

## GERAKAAN BEROLAHRAGA RINGAN UNTUK MELANCARKAN PERSALINAN(GEBETAN)

Veradilla<sup>1</sup>, Faulia Mauluddina<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Profesi Bidan STIKES Mitra Adiguna Palembang  
e-mail: veradilla90@gmail.com<sup>1</sup>, faulia.mauluddina@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta perangkatnya seperti plasenta, air ketuban dan Rahim, peningkatan hormon-hormon, perubahan dalam mobilitas sendi-sendi serta melenturkan ligament-ligamen dan meregangnya otot-otot abdomen, postur atau posisi yang tidak baik seperti membungkuk dan stress akibat perubahan fisik. Hal ini menyebabkan tidak nyaman dalam melakukan aktivitas. yang dapat dilakukan dalam teknik *active birth* yaitu seperti jalan-jalan, miring kekiri, mobilisasi, pendampingan suami, yoga, kompres hangat dingin, bola-bola persalinan (*birth ball*) yang sudah dilaksanakan oleh sebagai salah satu asuhan kebidanan pada proses persalinan untuk membantu partus lama Keuntungan dari *active birth* diantaranya adalah untuk kemajuan persalinan, berkurangnya rasa sakit karena kontraksi rahim maju kearah depan rahim secara alamiah dan tidak melawan gravitasi, meningkatkan tenaga pada kala II, lebih kecil resiko robekan perineum pada kala II dan kondisi ibu serta bayi lebih optimal karena mengurangi terapi medis yang dapat menimbulkan efek samping pada keduanya yang digunakan untuk dapat mencapai target dari Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat di wilayah kerja posyandu Srijaya untuk melakukan Olahraga Ringan sebagai upaya pencegahan Persalinan lama. Program GEBETAN ini termasuk kedalam SDGs yang ke 3 yaitu kehidupan sehat dan sejahtera (*good healthy and well being*), serta mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi Profesi Kebidanan di lingkungan sekitar. Metode kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, bimbingan dan pelayanan konseling gratis. Dengan demikian masyarakat akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah selain itu luaran dari PKM ini adalah menghasilkan publikasi di Jurnal Nasional PKM, menghasilkan publikasi di media elektronik, sehingga masyarakat dapat melihat dan merasakan manfaat yang diperoleh dari kegiatan PKM tersebut.

**Kata kunci:** Berolahraga, Ringan, Melancarkan Persalinan

### Abstract

Causes of back pain in pregnant women as a consequence of changes in the body and development of the fetus and its devices such as the placenta, amniotic fluid and uterus, increased hormones, changes in joint mobility and flexing ligaments and stretching abdominal muscles, poor posture or position such as bending and stress due to physical changes. This causes discomfort in doing activities. which can be done in active birth techniques such as walking, tilting to the left, mobilization, husband's assistance, yoga, warm and cold compresses, birth balls that have been implemented as one of the midwifery care in the labor process to help prolonged labor. The advantages of active birth include for the progress of labor, reduced pain because uterine contractions move towards the front of the uterus naturally and do not fight gravity, increased energy in the second stage, lower risk of perineal tears in the second stage and the condition of the mother and baby is more optimal because it reduces medical therapy that can cause side effects on both of them which are used to achieve the target of the purpose of this PKM is for this community service, namely to increase awareness and behavior of the community in the Srijaya Posyandu work area to do Light Exercise as an effort to prevent prolonged labor. This GEBETAN program is included in the 3rd SDGs, namely a healthy and prosperous life (*good healthy and well being*), as well as socializing the existence of STIKES Mitra Adiguna Palembang Midwifery Profession Study Program in the surrounding environment. The method of this activity is by means of an approach, guidance and free counseling services. Thus, the community will receive services through various series of activities that support the improvement of the quality of public health and education of course. The final output of this activity is in addition to the output of this PKM is to produce publications in the National PKM Journal, produce publications in electronic media, so that the community can see and feel the benefits obtained from the PKM activities..

**Keywords:** Exercise, Light, Facilitate Childbirth

## PENDAHULUAN

Posyandu Srijaya berada di wilayah kelurahan Srijaya Palembang yang menjadi salah satu program dari STIKES Mitra Adiguna. Word Health organization (WHO,2019) mencatat bahwa partus lama sebesar 38,2% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eklampsia 16,44%. Hasil survey didapatkan bahwa partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi. Pada ibu dapat terjadi perdarahan, syok dan kematian sedangkan pada bayi dapat terjadi fetal distress, asfiksia dan caput.(Batubara et al., 2019)

Meski sedang hamil, ibu tetap disarankan untuk melakukan olahraga ringan guna menjaga kesehatan tubuh serta janin didalam kandungan. Rutin berolahraga juga dapat mendukung proses persalinan agar berjalan lebih lancar dengan Persalinan Normal, mayoritas komplikasi perinatal berhubungan dengan persalinan yang lama (Alita, 2020).

Tujuan dari asuhan persalinan normal tersebut adalah menjaga kelangsungan hidup dan memberikan derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya melalui upaya terintegrasi dan lengkap tetapi dengan intervensi yang seminimal mungkin agar prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat yang optimal (Alita, 2020)

Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta perangkatnya seperti plasenta, air ketuban dan Rahim, peningkatan hormon-hormon, perubahan dalam mobilitas sendi-sendi serta melenturkan ligament-ligamen dan meregangnya otot-otot abdomen, postur atau posisi yang tidak baik seperti membungkuk dan stress akibat perubahan fisik. Hal ini menyebabkan tidak nyaman dalam melakukan aktivitas (Bisma Bratayatnya,2018).

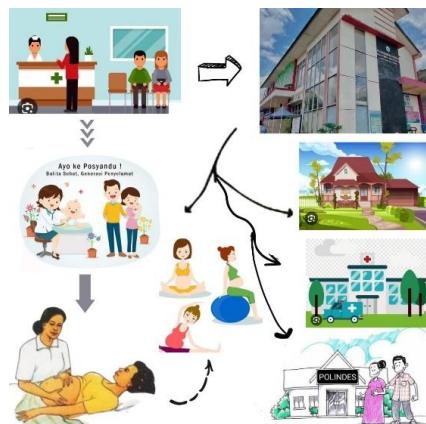
Lebih dari dua pertiga ibu hamil mengalami sakit punggung dan hampir satu perlama mengalami nyeri punggung bawah yang dialami akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang berujung terhadap semakin memburuknya nyeri punggung. (Anshari,2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti gymball, senam hamil atau latihan fisik lainnya.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari 2024. Adapun peserta kegiatan pengabmas ini adalah suami ibu hamil sebanyak 20 Orang. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menentukan dan mendapatkan surat tanggapan dari POSYANDU Srijaya dan Lurah Kelurahan Srijaya Kota Palembang.
3. Menentukan tujuan kegiatan dalam rangka meningkatkan partisipasi ibu hamil untuk bisa melakukan gerakan ringan selama kehamilan sampai menjelang persalinan
4. Menentukan metode yang menyenangkan bagi suami ibu hamil yang fleksibel
5. Menentukan aktivitas yang meliputi, bimbingan individual dan bimbingan kelompok
6. Menerbitkan Booklet GEBETAN (Gerakan Berolahraga Ringan untuk melancarkan Persalinan hasil pengabdian kepada masyarakat ber ISBN)

Metode yang dapat dilakukan dalam teknik *active birth* yaitu seperti jalan-jalan, miring kekiri, mobilisasi, pendampingan suami, yoga, kompres hangat dingin, bola-bola persalinan (*birth ball*) yang sudah dilaksanakan oleh sebagai salah satu asuhan kebidanan pada proses persalinan untuk membantu partus lama Keuntungan dari *active birth* diantaranya adalah untuk kemajuan persalinan, berkurangnya rasa sakit karena kontraksi rahim maju kearah depan rahim secara alamiah dan tidak melawan gravitasi, meningkatkan tenaga pada kala II, lebih kecil resiko robekan perineum pada kala II dan kondisi ibu serta bayi lebih optimal karena mengurangi terapi medis yang dapat menimbulkan efek samping pada keduanya (Alita, 2022)



