

Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan Di PBM Mardianum

Indah Dewi Sari^{1*}, Dian Zuiatna², Dewi Sartika³

^{1*,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Helvetia Medan

email: indahdewisari@helvetia.ac.id

Kilas Artikel

Volume 2 Nomor 2

Agustus 2022

DOI:xxx/ejpm.v%i%.xxxx

Article History

Submission: 20-07-2022

Revised: 20-07-2022

Accepted: 24-07-2022

Published: 01-08-2022

Kata Kunci:

Edukasi, Senam Hamil, Persalinan.

Keywords:

Education, Pregnancy Exercise, Childbirth

Korespondensi:

(Indah Sari Dewi)

indahsaridewi@helvetia.ac.id

Abstrak

Senam Hamil merupakan gerakan- gerakan yang dilakukan ibu hamil sebagai olahraga ringan dan sederhana dan merupakan salah satu usaha guna membantu ibu mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan. Lamanya persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah massa tenaga atau power pada ibu, yaitu dapat ditingkatkan salah satunya dengan senam hamil. Masalah yang menjadi prioritas di temukan yaitu Partisipasi ibu hamil masih rendah untuk mengikuti senam hamil. Penyebab rendahnya di karenakan oleh beberapa sebab, yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil, dan tentang manfaat senam hamil. Metode Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah memberikan Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan di PBM Mardianum S.Keb, Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan Tahun 2022, Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya melakukan senam hamil hingga mengetahui bahwa senam hamil dapat mempercepat proses persalinan. Jumlah peserta yang datang sebanyak 15 ibu hamil, mereka sangat antusias untuk mengetahui edukasi yang diberikan, dan mereka mengatakan tidak mengetahui apa manfaat senam hamil untuk persiapan kelahiran sebelum dilakukan penyuluhan diberikan

Abstract

Pregnancy Exercises are movements performed by pregnant women as light and simple exercises and are one of the efforts to help mothers reduce discomfort during pregnancy. The duration of labor can be influenced by three things, namely energy, birth canal and fetus. Until now, what can be controlled is the mass of energy or power in the mother, which can be increased, one of which is pregnancy exercise. The problem that became a priority was found, namely the participation of pregnant women is still low to take part in pregnancy exercise. The cause of the low is due to several reasons, namely the lack of knowledge of pregnant women, and about the benefits of pregnancy exercise. The method of community service carried out in this activity is to provide Education on the Importance of Pregnancy Exercises to Accelerate the Delivery Process at PBM Mardianum S.Keb, Jalan



Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Medan City in 2022, The purpose of this community service is to increase mother's knowledge about the importance of doing pregnancy exercise to know that pregnancy exercise can speed up the delivery process. The number of participants who came as many as 15 pregnant women, they were very enthusiastic to know the education provided, and they said they did not know what the benefits of pregnancy exercise were to prepare for birth before the counseling was given

1. PENDAHULUAN

Persalinan lama adalah keadaan yang ditakutkan oleh ibu saat menjalani proses persalinan, dan setiap ibu yang akan melahirkan mengharapkan proses persalinan yang cepat. Proses persalinan dikatakan cepat apabila berlangsung kurang dari 13 jam pada primigravida, dan kurang dari 7 jam pada multigravida. Untuk mencapai persalinan yang cepat salah satu usaha yang dianjurkan kepada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam Hamil merupakan gerakan- gerakan yang dilakukan ibu hamil sebagai olahraga ringan dan sederhana yang merupakan salah satu usaha guna membantu ibu mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, selain itu senam hamil juga merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat(1).

Data dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2017 menyebutkan partus lama menyebabkan 1-1,8 % kematian ibu. Lamanya persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah massa tenaga atau power pada ibu, yaitu dapat ditingkatkan salah satunya dengan senam hamil(2). Departemen Kesehatan RI mensyaratkan "Standar Pelayanan Minimum Rumah Sakit Sayang Ibu yang berisi 10 langkah Menuju Perlindungan Ibu Secara Terpadu dan Paripurna". Maka dari itu, pada saat ANC (*Antenatal Care*) memberikan "Antenatal Edukasi" yang memasukkan Senam Hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 10 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna(3).

Setiap kali pelaksanaan senam hamil, sebaiknya juga disampaikan pendidikan kesehatan/edukasi atau penyuluhan agar ibu dapat memahami kondisi kehamilannya dan kondisi persalinannya nanti. Senam hamil merupakan suatu pendidikan fisik/ pendidikan jasmani. Pendidikan fisik dengan memberikan latihan gerak dapat menolong mempermudah persalinan nanti(4).

Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh penulis Juita dkk (2017) ditemukan bahwa ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala I sebanyak 90% dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 10%. Ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala II sebesar 90% dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 20%. Dari hasil uji statistik adanya pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru 2017(5)

Survey awal yang dilakukan di beberapa klinik kebidanan, dari 10 persalinan primigravida diperoleh ibu postpartum yang melakukan senam hamil secara teratur mengalami persalinan cepat yaitu dengan total waktu kurang dari 13 jam, hasil ini dilihat dari lembar partograf.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat Tentang Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan Tahun 2022.



2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sehubungan dengan adanya teori, angka kejadian permasalahan serta hasil penelitian yang diperoleh karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat mengikuti senam hamil sampai pengaruh senam hamil untuk mempercepat proses persalinan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan di PBM Mardianum Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan Tahun 2022 dengan judul Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil yang datang untuk mengikuti penyuluhan di PBM Mardianum Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan, dengan tujuan untuk mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil untuk proses kelahiran bayinya PBM Mardianum Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan Tahun 2022.



Gambar 1. Proses Sebelum Pelaksanaan Kegiatan
(Sumber : Institut Kesehatan Helvetia)

3. HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa, 31 Mei 2022 PBM Mardianum Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan Tahun 2022. Jumlah total peserta adalah 15 orang ibu hamil yang datang dalam kegiatan Senam Yoga . Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 9.30 WIB . Pembukaan dilakukan oleh pemilik klinik yaitu ibu Mardianum., S.Keb dengan memperkenalkan kami satu pesatu, dan tujuan kami memberikan penyuluhan dalam kegiatan Senam Yoga tersebut

Kegiatan selanjutnya, sebelum presentasi saya membagikan leaflet kepada ibu hamil sebagai sasaran penyuluhan saya, kemudian saya memberikan materi tentang Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan, Edukasi diberikan dimulai dari pengertian senam hamil, Manfaat senam hamil seperti Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan, Senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang. Kemudian kontra indikasi dilakukan senam hamil, pedoman keselamatan dilakukan senam hamil, petunjuk senam hamil secara ringkas. Saya melihat respon ibu balita pada saat presentasi, mereka sangat antusias mendengarkan pentingnya materi yang saya berikan, dapat dilihat dari cara mereka memberikan pertanyaan dan jawaban saya berikan.



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Selanjutnya saya memperagakan metode senam hamil seperti sikap tubuh, pergerakan kaki, latihan otot dasar panggul, sendi, pernafasan dada, latihan relaksasi sampai ibu hamil memahami gerakan yang saya berikan. Para ibu hamil juga memahami kapan saja dan lamanya melakukan senam hamil. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan ini sangat bermanfaat diberikan khususnya kepada ibu hamil yang ingin bersalin.

Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil. Secara mental senam hamil bertujuan agar ibu mencapai ketenangan mental, percaya diri dan siap menghadapi persalinan.

Metode senam untuk kehamilan 30-35 minggu Sikap Tubuh Sempurna, pandangan muka lurus kedepan, badan tegak kedua tungkai lurus dan kedua lengan lurus disamping badan. Latihan pergerakan kaki, duduk tegak bersandarkan pada kedua lengan, kedua tungkai lurus dan sedikit membuka, gerakan kaki kiri jauh kedepan dan kaki kanan jauh kebelakang bergantian hingga 8 kali, gerakan kaki kiri dan kaki kanan bersama-sama jauh kedepan, kemudian gerakan jauh kebelakang bersama-sama, hingga 8 kali, gerakan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke kiri dan ke kanan hingga 8 kali, putar kedua kaki bersama-sama ke kiri 4x, kemudian kekanan 4 kali. Latihan otot dasar panggul : berbaring telentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping badan dan rileks, angkat pinggang, tekan pinggang ke lantai sambil kempiskan perut, kerutkan dubur. Kembali rileks ulang hingga 8 kali. Latihan Fleksibel Sendi : kedua lengan disamping badan dan berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan rileks, jongkok pelan-pelan badan tetap tegak berdiri kembali pelan-pelan, ulang hingga 8 kali. Latihan Pernafasan Dada Cepat : berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping badan dan rileks, lakukan pernafasan dada 26-28x/i , 8 kali, kemudian lakukan pernafasan dada cepat 3-4 kali dan seterusnya hingga 8 kali. Latihan Relaksasi : berbaring miring ke kiri lutut kanan ditekuk didepan lutut kiri (ganjal dengan bantal), lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri dibelakang badan. Dapat berbaring pada posisi yang dianggap nyaman oleh ibu, lemaskan seluruh tubuh, tenang, tutup mata dan berusaha mengatasi suara dari luar selama 5 menit.

