

PENYULUHAN SENAM HAMIL

Untari Anggeni¹, Vera Yuanita²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: untarianggeni@gmail.com¹, v.yuanita72@gmail.com²

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester III mengenai manfaat senam hamil untuk mengurangi stress menghadapi persalinan. Puskesmas Multiwahana Palembang dan bekerjasama dengan pelacaknya menyelenggarakan kegiatan kelas ibu hamil untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan penyuluhan secara langsung agar ibu hamil dapat mempraktekkan secara langsung, sehingga apabila ada kendala dapat ditanggulangi secara langsung pada saat kelas ibu hamil. Peserta dalam program pengabdian ini adalah ibu-ibu hamil trimester III yang berada di sekitar daerah Puskesmas Multiwahana. Hasil kegiatan penyuluhan ini telah membantu ibu-ibu hamil mengelola tingkat stres saat menghadapi persalinan dengan dibantu video edukasi yang bisa diterapkan di rumah serta menambah wawasan tentang persiapan persalinan.

Kata kunci: Penyuluhan, Senam Hamil, Ibu Hamil

Abstract

This service aims to provide education to pregnant women in the third trimester about the benefits of pregnancy exercise to reduce stress in facing childbirth. Palembang Multiwahana Health Center and in collaboration with implementers organize class activities for pregnant women to provide education to pregnant women. The method used in this service is to provide direct counseling so that pregnant women can practice it directly, so that if there are obstacles they can be addressed directly during the class for pregnant women. Participants in this service program are third trimester pregnant women who are around the Multiwahana Health Center area. The results of this counseling activity have helped pregnant women manage stress levels when facing childbirth with the help of educational videos that can be applied at home and add insight into preparing for childbirth.

Keywords: Counseling, Pregnancy Exercise, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Hasil penelusuran Departemen Kesehatan tahun 2011, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah 214 per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) di Propinsi Jawa Tengah tahun 2012 berdasarkan hasil Survey Kesehatan Daerah sebesar 116 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Kabupaten Kebumen tahun 2015 sebanyak 68,48 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Depkes (2010), penyebab langsung kematian ibu di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ibu antara lain Perdarahan 28%, Eklampsia 24%, Infeksi 11%, Abortus 5%, Partus lama 5%, dan lain-lain. Di Rumah Sakit Roemani Semarang angka kejadian partus lama sebesar 65 orang dan total persalinan selama satu tahun 2009 sebanyak 49 orang presentasi partus lama masih tinggi yaitu sekitar 13% (Fardila, 2013). Kematian ibu dapat diatasi dengan cara meningkatkan pelayanan kesehatan. Salah satunya yaitu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) teratur, yang dapat mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Bowo, 2008).

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis terkait stres prenatal (Manuaba, 2014). Perubahan psikologis selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin. Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi nonadrenalin dalam

plasma darah, sehingga aliran darah ke uterus terganggu. Uterus sangat sensitive terhadap nonadrenalin dan dapat menimbulkan vasokonstriksi pada uterus. Mekanisme ini akan berakibat terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin karena berkurangnya pasokan oksigen dan nutrisi sehingga berakibat terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR) (Kwon, 2011). Selain itu kondisi stress dan kecemasan dapat merangsang peningkatan hormone kortikotropin yang dapat berinteraksi dengan hormone oksitosin sehingga memediasi terjadinya kontraksi uterus dapat berakibat terjadinya kelahiran sebelum waktunya (Wibowo dkk, 2012).

Stres yang dialami ibu hamil pada trimester III akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Qiao et al 2012). Dampak buruk dari gangguan psikologis memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim (Novriani, 2017). Akibat tersebut dapat meningkatkan resiko keguguran, lahir prematur dan BBLR (Spitz, 2013).

Kecemasan dan stres pada masa kehamilan terutama pada trimester III mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan HHA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Shahhosseini, dkk, 2015). Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan pada gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan (Wibowo, 2012). Hal ini terbukti berdasarkan data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal.

Senam hamil adalah gerakan senam yang dilakukan pada ibu hamil yang berusia kehamilannya setelah 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh. Senam hamil ditunjukkan bagi ibu hamil tanpa kelainan tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, ginjal, dan penyulit dalam kehamilan (hamil dengan perdarahan, kelainan letak, dan kehamilan yang disertai dengan anemia). (Kusmiati, 2008).

Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain mengurangi gangguan psikologis baik kecemasan dan stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, serta mempermudah proses persalinan (Nanik, 2010). Berdasarkan hal tersebut diatas, maka perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil trimester III untuk mengurangi tingkat stres dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan upaya-upaya pemerintah untuk mensukseskan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dengan indikator utama yang dinilai adalah AKI/AKB. Salah satu standar pelayanan kepada ibu hamil yang harus dipenuhi oleh fasilitas kesehatan adalah pelaksanaan komunikasi dan konseling melalui pemberian edukasi selama kehamilan termasuk program keluarga berencana.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang penyuluhan senam hamil
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan konseling melalui ketua RT dan Puskemas.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan dan pelaksanaan senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu hamil trimester ke III yang berada di wilayah Puskesmas Multiwahana Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan serta praktek senam hamil dan konseling tentang kehamilan. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian senam hamil
2. Tujuan senam hamil
3. Syarat senam hamil
4. Kontraindikasi senam hamil.
5. Langkah kerja senam hamil
6. Masalah seputar kehamilan

Sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek senam hamil dan konseling seputar kehamilan kemudian dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 15 orang ibu yang hamil. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian senam hamil kepada ibu hamil trimester ke III di Puskesmas Multiwahana. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan pengetahuan seputar persiapan kelahiran meningkat 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu yang mempunyai masalah tentang seputar kehamilan.
3. Membuat Booklet dan HKI



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Multiwahana Palembang

SIMPULAN

Dapat disimpulkan dalam kegiatan pengabdian ini peserta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta Pengabdian Masyarakat aktif dalam sesi tanya jawab. Kegiatan ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat senam hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Dari 15 responden 90% menyatakan sangat senang dan bermanfaat dan memberikan masukan agar kegiatan ini rutin dilakukan dan terus ditingkatkan. Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di wilayah sekitar Puskesmas Multiwaha.

SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan permasalahan seputar kehamilan serta persiapan persalinan di Puskemas Multiwahana Palembang tentang pentingnya senam hamil di masa kehamilan.

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

- Adiyono, W. *Senam Hamil, Amankah bagi Ibu Hamil?*. Suara Merdeka.2002
- Artal, R and Carl Sherman. *Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most. The Physician and Sports medicine*. 1999. 27; 1–9.
- Brayshaw, Eileen. 2011. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan* (terjemahan). Jakarta;EGC.
- Ester, M. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Fang, X., Livingston, J., May, L. E., & Moyer, C. *Influence Of Exercise Mode On Pregnancy. Outcomes: ENHANCED by Mom Project*. International Journal Of Pregnancy & Childbirth, 2015.15(133), 1–4.
- Wahyuni, Layinatun N. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2013;8(2):113–20.
- Muhimah, N., & Safe'i, A. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan Pertama. Jakarta: Power Books.2010
- Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9.
- Sutejo, & Fauziah. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.2012.