

Penyuluhan Kesehatan Senam Hamil Ada Ibu Hamil Di BPM Yulianti Palembang

Ratna Dewi¹, Siti Aisyah²

¹S1 Kebidanan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

²S1 Kebidanan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia
ratnadewiandira@gmail.com

Abstrak: Senam hamil adalah gerakan senam yang dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilan 22 minggu keatas. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi normal dan menyeimbangi berat tubuh. Senam hamil bisa dilakukan oleh ibu hamil yang sehat dan tidak ada penyakit yang menyertai kehamilannya seperti penyakit jantung, ginjal, penyulit dalam kehamilan (perdarahan, kelainan letak, kehamilan dengan anemia). Manfaat senam hamil kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil kala II membantu proses persalinan normal dengan lama persalinan yang normal, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinana kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim. Tujuan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu meningkat tentang pentingnya melakukan senam hamil bagi ibu dan bayi. Metode penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab. Kesimpulan ibu hamil memahami tentang senam hamil, manfaatnya selama kehamilan dan persalinan sehingga ibu hamil mau melakukan senam hamil. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya klinik /BP Annisa untuk menghimbau ibu hamil untuk mau mengikuti kelas senam ibu hamil.

Kata kunci: senam hamil, ibu hamil

Abstract: *Pregnancy exercises are exercise movements carried out by pregnant women who are 22 weeks of gestation and above. Pregnancy exercise aims to prepare and train muscles so they can function normally and balance body weight. Pregnancy exercise can be done by pregnant women who are healthy and do not have any illnesses accompanying their pregnancy such as heart disease, kidney disease, complications in pregnancy (bleeding, abnormality, pregnancy with anemia). The benefits of pregnancy exercise in the first stage can reduce the incidence of prolonged labor, reduce pain and reduce the mother's anxiety in facing the birth process, because regular pregnancy exercise can affect the elasticity of the muscles and ligaments in the pelvis, as well as regulate breathing techniques and improve body posture. The benefits of pregnancy exercise in the second stage are helping the normal labor process with a normal length of labor, because in pregnancy exercises the mother is guided on how to push and regulate her breathing, regulate contractions and relaxation and train the flexibility of the muscles of the abdominal wall and pelvic floor, making the labor process easier. During the third and fourth stages of labor, pregnancy exercise is very useful in preventing excessive bleeding, because it can increase the ability to coordinate the strength of uterine muscle contractions. The aim is to increase mothers' knowledge and understanding of the importance of doing pregnancy exercises for mothers and babies. The extension method uses lecture and discussion/question and answer methods. Conclusion: Pregnant women understand about pregnancy exercise, its benefits during pregnancy and childbirth so that pregnant women want to do pregnancy exercise. It is recommended that health workers, especially clinics / BP Annisa, encourage pregnant women to take part in pregnancy exercise classes.*

Keywords: *pregnancy exercise, pregnant women*

Pendahuluan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan merupakan suatu proses yang menakjubkan terjadi pada seorang wanita, dimana selama kehamilan wanita akan mengalami perubahan pada anatomi dan fisiologi pada tubuhnya, dan perubahan psikologis selama kehamilan. Kehamilan normal pada seorang wanita akan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT).

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan atau emosional. Adapun kecemasan menjelang persalinan akan muncul dengan pernyataan dan bayangan apakah bisa melahirkan normal, bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu ketika melahirkan atau bayi apakah selamat sehingga kondisi ini meningkatkan kecemasan dan ketegangan sehingga membentuk siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutus kecemasan tersebut, senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil.

Senam hamil adalah gerakan senam yang dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilan 22 minggu keatas. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi normal dan menyeimbangi berat tubuh. Senam hamil bias dilakukan oleh ibu hamil yang sehat dan tidak ada penyakit yang menyertai kehamilannya seperti penyakit jantung, ginjal, penyulit dalam kehamilan (perdarahan, kelainan letak, kehamilan dengan anemia). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan secara fisik maupun mental, persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optima dalam persalinan. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak ada penyakit yang menyertai dalam kehamilan yaitu penyakit jantung, ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah mencapai usia kehamilan 28 minggu.

Manfaat senam hamil untuk mendapatkan relaksasi yang sempurna selama hamil dan bersalin; dapat mengurangi gangguan psikologis baik kecemasan dan stress yang muncul dari dalam maupun luar; dapat mempertahankan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan selama hamil dan mempermuda proses persalinan. Berdasarkan penelitian Farida, dkk (2015), senam hamil memiliki banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil yaitu, selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta

melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim.

Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Tingginya AKI di suatu negara menunjukkan bahwa negara tersebut dikategorikan buruk dan belum berhasil dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Kelompok yang paling rentan dan memerlukan pelayanan maksimal dari petugas kesehatan adalah ibu hamil dan melahirkan. Oleh karena itu, berbagai pihak terkait seperti tenaga kesehatan, pelayanan kesehatan, partisipasi masyarakat setempat dan lainnya bersama-sama bekerja untuk meningkatkan partisipasi dan menyediakan fasilitas yang baik bagi pertolongan persalinan.

