

Edukasi tentang Pelaksanaan Senam Hamil Trimester III di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara

Elizar^{1*}, Jasmianti², Hendrika WK. Putri³, Lisni⁴

¹⁻⁴Program Studi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Aceh, Jl. Medan-B.Aeh Km.6 Buket Rata Kota Lhokseumawe 24375, Aceh, Indonesia.

*Email Korespondensi : elizar.ibrahim@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercise is a fitness program for pregnant women. Therefore, pregnancy exercise has a special movement principle that is adapted to the condition of pregnant women. Pregnancy exercise is very important for pregnant women 22 weeks after pregnancy so that it can reduce the incidence of low birth weight and premature birth. The purpose of pregnancy exercise is to maintain the condition of the muscles and joints that play a role in the birth mechanism, improve physical health and self-confidence, and support childbirth and the mother's physiological response. The problem-solving method used is educating through presentations on pregnancy exercise, demonstrating and redemonstrating pregnancy exercise movements, and distributing pamphlets containing the physical activities of pregnant women and their benefits. At the time of conducting community service activities the participants who attended were 3rd trimester pregnant women, 1 Village Midwife, 1 cadre. The pretest value of the knowledge of the target audience before participating in the counseling activity was in the good category only 25% but after attending the counseling their knowledge increased to good, namely 87.5% and had good skills (75%) in doing pregnancy exercise. Participants were enthusiastic about the education delivered, none of the participants left the counseling center and took part in the pregnancy exercise redemonstration. This proves that the participants paid attention to the counseling and demonstration materials presented. Pregnancy exercise education is very important for mothers considering the benefits for pregnant women to improve health and well-being.

Keywords: *pregnant mother, pregnancy exercise, third trimester*

Abstrak

Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil 22 minggu setelah kehamilan sehingga dapat menurunkan kejadian berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur. Tujuan dari senam hamil adalah menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme kelahiran, meningkatkan kesehatan fisik dan kepercayaan diri, serta mendukung persalinan dan respon Ibu secara fisiologis. Metode pemecahan masalah yang digunakan adalah mengedukasi melalui presentasi tentang senam hamil, mendemonstrasikan dan redemonstrasi gerakan senam hamil, dan membagikan pamflet yang berisi tentang aktifitas fisik ibu hamil dan manfaatnya. Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak orang ibu hamil Trimester III, 1 orang Bidan Desa, 1 orang kader. Nilai pretest pengetahuan khalayak sasaran sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan berada pada kategori baik hanya 25% namun setelah mengikuti penyuluhan pengetahuan mereka meningkat menjadi baik yaitu 87,5% dan memiliki keterampilan baik (75%) dalam melakukan senam hamil. Peserta antusias terhadap edukasi yang disampaikan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan dan mengikuti redemonstrasi senam hamil. Hal ini membuktikan bahwa peserta memperhatikan materi penyuluhan dan demonstrasi yang disampaikan. Edukasi

senam hamil ini sangat penting bagi ibu mengingat manfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Kata Kunci: ibu hamil, senam hamil, trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Seiring bertambahnya usia kehamilan ibu muncul berbagai macam ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang terjadi pada ibu sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Olahraga rutin harus dianjurkan untuk ibu hamil yang sehat setelah berkonsultasi dengan pemberi pelayanan kebidanan. Bahkan ibu hamil yang belum rutin berolahraga bisa secara bertahap meningkatkan olahraganya selama hamil. Olahraga teratur selama kehamilan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membantu mempertahankan kenaikan berat badan kehamilan yang sesuai dan penambahan berat badan janin yang sesuai. Olahraga dalam kehamilan juga dapat mengurangi gangguan hipertensi pada kehamilan dan diabetes gestasional, dan mungkin berhubungan dengan kala satu persalinan yang lebih pendek dan penurunan risiko untuk operasi caesar. Olahraga dalam kehamilan aman untuk ibu hamil dan janinnya dan dapat memiliki banyak manfaat Kesehatan.¹