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang sudah saya lakukan ,dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu yang memiliki balita masih rendah, dapat diketahui dari beberapa pertanyaan mereka yang tidak mengerti tentang senam hamil. Melalui peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya senam hamil diharapkan



Gambar 2. Proses Pelaksanaan Kegiatan
(Sumber : Relawan Abdimas Institut Kesehatan Helvetia)



Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentu bermanfaat bagi ibu hamil sebagai perwujudan upaya mempermudah proses persalinan. Kegiatan ini bermanfaat untuk petugas kesehatan khususnya pemilik PMB untuk sering melakukan :Senam hamil , dilakukan di PMB atau kelas ibu hamil, mengadakan pelatihan dan keterampilan tentang persiapan kelahiran, pemasangan poster senam hamil di PMB, puskesmas, posyandu, maupun pelayanan kesehatan lainnya

4. KESIMPULAN

Peserta PKM adalah ibu hamil Di PBM Mardianum Jalan Seto Gang Karya Sama No 17. Kel. Tegal Sari II, Kec. Medan Area, Kota Medan Tahun 2022. Ibu hamil sangat memahami materi yang diberikan, dan berantusias untuk mengikuti kegiatan senam secara rutin. Pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan baik dan materi yang disampaikan dapat dimengerti ibu Hamil.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan klinik yang telah memfasilitasi dalam penyediaan sarana dan prasarana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para mahasiswa terlibat dalam ini. Tidak lupa penulis juga berterima kasih kepada masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan senam hamil yang telah kooperatif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ratih Setio Dewi¹, Erialdy² An. Studi Komparatif Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik. (57):155-66.
- Yohanna Ws. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Lama.
- Andriani, Edison, Gracediani L. Implementasi Pelayanan Ibu Hamil (K4) Oleh Bidan Berdasarkan Spm Di Puskesmas Silungkang. J Kesehat Masy. 2014;8(1):27-33.
- Nurhudhariani R, Nur S, Febriyanti U, Triani V, Putri A, Kebidanan P, Et Al. Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. 2015;
- Juita¹, Anilaila² R. Pengaruh Senam Hamil Dengan Lamanyapersalinan Kala I Dan Kala Ii Di Bidanpraktikmandiri (Bpm) Dince Safrinapekanbaru Tahun 2017. Concept Commun. 2019;Null(23):301-16.
- Effy Wardati. Kematangan Emosi Dan Tingkat Kecemasan Persalinan Pertama Usia 17-21 Tahun Di Kecamatan Candi Sidoarjo. To Bημα Του Ασκληπιου. 2010;9(1):76-99.
- Mariani M, Puspitasari N. Praktik Senam Hamil Hubungannya Dengan Kelancaran Proses Persalinan. Indones J Public Heal. 2006;3(1).
- Wahyuni Layinatun Ni'mah. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. 2018;4(1):43-7.
- Widyawati¹ Fs. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. J Berk Epidemiol. 2013;1(2):316-24.
- Kemenkes Ri. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Kemenkes Ri 2009-2011. Kementerian Kesehatan Ri. 2014. P. 1-26.
- Fitriani L. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata. J-Kesmas J Kesehat Masy. 2019;4(2):72.



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Indah Dewi Sari , Dian Zuiatna, Dewi Sartika

Edukasi Pentingnya Senam Hamil Untuk Mempercepat Proses Persalinan Di Pbm Mardianum

Yulizawati, Sst., M.Keb; Aldina Ayunda Insani, S.Keb Bd., M.Keb; Lusiana El Sinta B, Sst., M.Keb; Feni Andriani, S.Keb Bd. Mk. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. 2012;1.

Universitas Sam Ratulangi Dengan Tinggi Badan Di Bawah 150 Cm. J Biomedik. 2012;4(3):93–100.

Santoso Bi. Anatomi Dasar Panggul : Dibuat Mudah Dan Sederhana.

Mutmainah H, Yuliasari D, Mariza A. Pencegahan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Dengan Pijat Perineum. J Kebidanan. 2019;5(2):137–43.

Nurmawati, Sitti Saleha N. Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny "R" Gestasi 38-40 Minggu Dengan Anemia Persalinan Di Rsud Syekh Yusuf Tanggal 05 Juli 2018. Akad Bidan. 2019;1(2):68–78.



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301