Kematian ibu yang terjadi pada waktu kehamilan mencapai 90% yang disebabkan oleh komplikasi obstetric yang sering terjadi pada kehamilan dan tidak terdeteksi sejak dini oleh ibu hamil. Tugas bidan memastikan seorang wanita bisa melalui proses kehamilan yang fisiologis, aman dan nyaman sampai melahirkan. Tidak dapat dipungkiri selama masa kehamilan, bisa terjadi kehamilan patologi yang dapat menyebabkan terjadi masalah bahkan kematian pada ibu dan bayi. Maka bidan sebagai pemberi pelayanan kebidanan memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang senam hamil pada ibu hamil agar kehamilan berjalan normal dan dapat melahirkan secara cepat, aman dan normal.

Pada kenyataan banyak ibu hamil yang belum menyadari pentingnya senam hamil dilakukan bagi kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan, dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang apa manfaat senam hamil dan kapan boleh mulai melakukan senam hamil. Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan tentang senam pada ibu hamil di Klinik Abi Umni DW Sarmadi Palembang.

Metode

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil, berjumlah 22 orang, pada hari rabu, tanggal 22 Mei 2024, pukul 09.00 s/d 10.00 WIB, bertempat di BPM Yulianti Palembang. Media penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan berupa mikrofon dan leaflet. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab. Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dalam beberapa tahap :

1. Penyuluhan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan sudah mendapat izin dari BPM Yulianti, . Dilaksanakan oleh dosen universitas kader bangsa Palembang. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi yang dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan memberikan Pendidikan kesehatan tentang senam hamil (pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan

senam, syarat senam hamil dan langkah/gerakan senam hamil). Metode ini sebagai komunikasi untuk membahas masalah yang bisa ditemukan pada ibu hamil yang dapat berdampak buruk terhadap kehamilannya.

2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan secara lisan kepada ibu hamil tentang senam hamil dengan memberikan pertanyaan tentang materi senam hamil kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit, dan kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil maka ibu hamil memahami tentang senam hamil dan mau melakukan senam hamil dengan bimbingan bidan.

Senam hamil adalah gerakan senam yang dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilan 22 minggu keatas. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi normal dan menyeimbangi berat tubuh. Senam hamil bias dilakukan oleh ibu hamil yang sehat dan tidak ada penyakit yang menyertai kehamilannya seperti penyakit jantung, ginjal, penyulit dalam kehamilan (perdarahan, kelainan letak, kehamilan dengan anemia).

Manfaat senam hamil untuk mendapatkan relaksasi yang sempurna selama hamil dan bersalin; dapat mengurangi gangguan psikologis baik kecemasan dan stress yang muncul dari dalam maupun luar; dapat mempertahankan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan selama hamil dan mempermudah proses persalinan.

Manfaat senam hamil yaitu, selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan, karena latihan latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, serta mengatur teknik pernafasan dan memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinana kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim.

Pada pelaksanaan penyuluhan lebih di fokuskan pada penyampaian informasi tentang pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan senam, syarat senam hamil dan langkah/gerakan senam hamil. Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi secara lisan kepada ibu hamil tentang senam hamil dengan memberikan pertanyaan tentang materi keputihan kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.



Gambar 1. Penyuluhan senam hamil

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh dosen universitas kader bangsa Palembang berupa penyuluhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil maka ibu hamil memahami tentang senam hamil dan manfaatnya selama kehamilan dan persalinan sehingga ibu hamil mau melakukan senam hamil.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB).

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada dekan FKK dan ketua program studi universitas kader bangsa, BPM Yulianti dan civitas universitas kader bangsa Palembang yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

Referensi

- Dewi, Vivian Nanny Lia Dan Sunarsih Tri. 2011. Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan. Jakarta : SalembaMedika
- Hani, Ummi, Dkk. 2014. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta : Salemba Medika Hanifah, Prawirohdihardjo. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Kementetrian Kesehatan RI. 2012. Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta : Kemenkes Dan JICA (JapanInternational Cooperation Agency)
- Mestika, L Dan Widya, S.P. 2019. Laporan Penyuluhan Tanda Bahaya Kehamilan Di Klinik Manda.
- Sulistiawaty, Ari. 2014. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika Suryani, E, Dan Zein A.Z. 2006. *Psikologi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Fitramaya
- Wilis, Dkk. 2014. Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan. Yogyakarta : Numed (Nuhamedika)
- Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2001. *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sastri, N. (2024). Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan, Durasi Tidur, Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Posyandu UKL Dan TBB 1. *Karya Kesehatan Journal Of Community Engagement*, 5(1), 1-5.
- Susanti, L. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Masa Nifas Di Puskesmas Nagaswidak Plaju Palembang Tahun 2013. *Masker Medika*, 5(1), 203-215.
- Sundari, S., Maharani, A., & Prastyoningsih, A. Pengaruh Media Leaflet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Ii Dan Iii Di Desa Kayuapak Kecamatan Polokarto.