



**EDUKASI TENTANG MANFAAT SENAM HAMIL DAN PELAKSANAAN
SENAM HAMIL PADA IBU TRIMESTER III SEBAGAI UPAYA
MEMPERSIAPKAN PERSALINAN NORMAL YANG
AMAN DAN LANCAR**

Febby Herayono^{1*}, Silvie Permata Sari², Aprima Yona Amir³, Fafelia Rozyka Maysetri⁴
^{1,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika
²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Syedza Saintika
Email :herayonofebby@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab tingginya AKI dan AKB di Indonesia adalah adanya komplikasi dan penyulit pada masa kehamilan dan persalinan (Prawirohardjo, 2013). Salah satu intervensi kesehatan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kematian ibu adalah dengan meningkatkan pelayanan Antenatal Care (ANC). Salah satu upaya proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan lancar dan tanpa ada komplikasi, American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam selama kehamilan sebagai upaya preventif agar kehamilan dan persalinan berjalan secara alami dan mengurangi resiko cedera akibat persalinan (Clapp, 2005 dan Artal 2003). Senam hamil di Indonesia merupakan bagian dalam pelayanan Antenatal Care (ANC) yang seharusnya dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Depkes, 2009). Tujuan kegiatan ini adalah agar Para ibu hamil memiliki pengetahuan tentang pentingnya manfaat senam hamil serta mau melaksanakan kegiatan senam hamil secara rutin dan teratur dalam rangka mempersiapkan persalinan normal yang aman dan lancar. Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan memberikan edukasi tentang Manfaat Senam Hamil dan Melakukan Pendampingan Kepada Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil. Ada Peningkatan pemahaman dan keterampilan ibu dalam melaksanakan senam hamil dan sebanyak 14 orang ibu hamil melaksanakan senam hamil yang di damping oleh petugas dari puskesmas dan dipimpin oleh instruktur senam hamil. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dan teratur dan dapat diikuti oleh semua ibu hamil.

Kata Kunci: Senam Hamil

ABSTRACT

Causes of high MMR and IMR in Indonesia is complications and complications during pregnancy and childbirth (Prawirohardjo, 2013). Health intervention that can be carried out to prevent maternal deaths is by improving Antenatal Care (ANC) services. One way to ensure that the pregnancy and childbirth process can run smoothly and without complications, the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recommends exercise during pregnancy as a preventive measure so that pregnancy and childbirth progress naturally and reduce the risk of injury due to childbirth (Clapp, 2005 and Artal 2003). Pregnancy exercise in Indonesia is part of Antenatal Care (ANC) services which should be carried out by every institution providing maternal health services (Ministry of Health, 2009). The aim of this activity is so that pregnant women have knowledge about the importance of the benefits of pregnancy exercise and are willing to carry out pregnancy exercise activities regularly and regularly in order to prepare for a safe and smooth normal delivery. The method of community service is by providing education about the benefits of pregnancy exercise and providing assistance to pregnant women in carrying out pregnancy exercise. There was an increase in mothers' understanding and skills in carrying out pregnancy exercises and as many as 14 pregnant women carried out pregnancy exercises accompanied by officers from the community health center and led by pregnancy exercise instructors. It is hoped that this activity can be carried out routinely and regularly and can be participated in by all pregnant women.

Keywords: Pregnancy exercise



PENDAHULUAN

Salah satu penyebab tingginya AKI dan AKB di Indonesia adalah adanya komplikasi dan penyulit pada masa kehamilan dan persalinan, hal ini terlihat dari tingginya angka kematian dan kesakitan pada masa tersebut (Prawirohardjo, 2013).

Salah satu intervensi kesehatan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kematian ibu adalah dengan meningkatkan pelayanan Antenatal Care (ANC). Antenatal Care adalah pelayanan kesehatan selama hamil yang berfungsi untuk mendeteksi dini faktor resiko, pencegahan dan penanganan dini komplikasi dan penyulit, serta memberikan konseling selama kehamilan (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Pelayanan ANC dilakukan minimal 4 kali selama masa kehamilan agar dapat menjamin perlindungan terhadap ibu dan janin, deteksi dini faktor resiko, pencegahan dan penanganan dini komplikasi kehamilan. Untuk capaian indikator ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC ke tenaga kesehatan di Indonesia tahun 2012 mencapai 90,12%, hal ini masih belum mencapai target pemerintah yaitu 100% (Profil Kesehatan Indonesia, 2012). Dalam pemeriksaan kehamilan dapat dikenali masalah dan komplikasi secara dini dan dapat dilakukan penanganan yang tepat, serta Ibu hamil juga mendapat perawatan yang sesuai dengan kebutuhan ibu selama hamil, termasuk persiapan yang aman bagi ibu dan bayi untuk menghadapi proses persalinan (Phillip D. Sloane, 2016).