Gambar 1. Ilustrasi GEBETAN

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari beberapa tahapan pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu tahap pra pelaksanaan sudah dilakukan pertemuan dan kerjasama dengan pihak POSYANDU Srijaya Palembang untuk pelaksanaan Latihan Olahraga Ringan untuk melancarkan Persalinan untuk mendampingi saat istrinya bersalin. Peningkatan pengetahuan suami ibu hamil dilakukan dengan teknik bimbingan individual dan bimbingan kelompok. adapun kegiatan Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar.1. Registrasi Pelaksanaan PKM Diskusi dan Pemberian Materi dengan Bimbingan Kelompok

Tahap Pelaksanaan dilakukan dengan pemberian materi/informasi tentang Gerakan Olahraga ringan yang menjadi sasarananya adalah ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi kepada ibu hamil tentang permasalahan yang dihadapi melalui bimbingan individul dan kelompok



Gambar.3 Pemberian Materi dengan Bimbingan Kelompok



Gambar 4. Pelaksanaan Olahraga Ringan Ibu Hamil

## SIMPULAN

Pemberian Gerakan Olahraga ringan untuk ibu hamil, yang berada di Posyandu Kelurahan Siring Agung Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak terkait dan menindak lanjuti hasil kegiatan yang didapat sehingga dapat memberikan semangat pada ibu hamil, keluarganya dan masyarakat di sekitarnya dalam melaksanakan Berolahraga ringan untuk kemajuan persalinan, berkurangnya rasa sakit karena kontraksi rahim maju kearah depan rahim secara alamiah dan tidak melawan gravitasi, meningkatkan tenaga pada kala II, lebih kecil resiko robekan perineum pada kala II dan kondisi ibu serta bayi lebih optimal karena mengurangi terapi medis yang dapat menimbulkan efek samping pada keduanya.

## SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi mengenai Gerakan Olahraga ringan untuk melancarkan persalinan, sehingga dapat memberikan semangat pada ibu hamil, keluarganya dan masyarakat di sekitarnya untuk mempersiapkan kekuatan fisik dan psikologis ibu hamil karna Lebih dari dua pertiga ibu hamil mengalami sakit punggung dan hampir satu perlama mengalami nyeri punggung bawah yang dialami akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang berujung terhadap semakin memburuknya nyeri punggung, Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti gymball, senam hamil atau latihan fisik lainnya. Sedangkan untuk pelaksana sendiri diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan pelayanan konseling pada ibu menyusui serta memberikan pengalaman yang nyata dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat sehingga kedepannya dapat memberikan pelayanan pemeriksaan dan konseling lebih baik lagi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya

## DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1): 1–8
- Ainin, N., Rosyidah, T., & Marharani, A. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo. *Jurnal Inovasi Kebidanan*, 7(12): 42. Alita, R. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan

- Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1): 1± 8
- Asti, (2022). Pengaruh penerapan active birth dengan metode birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan kala III:Literature review Sherly Marshelia I Literatur Riview I Tahun 2022
- Batubara, A., Mahayani, E., & Faiqagma, A. Al. (2019). *Colostrum Jurnal Kebidanan Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking dengan Brithing Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018 The Effect Of Pelvic Rocking Implementation with brithing ball to the progress of l.* 1(1).
- Larasati IP, Wibowo A. The Influence of Pregnancy Exercise to Primagravida Anxiety In The Thirth Semester For Encountering Birth Process. *Biometrika dan Kependuduk* [Internet]. 2013;1(1):26– 31. Available from: [http://210.57.222.46/index.php/JBK /article/view/954](http://210.57.222.46/index.php/JBK/article/view/954)
- Mengurangi, U., Persalinan, N., & Literature, K. (2022). *Pengaruh Penerapan Active Birth Dengan Metode Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1: Literature Review Sherly Marshelia I Literatur Riview I Tahun 2022*.
- Mutoharoh, S., & Indrayani, E. (2020). *The Effect of Birthball Exercises on the Labor Process*. XIII(I).
- Veradilla, & Rohani. (2022). Pengaruh Konseling Tingkat Kecemasan Terhadap Pengetahuan Persiapan Persalinan Pada Primigravida Dimasa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1), 88–96. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.300>
- Veradilla, V., Mauluddina, F., & Anggeni, U. (2023). Rasa Cemas Menjelang Persalinan Pada Komunitas Kelas Ibu Hamil. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8504–8507.