasi kesehatan tanpa harus datang langsung ke lokasi tertentu. Peserta dari berbagai daerah dapat mengikuti kegiatan dengan lebih fleksibel sesuai kondisi dan kebutuhan masing-masing. Selain itu, ketersediaan rekaman webinar dan video pembelajaran yang disediakan setelah kegiatan berlangsung memungkinkan peserta untuk mengakses kembali materi yang telah disampaikan. Hal tersebut membantu peserta mengulang informasi yang dianggap penting sekaligus memperluas kesempatan belajar bagi ibu hamil lainnya yang belum sempat mengikuti webinar secara langsung.



Gambar 3: Diagram Gantt waktu kegiatan investigasi epidemiologi dan respon pengendalian wabah campak.

KESIMPULAN

Investigasi epidemiologi mengonfirmasi bahwa KLB campak 2025 di Puskesmas Sapta Taruna terkait erat dengan rendahnya cakupan imunisasi dan kondisi lingkungan padat penduduk. Hipotesis awal terbukti sebagian besar (status imunisasi) dan selaras dengan literatur epidemi campak Indonesia. Untuk mencegah

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

KLB selanjutnya, direkomendasikan: Penguatan Imunisasi Rutin: Meningkatkan cakupan MR1 & MR2 hingga ≥95% dengan strategi outreach di kelurahan rentan. (Direkomendasikan oleh Kemenkes). Catch-Up Campaign / ORI Berkala: Melakukan ORI lanjutan di masa transisi hingga terserap imunisasi rutin, khususnya anak usia 6–59 bulan di wilayah Sapta Taruna. Surveilans Dini: Memperkuat sistem pelaporan kasus (digitalisasi) dan *active case finding* melalui Posyandu dan sistem elektronik terintegrasi. Pendidikan dan Komunikasi: Edukasi berkelanjutan untuk orang tua tentang pentingnya lengkap imunisasi MR dan tanda bahaya penyakit, memanfaatkan media lokal dan kader komunitas. Penanggulangan Lingkungan: Upaya sanitasi dan pengurangan kepadatan di posyandu/kegiatan pendidikan untuk mengurangi risiko penularan.

DAFTAR REFERENSI

Afrilia, E. M., Damayanti, I., & Marifatulloh, D. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum. *6*(2).

Ahmad, M., Agusalim, N. Q., Ruing, F. H., Erna, N., & Azis, R. A. (n.d.). Peningkatan kesehatan mental ibu hamil trimester 1 hingga 3 melalui program dukungan psikologis dan edukasi.

Amalia, R., Yuliani, D. R., Winarso, S. P., & Hapsari, W. (2023). Perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan *low back pain* ibu hamil trimester III. *14*(2).

Ariyanti, R. (n.d.). *Yoga dan kesehatan ibu hamil: Scoping review terhadap pendekatan holistik dalam asuhan kehamilan.*

Hidayati, R. D., & Widyantari, K. Y. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu hamil dengan edukasi kesehatan di PMB Maria Selvi Bandar Lampung. *3*.

Kurniawati, E. (2024). Sosialisasi pentingnya kelas ibu hamil di Desa Ie Alang Mesjid Kabupaten Aceh Besar. *(6).*

Kurniyati, E. M. (2024). Pendampingan kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Manding. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2*(3), 18–21. https://doi.org/10.47776/praxis.v2i3.1007

Lisnawati, Widiyanti, R., & Atmaja, S. (2024). Optimalisasi kelas ibu hamil menggunakan aplikasi GEMBIL menuju ibu hamil sehat. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 6*(1), 115–121. https://doi.org/10.37160/emass.v6i1.310

Purnamasari, I., Mundakir, M., Nasrullah, D., Firman, F., Hasanah, U., & Susanty, A. (2023). Pendampingan ibu hamil melalui pendekatan psikoedukasi sebagai upaya pencegahan stunting bersama Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Surabaya. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 7*(2), 1114. https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14153

Suksesty, C. E., & Setiawan, E. (2022). Pelatihan prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan mempercepat penurunan kepala janin. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 3*. https://doi.org/10.31000/sinamu.v3i0.5936

Yuliani, D. R., & Amalia, R. (2022). Optimalisasi perawatan bayi melalui kelas online: Pengabdian masyarakat pada ibu hamil di Kecamatan Baturraden. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3*(4), 687–697. https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1107

Yusnidar, Y., & Suriati, I. (2021). Pengaruh kelas ibu hamil pada ibu primigravida terhadap pengetahuan tentang perawatan kehamilan. *Jurnal JKFT, 6*(1), 1. https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5208