

## **Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru**

**Rina Yulviana<sup>1</sup>, Intan Widya Sari<sup>2</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan & Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
e-mail: [rinayulviana01@gmail.com](mailto:rinayulviana01@gmail.com) , [intanwidya@htp.ac.id](mailto:intanwidya@htp.ac.id)

### **Abstrak**

*Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Tujuan Pengabdian senam hamil adalah memberikan efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. Hasil senam dari pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020 sebanyak 21 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dirumah masing-masing ibu hamil. Berdasarkan wawancara tanya jawab dan pengamatan langsung selama dan setelah kegiatan berlangsung didapatkan 95 % ibu hamil sudah bias melakukan senam hamil secara mandiri dan mengerti manfaat dari senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan ibu dalam melakukan senam hamil dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selanjutnya dapat dilakukan pada tempat yang berbeda dan pada lingkup yang lebih luas.*

**Kata kunci:** *Pelatihan, Senam Hamil, Ibu Hamil*

### **Abstract**

*The pregnancy period starts from conception until the birth of the fetus. Pregnancy is divided into 3 quarters, namely the first trimester from conception to 3 months, the second quarter from the fourth month to 6 months, the third quarter from the seventh month to 9 months. Discomfort during pregnancy and anxiety about childbirth cause sleep disturbances in pregnant women and one of the conditions that causes sleep disturbances in pregnant women is physical and emotional changes during pregnancy. Pregnant women are advised to do light exercise during pregnancy so that the mother and fetus are healthier and there are fewer problems that arise during pregnancy. One light exercise that pregnant women can do is pregnancy exercise. The aim of the pregnancy exercise service is to provide a relaxing effect which is useful for stabilizing anxiety and reducing fear by means of physical and mental relaxation, as well as getting information that prepares them to experience what will happen during labor and birth. The results of the exercise from community service carried out on November 10 2020 were 21 pregnant women. This activity is carried out at each pregnant mother's home. Based on question and answer interviews and direct observations during and after the activity, it was found that 95% of pregnant women were able to carry out pregnancy exercises independently and understood the benefits of pregnancy exercises. This can be seen from the mother's ability to do pregnancy exercises and answer questions asked by the*

*presenter. It is hoped that this community service activity can then be carried out in different places and on a wider scope*

**Keywords:** *Training, Pregnancy Exercise, Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin.

Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, 2009). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, dkk., 2005).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang sesuai dengan kebutuhan ibu.

Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti, 2009).

Dari hasil penelitian diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru "

**METODE**

**1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan untuk melakukan penyuluhan tentang konselor Senam hamil. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah :

- a. Penyusunan materi penyuluhan tentang Senam hamil.
- b. Penyusunan materi pelatihan Senam hamil
- c. Penyusunan media promosi kesehatan berupa leaflet, poster dan lembar balik.

**2. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah : Penyuluhan dan pelatihan tentang Senam hamil dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi dan *role play*.

**3. Tahap Evaluasi**

Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada mitra. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut :

No	Jenis Evaluasi	Indikator
1	Penyuluhan tentang Senam hamil	Keaktifan peserta dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan berdiskusi
2	Pelatihan Senam hamil	Mampu melakukan praktek Senam hamil pada ibu hamil.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020 di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru dengan 21 orang ibu hamil yang berkunjung ke Klinik tersebut sebagai peserta penyuluhan dan akan diberikan pelatihan senam hamil untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu hamil prigravida. Tahap awal pelaksanaan kegiatan, para ibu hamil diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan selanjutnya mereka di minta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Kemudian dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang manfaat senam hamil dan setelah ibu hamil memahami, selanjutnya diberi pengetahuan cara melakukan senam hamil. Setelah diberikan pelatihan dalam senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida maka didapatkan hasil bahwa:

1. Para ibu hamil yang datang ke Klinik Pratama Deliana Pekanbaru sebagai peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami manfaat dilakukannya senam hamil.
2. Para ibu hamil berjanji dan akan melakukan senam hamil dirumah minimal 1 kali sehari.

**Luaran Yang Dicapai**

Para ibu hamil yang sudah mengikuti pelatihan senam hamil dapat melakukan senam hamil dengan mandiri dirumah untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan menjelang persalinan. Dengan demikian ibu hamil sudah paham manfaaat dari senam hamil yang terkandung efek relaksasi dan dapat menstabilkan kecemasan serta menggurangi rasa takut dengan cara relaksasi mental dan fisik, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan para ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan- keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti; nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta kecemasan. Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Disamping itu ibu hamil tidak perlu lagi datang ketempat- tempat yang mengadakan senam hamil karena ibu hamil sudah dapat melakukannya secara mandiri dirumah.

**Hasil Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat**



**Gambar. Pelatihan Pijat Bayi Bagi Ibu dan Kader Posyandu**

## SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dibuktikan dengan adanya interaksi tanya jawab setelah pemberian materi dan ibu dapat mempraktekkan kembali gerakan yang telah diajarkan, selain itu Ibu juga berkomitmen untuk melakukan senam hamil secara mandiri dirumah dan Ibu mengerti dan memahami cara melakukan senam hamil dirumah.

## SARAN

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda, selanjutnya diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat mengadakan pelatihan senam hamil pada kegiatan posyandu agar para kader dan ibu hamil dapat terampil dalam melakukan kegiatan senam hamil dirumah dan kepada dosen yang sudah melakukan penelitian tentang senam hamil untuk dapat berbagi ilmu kepada para tenaga kesehatan agar dapat tersampaikan kepada para ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor, Dekan dan Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru, serta pimpinan Bidan Praktek Mandiri Deliana Kota Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul, 2010. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. [http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/chapter\\_i/074\\_10018-nurul-ainiy.ps](http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/chapter_i/074_10018-nurul-ainiy.ps) (sitasi 18 Januari 2012)
- American Gynecological Society, 2007. American Journal of Obstetric and Gynecology. Universitas Harvard. C. V. Mosby Company
- Andriana, Evariny, 2006. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing. Jakarta; Bhuna Ilmu Populer
- Anggraeni, Risky, 2010. Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. <http://library.usu.ac.id> (sitasi 14 Januari 2012)
- Arief, Khusartati, 2009. Kesehatan Reproduksi. Jakarta; Depdiknas
- Blackburn, Susan Tucker, 1990. Maternal, Fetal and Neonatal Physiology. Jakarta; YBSP
- Dagun, Save M, 1990. Psikologi Keluarga. Jakarta; Rineka Cipta
- Dahro, Achmad, 2008. Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan. Jakarta; Salemba Medika
- Darajat, Z., 2001. Kesehatan Mental. Jakarta; PT. Gunung Agung
- Eisenberg, Erlene, 1996. Bayi Pada Tahun Pertama: Apa Yang Anda Hadapi Bulan per Bulan. Jakarta; Arcan
- Farrer, Hellen, 1999. Perawatan Maternitas. Jakarta; EGC
- Hanton, Thomas W., 2001. Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita