



PEGABDIAN MASYARAKAT EDUKASI TENTANG SENAM IBU HAMIL

Fenny Fernando^{1*}, Melia Pebrina²
Program Studi Diploma 3 Kebidanan
*Email : fennyfernando87@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang di sesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu, salah satu manfaat senam hamil adalah dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, mengurangi terjadinya persalinan premature. Tujuan umum senam hamil adalah melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan cara memberikan edukasi mengenai pentingnya senam ibu hamil melalui Presentasi dan juga menyebarkan Leaflet yang berisi tentang senam ibu hamil dan manfaatnya. Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil, WUS, 1 orang Bidan Koordinator, 1 orang Bidan Desa, 3 orang kader, 1 orang bagian Tata Usaha di Puskesmas Nanggalo. Hasil kegiatan didapatkan Peserta antusias terhadap edukasi yang disampaikan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama proses penyuluhan berlangsung dan Lebih dari 75% dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh tentang materi yang disampaikan. Hal ini membuktikan bahwa peserta memperhatikan materi yang disampaikan. Kesimpulan didapatkan edukasi tentang senam ibu hamil berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang Pemeriksaan senam ibu hamil.

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, Senam Ibu Hamil

ABSTRACT

Pregnant gymnastics is a fitness program intended for pregnant women. Therefore, pregnant gymnastics has special movement principles that are adapted to the condition of pregnant women. Pregnant gymnastics is very important to be done by pregnant women after pregnancy reaches 22 weeks, one of the benefits of pregnant gymnastics is that it can reduce the occurrence of low birth weight, reduce the occurrence of premature childbirth. The general purpose of pregnant gymnastics is through regular exercise of pregnant gymnastics can be maintained the condition of muscles and joints that play a role in the mechanism of childbirth, heighten physical health and confidence in yourself and helpers in the face of childbirth and guide women towards a physiological delivery. The method of problem solving is by providing education about the importance of gymnastics for pregnant women through presentations and also spreading leaflets about pregnant women's gymnastics and its benefits. During the community service activities, participants attended as many as 15 pregnant women, WUS, 1 Coordinator Midwife, 1 Village Midwife, 3 cadres, 1 Administrative section in Nanggalo Health Center. The results of the activity were obtained participants enthusiastic about the education delivered, no participants left the counseling



place during the counseling process and More than 75% of the participants who attended were able to answer questions from the extension about the material presented. This proves that the participants pay attention to the material presented. The conclusion obtained education about gymnastics pregnant women have a positive impact on the community, so that the public understands about the examination of gymnastics pregnant women.

Keywords: Education, Pregnant Women, Pregnant Gymnastics,

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Anggraeni, 2010). Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu, salah satu manfaat senam hamil adalah dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, mengurangi terjadinya persalinan premature (Anggraeni, 2010).

Pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat janin yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibanding yang tidak melakukan olahraga, hal ini dapat diterangkan mengingat olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin. Wanita hamil yang melakukan latihan – latihan selama kehamilannya akan memiliki plasenta yang lebih berat akibat meningkatnya placentar blood flow, dengan demikian nutrisi ke janin akan menjadi lebih baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Supriatmaja dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Berat Badan Janin” di RSUD Bogor tahun 2006, didapatkan data bayi yang dilahirkan oleh ibu yang melakukan senam pada penelitian ini

lebih berat, yaitu $3200,00 \pm 363$ g. berbanding $3072,17 \pm 327$ g.

Manfaat lain senam hamil yaitu dapat meningkatkan konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, stroke volume dan curah jantung (Anggraeni, 2010). Gerakan pada senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot – otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial sehingga volume plasma turun dan secara otomatis menaikkan kadar hemoglobin (Hb). Pada penelitian yang dilakukan oleh Qhotrun Nida dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hb pada Kehamilan Trimester Tiga” di RS Muhammadiyah tahun 2009 didapatkan data 26% ibu yang tidak melakukan senam hamil mengalami penurunan Hb di trimester ketiga dan 7% ibu yang melakukan senam hamil mengalami penurunan Hb.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiman tahun 2001 dengan judul “Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan pada Ibu yang Melahirkan di RS Setia Mitra”, diperoleh hasil 8% ibu melahirkan yang mengikuti senam hamil mengalami inersia uteri dan 14,5% ibu yang tidak mengikuti senam hamil mengalami inersia uteri. Data ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan prosentase kejadian inersia uteri.