Salah satu upaya proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan lancar dan tanpa ada komplikasi, American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam selama kehamilan sebagai upaya preventif agar kehamilan dan persalinan berjalan secara alami dan mengurangi resiko cedera akibat persalinan (Clapp, 2005 dan Artal 2003). Senam hamil di Indonesia merupakan bagian dalam

pelayanan Antenatal Care (ANC) yang seharusnya dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Depkes, 2009).

Latihan fisik selama hamil dapat meningkatkan kardiorespirasi, mencegah inkontensia urin dan mengurangi nyeri pada punggung bagian bawah. Latihan fisik selama hamil direkomendasikan bagi semua ibu hamil normal karena sangat bermanfaat bagi ibu selama hamil, persalinan dan pada masa periode post partum. Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan, ibu hamil mengatakan dapat melanjutkan latihan fisik selama hamil karena tidak terdapat resiko bagi kehamilan dan janin. Manfaat lain dari meningkatkan kekuatan dan latihan peregangan adalah untuk meningkatkan kekuatan tubuh secara keseluruhan, membentuk postur tubuh yang baik, dan penguatan inti tubuh yang dapat menyebabkan persalinan dan kelahiran menjadi lancar dan mencegah ketidaknyamanan selama kehamilan (Lippincot William & Wilkins, 2012).

METODE

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 04 Agustus 2020. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat kelas ibu hamil di Pustu Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Kegiatan pelaksanaan dibagi menjadi dua tahap yaitu Kegiatan pemberian Materi Edukasi tentang Manfaat Senam Hamil dan Pelaksanaan kegiatan senam hamil yang di pimpin oleh instruktur senam hamil. Metode yang digunakan adalah Presentasi materi penyuluhan dan Tanya-jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan hari Selasa tanggal 04 Agustus 2020. Kegiatan ini bertempat di Pustu Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas



Kota Padang. Dengan peserta kegiatan adalah 18 orang ibu Hamil yang mengikuti Pemberian Edukasi tentang Manfaat Senam Hamil sebagai upaya untuk mempersiapkan persalinan normal yang aman dan lancar serta sebanyak 14 orang Ibu Hamil Trimester III yang mengikuti kegiatan pelaksanaan senam hamil.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu

a. Tahap Perkenalan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan pekenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit

b. Tahap Penyajian

Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalian pengetahuan kepada ibu hamil, selanjutnya pemateri memberikan materi tentang manfaat senam hamil terhadap proses persalinan.

c. Tahap Akhir

Sebelum materi diakhiri moderator memberi kesempatan kepada peseta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon masyarakat cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan tentang senam bagi ibu hamil

Selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilanjutkan dengan melaksanakan kegiatan senam hamil bagi ibu hamil trimester III sebanyak 14 orang yang di damping oleh petugas dari puskesmas dan di pimpin oleh instruktur senam hamil.

SIMPULAN

Semua peserta dapat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung, dan semua ibu hamil Trimester III ikut berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan senam hamil. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan edukasi tentang manfaat melakukan senam hamil dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan akan mau melaksanakan senam hamil sebagai upaya untuk mempersiapkan persalinan normal yang aman dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brayshaw Eileen, (2008) *Senam Hamil & Nifas*, Jakarta, EGC
2. JNPK-KR. (2017). *Asuhan Persalinan Normal Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir Serta Penatalaksanaan Komplikasi Segera Pasca Persalinan dan Nifas*. Jakarta : JNPK-KR
3. Maryunani. (2011). *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. Trans Info Media. Jakarta.
4. *Panduan Tekhnis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas*. (2010). Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat
5. Sloane, DP. Benedict, S. (2016). *Panduan Tentang Kehamilan dan Kelahiran Bayi*. Jakarta : Papan Sinar Sinanti, IKapi Jakarta
6. Ade.,K., Ernita.,P.,N.2017. Peran Bidan, Peran Kader, Ketersediaan Fasilitas Dan Motivasi Ibu Terhadap Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol.16.No.1.
7. Kemenkes RI, 2011. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta: Kemenkes RI.
8. Kemenkes RI, 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes



RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta:
Kemenkes RI.