Masa yang paling membutuhkan perhatian serius adalah trimester III oleh karena perkembangan dan pertumbuhan janin yang pesat. Pada masa ini berbagai bentuk ketidaknyamanan yang muncul seperti nyeri punggung dan pegal pada kaki. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 100% ibu hamil mengalami nyeri punggung walaupun tingkatannya berbeda dan senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti dapat menurunkan nyeri punggung.² Hasil Penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, sehingga aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.³

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Hasil systematic review yang dilakukan juga menunjukkan Olahraga kehamilan dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan. Olahraga selama kehamilan dapat dilakukan dengan senam hamil, yoga kehamilan, dan olahraga lainnya. Senam hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis ibu untuk melahirkan.⁴ Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak pada kaki dan kram pada kaki.⁵ Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur.⁶ Disimpulkan bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan Upaya pengawasan

kehamilan dan kesiapan fisik mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Senam hamil menjadi anjuran bagi ibu hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar.⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Juita,dkk, Lama persalinan kala I dan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil dalam kategori cepat masing-masing kala sebesar 90% sedangkan lama persalinan kala I dan kala II pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dalam kategori cepat hanya 20% pada kala I dan 10% pada kala II.⁸ Hasil penelitian yang dilakukan Wadhwa, dkk menunjukkan Subyek yang mengikuti senam hamil secara teratur, antara lain: yoga, signifikan menurunkan operasi caesar pada ibu, penambahan berat badan yang lebih rendah, penambahan berat badan lahir lebih tinggi, nyeri yang lebih rendah dan ketidaknyamanan keseluruhan selama persalinan, menurunkan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan pemulihan pascamelahirkan lebih awal dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan khusus atau hanya berjalan selama masa kehamilan.⁹ Hasil penelitian lain juga menunjukkan terdapatnya perbedaan penurunan skala nyeri punggung pada Ibu hamil dengan senam hamil dan tanpa senam hamil. Selain itu, kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan merupakan faktor penting keberhasilan senam hamil.¹⁰

Berdasarkan Uraian diatas maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk mengetahui “Bagaimanakah pelaksanaan senam pada ibu hamil trisemester III di Desa Langa Kabupaten Aceh Utara?”

METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Aceh Utara berjumlah 8 orang dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tahun 2021. Pelaksanaan kegiatan senam hamil pada ibu hamil trimester III dilaksanakan selama tiga hari yaitu

1. Hari pertama: kegiatan diawali dengan pengenalan, pre test untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang senam hamil dan penyampaian materi penyuluhan tentang senam hamil menggunakan LCD dan melakukan tanya jawab dengan khalayak sasaran tentang materi yang telah diberikan.
2. Hari kedua: dilakukan demonstrasi dan redemonstrasi oleh tim pengabmas dan khalayak sasaran dengan bimbingan tim pengabmas
3. Hari ketiga, kegiatan diawali dengan post test sebagai bentuk evaluasi pengetahuan khalayak sasaran tentang senam hamil. Demikian pula keterampilan tentang senam hamil di evaluasi dengan cara menilai ibu hamil trimester III melakukan latihan senam hamil dengan langkah-langkah pelaksanaan yang telah dilakukan dengan membentuk kelompok khalayak masing-masing fasilitator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira bayu Kabupaten Aceh Utara sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswi Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh. Jarak tempuh dari Prodi D-III Kebidanan Aceh Utara ke Desa Langa (\pm) 6 km. Jumlah khalayak yang hadir pada kegiatan ini adalah 8 orang ibu hamil trimester III.

Tabel 1. Umur dan Jumlah Paritas khalayak Sasaran

No	Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Umur		
	< 20 tahun	0	0
	20-35	7	87,5
	> 35	1	12,5
	Jumlah	8	100
2	Jumlah Kehamilan		
	Primigravida	2	25
	Multigravida	6	75
	Jumlah	8	100

Diperoleh hasil bahwa lebih sebagian besar khalayak sasaran yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Langa berumur 20-35 tahun (87,5%) dan jumlah kehamilan terbanyak adalah Multigravida (75%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Khalayak Sasaran

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	25	7	87,5
2	Cukup	4	50	1	12,5
3	Kurang	2	25	0	0
	Jumlah	8	100	8	100

Dari kegiatan yang dilakukan dapat diketahui bahwa nilai pretest pengetahuan khalayak sasaran sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan berada pada kategori baik hanya 25%, namun setelah mengikuti penyuluhan pengetahuan mereka meningkat menjadi baik yaitu 87,5%.

Tabel 3. Tingkat Keterampilan Khalayak Sasaran tentang senam Hamil

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	75
2	Cukup	2	25
	Jumlah	8	100

Keterampilan Khalayak sasaran dalam pelaksanaan senam hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Langa memiliki keterampilan baik (75%).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun ini berlangsung dalam masa pandemi covid 19, seluruh kegiatan berjalan dengan baik mengikuti protokol kesehatan dengan cara memakai masker, mencuci tangan sebelum dan setelah masuk ke ruangan kegiatan, namun hanya satu hal yang menjadi kendala karena keterbatasan ruangan sehingga social distancing tidak dapat dilakukan, namun upaya lain tetap dilakukan yaitu menggunakan masker dan mencuci tangan.



Gambar 1. Edukasi tentang senam hamil



Gambar 2. Tanya jawab



Gambar 3. Demonstrasi dan redemonstrasi sasaran kelompok II

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 3 hari di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara berhasil dengan baik, hal ini dapat dilihat dari proses kegiatan dapat berlangsung sesuai perencanaan dan kehadiran khalayak sasaran 100%. Terjadi peningkatan pengetahuan khalayak sasaran pengabdian masyarakat tentang senam hamil, pada evaluasi pretest sasaran yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 25%, pada evaluasi posttest berjumlah 87,5%, sementara yang memiliki pengetahuan kurang pada evaluasi pretest adalah 25% dan tidak ada lagi sasaran yang berpengetahuan kurang pada evaluasi post test. Keterampilan khalayak sasaran pengabdian masyarakat dalam melakukan senam hamil sebagian besar berada pada kategori baik (75%). Penting bagi Bidan untuk terus memotivasi ibu hamil melakukan senam hamil, dan upaya peningkatan pengetahuan ibu dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan tentang senam hamil dapat melakukan senam hamil secara rutin mengingat manfaat senam hamil yang dapat mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan dan menghindari penyulit pada proses persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Dosen yang dilakukan dan Kepala Desa Langa yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan serta Kader dan Bidan Desa yang terlibat dan telah membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gregg, V. H. & Ferguson, J. E. Exercise in Pregnancy. *Clinics in Sports Medicine* vol. 36 (2017).
2. Pinem, S. B. *et al.* Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indones. Heal. Issue* **1**, 131–137 (2022).
3. Nurfaziah, I. & Fitriani, A. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Pros. Semin. Nas. Kesehat.* **1**, (2021).
4. Hidayati, U. Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.* **7**, 8 (2019).
5. Suryani, P. & Handayani, I. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife J.* **5**, (2018).
6. Oktaviani, I. Volume 1 Kebidanan Teori dan Asuhan. **5**, 33–39 (2018).
7. Irianti B, dkk. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti.* (Sagung Seto, 2015).
8. Juita, Laila, A. & Hevriani, R. Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *J. Ibu dan Anak* **5**, 1–8 (2017).
9. Wadhwa, Y., Alghadir, A. H. & Iqbal, Z. A. Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **17**, (2020).
10. Mardiana, H. Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Senam Hamil Dan Tanpa Senam Hamil Di Kecamatan Mojosari Mojokerto. *J. Kesehat. Hesti Wira Sakti* **9**, (2021).