



Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan

Rochany Septiyaningsih, Frisca Dewi Yunadi*, Dhiah Dwi Kusumawati

STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap

*Email korespondensi: friscadewiyunadi@gmail.com

History Artikel

Received: 16-06-2020

Accepted: 29-06-2020

Published: 31-07-2020

Kata kunci:

Senam hamil;
Persalinan



ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan di Indonesia adalah Angka Kematian Ibu (AKI). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kematian ibu adalah kematian yang terjadi saat hamil, bersalin, atau dalam 42 hari pasca melahirkan yang dapat disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kehamilan. Kehamilan merupakan suatu kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yang merencanakan dan menantikannya. Pada saat hamil, akan terjadi perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil terlebih saat menjelang persalinan. Ibu hamil merasa cemas dikarenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan. Olahraga dan teknik relaksasi selama hamil sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Senam hamil adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan mengajarkan senam hamil. Sasaran pengabdian masyarakat adalah 10 ibu hamil di Kelurahan Tambakreja. Pengabdian ini diawali dengan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil kemudian dilanjutkan dengan praktek senam hamil. Hasil dari pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 38% dari sebelum dilakukan penyuluhan dengan sesudah diberikan penyuluhan. Ibu hamil juga mampu mempraktekkan senam hamil dengan benar.

Keywords:

pregnancy exercise,
childbirth

ABSTRACT

One of the health problems in Indonesia is the Maternal Mortality Rate (MMR). The World Health Organization (WHO) states that maternal deaths are deaths that occur during pregnancy, childbirth, or within 42 days postpartum which can be caused either directly or indirectly to pregnancy. Pregnancy is a happiness that can be felt by pregnant women who plan and look forward to it. During pregnancy, changes will occur both physical and psychological changes. Psychological changes also occur in pregnant women especially just before delivery. Pregnant women feel anxious because of hormonal changes and thoughts before delivery. Exercise and relaxation techniques during pregnancy are needed to reduce the anxiety of pregnant women. Pregnant gymnastics is one of the sports activities that mothers can do during pregnancy. The aim of community service is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise and teach pregnancy exercise. The target community service is 10 pregnant women in Tambakreja Village. This service begins with health education about pregnancy exercise and then continues with pregnancy exercise practice. As a result of community service, there was an increase in knowledge by 38% from before counseling to counseling. Pregnant women are also able to practice pregnancy exercises properly.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan di Indonesia adalah Angka Kematian Ibu (AKI). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kematian ibu adalah kematian yang terjadi saat hamil, bersalin, atau dalam 42 hari pasca melahirkan yang dapat disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kehamilan. Berdasarkan data dari WHO, AKI di dunia pada tahun 2015 adalah 216/100.000 kelahiran hidup. Sebagian besar jumlah tertinggi AKI disumbang dari negara berkembang dengan perkiraan 20 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan AKI di negara maju (World Health Organization, 2015).

Berdasarkan hasil Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 menyatakan AKI di Indonesia sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu kurang dari 70.000/100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik, 2016). Kematian ibu dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. Penyebab AKI di Indonesia berasal dari penyebab langsung dan tidak langsung. Dalam Rapat Kerja Kesehatan Nasional 2019 disampaikan bahwa penyebab langsung AKI adalah hipertensi 33%, perdarahan 27,03%, komplikasi non obstetric 15,7%, komplikasi obstetric lainnya 12,04%, infeksi pada kehamilan 6,06% dan penyebab lainnya 4,81% (Dirjen Kesmas Kemenkes R.I, 2019).

Kehamilan merupakan proses yang diawali bertemunya sel sperma dan sel telur yang kemudian mengalami pertumbuhan serta perkembangan dan berakhir sampai permulaan persalinan. Proses ini merupakan suatu kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yang merencanakan dan menantikan kehamilan (Manuaba, 2010). Pada saat hamil, akan terjadi perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil antara lain mual muntah, sering kencing, kram kaki, konstipasi, nyeri punggung, kontraksi Braxton hicks, varises, mudah lelah dan lain-lain. Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil terlebih saat menjelang persalinan. Ibu hamil merasa cemas dikarenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan (Muhimah & Safe'i, 2010). Ibu hamil akan mengalami perubahan psikis seperti perubahan emosi, mudah tersinggung, cenderung malas, muncul ketidaknyamanan, mengalami kecemasan bahkan dapat terjadi depresi (Pieter & Lumongga, 2010).