Menyikapi fenomena tersebut, maka dalam upaya mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya adalah pengabdian masyarakat, Prodi D3 Kebidanan STIKES SYEDZA

SAINTIKA Padang bermaksud melakukan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi tentang Pentingnya senam ibu hamil di Puskesmas Nanggalo Padang.

Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pemanfaatan posyandu remaja. Untuk akademisi dapat mengaplikasikan ilmu Kebidanan. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKES SYEDZA SAINTIKA Padang dan sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan kebidanan komunitas.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian edukasi tentang Pentingnya Pemeriksaan Iva untuk mendeteksi Kanker Payudara yang ditujukan kepada Wanita Usia Subur(WUS), bekerja sama dengan Puskesmas Nanggalo Padang dan Kader untuk melakukan kegiatan penyuluhan ini. adanya sesi tanya jawab setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi ini sebanyak 15 orang Ibu Hamil, 3 orang tenaga kesehatan Puskesmas Nanggalo Padang dan 3 orang kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi tentang senam pada Ibu Hamil dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Hasil kegiatan didapatkan antusias para WUS tentang materi yang diberikan, Lebih dari 75% dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh tentang materi yang disampaikan. Namun dalam kegiatan tersebut juga ditemui hambatan-hambatan yang tidak mempengaruhi tujuan dari kegiatan tersebut.

A. Hambatan Selama Kegiatan

Waktu penyuluhan terbatas sehingga tidak semua peserta memiliki kesempatan mengajukan pertanyaan.

B. Pemecahan Masalah

1. Memberikan edukasi tentang Pemeriksaan IVA untuk pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, manfaat senam hamil, persyaratan senam hamil, kapan senam hamil dapat dimulai, berapa lama senam hamil di lakukan kapan saat yang baik untuk mengerjakan latihan senam hamil, sampai kapan wanita hamil boleh melakukan senam hamil, dan gerakan senam hamil
2. Memberikan Leaflet mengenai senam hamil.

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan Edukasi tentang senam hamil di Puskesmas Nanggalo Padang adalah Pemberian pengetahuan tentang senam hamil berdampak positif pada Ibu Hamil, sehingga ibu hamil menjadi tahu dan paham tentang pentingnya senam hamil untuk mengurangi kecemasan dan memperlancar proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesti,R, dan Linggarjati. 2009. *Senam Hamil Praktis*. Jakarta: Buku Kita
- Anggraeni.2010. *Serba – Serbi Senam Hamil*.Yogyakarta: Info Medika
- Arora. 2008. *Hubungan senam hamil dan persalinan*. Journal
- Arif,Syamsul.2007. *Peningkatan kekuatan otot yang terlibat dalam proses meneran yang diukur dengan parameter fvc setelah melakukan senam hamil*. Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Dan



- Biomedik, Sekolah Pasca
Sarjana, Universitas Gadjah
Mada, Yogyakarta
- Avianti. 2010 *Faktor penghambat dalam senam hamil*. Journal
Bragshaw. 2009. *Senam Hamil dan Nifas*. Pedoman praktis bidan, Jakarta: EGC
- Budiman, 2001 dengan judul “*Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan pada Ibu yang Melahirkan di RS Setia Mitra. Jakarta*”
- Diawina, 2009. *Buku Panduan Senam Hamil*, Jakarta: media persindo
- Djaali, 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hanton, *Ibu Kuat Bayi Sehat. Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta: Pt. Roja Grafindo Persada
- Kemalasari. 2008. *Kecemasan menghadapi masa persalinan ditinjau dari keikutsertaan ibu dalam senam hamil*. journal
- Lingarjati, 2011. *Senam Hamil Praktis*, Jakarta: Media Persindo
- Mandriawati, 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- Notoadmodjo, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Puerwodarminto. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Alfabeta
- Purwanto, ngalim. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: remaja
- Qhotrun Nida, 2009. “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hb pada Kehamilan Trimester Tiga*” di RS Muhammadiyah. Jakarta
- Wahyuni, Layinatun N. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. J Kesehatan Masy. 2013;8(2):113–20.3.
- Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9. 4.
- Ainin N, Rosyidah T, Marharani A. *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo*. J Involusi Kebidanan. 2016;7(12):42.