Olahraga dan teknik relaksasi selama hamil sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Senam hamil adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan. Manfaat senam hamil antara lain mempersiapkan mental dan fisiki ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis (Sutejo & Fauziah, 2012). Manfaat lain dari senam hamil adalah dapat menurunkan kecemasan, ikatan ibu dan janin semakin kuat dan mengurangi risiko terjadinya depresi (Muhimah & Safe'i, 2010). Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga memberikan kesehatan kepada janin terutama kesehatan jantung janin dan juga menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi (Fang, Livingston, May, & Moyer, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Tambakreja, didapatkan 5 ibu hamil belum pernah mendapat informasi tentang senam hamil. Berdasarkan uraian permasalahan yang ada, dengan menerapkan bidang keilmuan kebidanan Perguruan Tinggi STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap melalui kegiatan pengabdian masyarakat akan mengadakan program "Senam Hamil Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan di Kelurahan Tambakreja Kabupaten Cilacap". Program ini dapat dijadikan

sebagai salah satu kegiatan unggulan khususnya dalam penerapan bidang keilmuan kebidanan serta sebagai langkah pengabdian kepada masyarakat bagi dosen di perguruan tinggi tersebut.

Adapun kegiatan pengabdian ini yaitu mengadakan kegiatan senam hamil serta penyuluhan kesehatan/promosi kesehatan tentang senam hamil di Kelurahan Tambakreja, Kabupaten Cilacap. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil sehingga dapat mempraktekkannya di rumah sebagai upaya menghadapi persalinan..

METODE PELAKSANAAN

Tempat kegiatan ini dilaksanakan di Balai Pertemuan Kelurahan Tambakreja Kabupaten Cilacap, yang dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Juni 2019. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III RW XI dan VII Kelurahan Tambakreja kabupaten Cilacap.

Metode Pengabdian:

1. Ceramah

Penggunaan metode ceramah yang digunakan dalam kegiatan tidak hanya berupa tulisan tetapi terdapat gambar dan video senam hamil. Materi yang diberikan adalah tentang senam hamil. Sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang senam hamil.

2. Demonstrasi

Demonstrasi senam hamil dilakukan oleh tim pengabdian yang kemudian diikuti bersama dengan ibu hamil. Tim pengabdian dengan dibantu mahasiswa juga memperhatikan setiap gerakan yang dilakukan oleh ibu hamil saat mempraktekkan.

Indikator Keberhasilan: Kegiatan ini memberikan pengetahuan kepada ibu hamil trimester III tentang senam hamil dan dapat mempraktekkannya sendiri di rumah. Metode Evaluasi. Metode evaluasi dapat dilihat dengan hasil perubahan nilai kuesioner antara pre test dan post test serta dapat dilihat pada saat ibu hamil mempraktekkan senam hamil..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat terkait Senam Hamil Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Di Kelurahan Tambakreja, Kabupaten Cilacap dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Rabu, 26 Juni 2019

Pukul : 09.00 – 11.00 WIB

Jumlah Peserta : 10 orang

Tempat : Balai Pertemuan Kelurahan Tambakreja

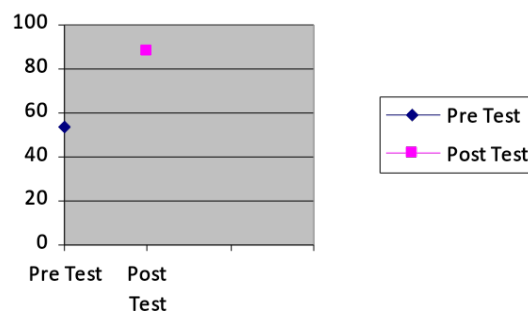
Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Senam Hamil Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan Di Kelurahan Tambakreja, Kabupaten Cilacap dilakukan dengan dua metode yaitu :

1. Pengisian kuesioner *pre test* pengetahuan tentang senam hamil untuk mengukur pengetahuan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 54.
2. Metode penyuluhan kesehatan tentang senam hamil yang disampaikan oleh ketua pelaksana pengabdian an Rochany Septiyaningsih, S.ST., MPH dan demonstrasi cara senam hamil anggota an Frisca Dewi Yunadi, S.ST., M.Kes dan an Dhih Dwi K, S.ST., MPH
3. Pengisian kuesioner *post test* pengetahuan tentang senam hamil. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 88.

4. Evaluasi praktek senam hamil yang diwakilkan 5 ibu hamil. Hasilnya kelima ibu hamil tersebut dapat mempraktekkan senam hamil dengan benar.



Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan Penyuluhan dan Praktek Senam Hamil



Grafik 1. Peningkatan Pengetahuan Hasil Penyuluhan Senam Hamil

B. Pembahasan

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Evaluasi kegiatan dilihat dari jumlah kehadiran adalah tidak semua hadir. Ibu hamil yang diundang sejumlah 25 orang tetapi yang hadir 10 orang. Ketidakhadiran tersebut dikarenakan beberapa alasan yaitu ada yang mempunyai kepentingan lain, ada yang memang kurang memiliki kesadaran untuk mengikuti dan ada yang dikarenakan jaraknya jauh dan ada yang bekerja. Selain itu evaluasi juga lakukan dengan dua metode yaitu metode post tes (tanya jawab dan mengisi kuesioner) kepada ibu hamil tentang senam hamil untuk mengukur pengetahuan. Selain dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner, evaluasi keberhasilan program pengabdian masyarakat dengan metode observasi pada waktu ibu hamil mempraktekkan gerakan senam hamil.

Hasil dilakukannya penyuluhan kesehatan pada pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan gerakan senam hamil. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 54 menjadi 88 setelah dilakukan penyuluhan atau mengalami kenaikan sebesar 38%. Selain itu ibu hamil juga mampu mempraktekkan gerakan senam hamil dengan benar.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui penginderaan manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan atau aspek kognitif ini merupakan aspek penting yang mendasari seseorang itu melakukan tindakan (*over behavior*). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Setiawati dkk (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan senam hamil dengan sikap ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil (Setiawati, Rahmayanti, & Astika, 2018)

Pengetahuan berkaitan dengan lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal menetap. Pada umumnya, keadaan di lingkungan sekitar akan mempengaruhi pengetahuan khususnya pengetahuan tentang pentingnya senam hamil (Iriawanti, 2007). Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil dalam hal senam hamil misalnya usia, pekerjaan dan dukungan dari keluarga, pendidikan dan paritas. Hal ini didukung oleh penelitian Yuniastari dkk (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pekerjaan, pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam hamil (Yuniastari, Fatimah, & Rahayuning, 2013).

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga tercapai kesehatan yang optimal baik secara fisik maupun psikis. Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, masyarakat atau kelompok dengan harapan ada peningkatan pengetahuan sehingga pengetahuan tersebut dapat merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Ibu hamil di Kelurahan Tambakreja berfikir bahwa yang terpenting ialah periksa kehamilan secara teratur, padahal bentuk nyata dari senam hamil selama kehamilan termasuk senam yoga dapat mencegah terjadinya preeklamsi (Pont et al., 2019; Rudiyaniti & Rosmadewi, 2018) dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan (Hartaty, 2016).

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan senam hamil dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Selain itu ibu hamil juga dapat mempraktekkan senam hamil dengan benar. Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam hamil dan gerakan senam hamil, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Puskesmas, sehingga ibu hamil akan lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan..

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2016). *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS)*. Diambil dari <https://sirusa.bps.go.id/index.php/dasar/pdf?kd=2&th=2015>
- Dirjen Kesmas Kemenkes R.I. (2019). Di Rakernas 2019, Ditjen Kesmas Paparkan Strategi Penurunan AKI dan Neonatal. Diambil dari kemkes.go.id website: <http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/-rilis-berita/021517-di-rakernas-2019-dirjen-kesmnas-paparkan-strategi-penurunan-aki-dan-neonatal>
- Fang, X., Livingston, J., May, L. E., & Moyer, C. (2015). Influence Of Exercise Mode On Pregnancy Outcomes: ENHANCED by Mom Project. *International Journal Of Pregnancy & Childbirth*, 15(133), 1–4.
- Hartaty, D. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2).
- Iriawanti. (2007). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemilihan Penolong Persalinan Di Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya*. Diambil dari <https://herlina.wordpress.com>.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Muhimah, N., & Safe'i, A. (2010). *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil Cetakan Pertama*. Jakarta: Power Books.

- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pieter, H. Z., & Lumongga, L. N. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pont, A. V., Rosiyana, N. M., Pratiwi, V., Enggar, Nurfatimah, & Ramadhan, K. (2019). The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02061.8>
- Rudiyanti, & Rosmadewi. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kejadian Pre Eklampsia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(1).
- Setiawati, E., Rahmayanti, D., & Astika, E. (2018). Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Nerspredia*, 1(1), 34–39.
- Sutejo, & Fauziah. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- World Health Organization. (2015). *Maternal Mortality*. Geneva: World Health Organization.
- Yuniastari, A. D., Fatimah, S., & Rahayuning, P. (2013). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(5).