

PELAKSANAAN SENAM HAMIL DALAM UPAYA PERSIAPAN MENJELANG PERSALINAN

Ruri Maiseptya Sari¹, Metha Fahriani², Dewi Aprilia Ningsih, I³, Desi Fitriani⁴, Yulita Elvira Silviani⁵.

1),2), 3),4) dan 5) Program Studi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Article history

Received : 20 Desember 2021

Revised : 21 Desember 2021

Accepted : 25 Desember 2021

*Corresponding author

Metha Fahriani

Email : methafahriani42@gmail.com

Abstrak

Salah satu penyebab kematian ibu adalah partus lama (5%). Partus lama merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir. Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai dari tanda-tanda persalinan. Partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu, kadang dapat terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi. Angka kematian ibu di dunia berdasarkan data WHO didapatkan bahwa dalam setiap menit seseorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan proses kehamilan dan persalinannya. 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 25 ibu hamil di Bidan Praktik Susi Irma Novia Kota Bengkulu. Pengabdian ini diawali dengan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil kemudian dilanjutkan dengan praktek senam hamil. Hasil dari pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 48% dari sebelum dilakukan penyuluhan dengan sesudah diberikan penyuluhan. Ibu hamil juga mampu mempraktekkan senam hamil dengan benar.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pelaksanaan senam hamil

Abstract

One of the causes of maternal death is prolonged labor (5%). Long parturition is one of several causes of maternal and newborn mortality. Prolonged labor is labor that lasts more than 18 hours starting from the signs of labor. Prolonged labor will cause infection, exhaustion, dehydration of the mother, sometimes infection, injury and asphyxia can occur which can increase infant mortality. Based on WHO data, it is found that every minute a woman dies due to complications related to the process of pregnancy and childbirth. Pregnancy exercise is one of the sports activities that mothers can do during pregnancy. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise and teach pregnancy exercise. The target of community service is 25 pregnant women in the practice midwife, Susi Irma Novia, Bengkulu City. This service begins with health education about pregnancy exercise and then continues with the practice of pregnancy exercise. The result of community service was an increase in knowledge of 48% from before counseling was given to after counseling was given. Pregnant women are also able to practice pregnancy exercises correctly.

Keywords: Knowledge, Implementation of pregnancy exercise

© 2022 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 295.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan pada tahun 2019. Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 86% (254.000) dari perkiraan kematian ibu global. Pada saat yang sama, antara tahun 2000 dan 2019, Asia Selatan mencapai pengurangan AKI keseluruhan terbesar, penurunan hampir 60% (dari AKI 384 menjadi 157). Meskipun AKI-nya sangat tinggi pada tahun 2019, Afrika sub-Sahara sebagai sub-wilayah juga mencapai pengurangan besar dalam MMR hampir 40% sejak tahun 2000. Secara keseluruhan, rasio kematian ibu (AKI) di negara-negara kurang berkembang menurun hanya di bawah 50%.(WHO, 2020)

Development Goals (SDGs), target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut diperlukan kerja keras, terlebih jika dibandingkan dengan beberapa negara di ASEAN, AKI di Indonesia relatif masih sangat tinggi. AKI dinegara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per kelahiran hidup. Bahkan, AKI di Singapura sebesar 2-3 per 100.000 kelahiran hidup.(Indrayani & Holilah, Siti, 2021)

Upaya penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih difasilitas kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, kemudahan mendapatkan cuti hamil dan melahirkan, dan pelayanan keluarga berencana. (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan SDKI (2018) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup, namun mengalami penurunan pada tahun 2015 yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Penyebab dari angka kematian ibu di Indonesia antara lain perdarahan 30,1%, preeklampsia 27,1%, infeksi 7,3%, partus lama 1,8%, abortus 1,6%. Penyebab dari perdarahan antara lain retensio plasenta 15,1%, sisa plasenta 10% dan ruptur perineum 5%. (Kemenkes RI, 2018)

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan

ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. (Noor, 2018)

Proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan. Untuk memperlancar proses persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. (Winkjosastro, 2016)

Senam hamil merupakan senam untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Latihan senam hamil secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu kala II lebih pendek, mencegah letak sungsang dan mengurangi *sectio caesaria* (ISmail, 2015)

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas.

Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat. (Rosa et al., 2020)

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan outcome persalinan yang lebih baik, pada ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stres dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan. (Mufdlilah, 2016)

Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpateti. (Andriana, 2016)

Pengetahuan atau kognitif merupakan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*) karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2018) . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil. Apabila ibu hamil sudah mengetahui akan pentingnya manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan peran nyata dari bidan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya senam hamil bagi ibu hamil, terutama yang kehamilannya memasuki trimester kedua.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pada tahun 2020, tampak bahwa dari 10 Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi Bengkulu, terdapat 3 Kabupaten/Kota dengan jumlah kunjungan K4 tertinggi yaitu pertama Rejang Lebong sebesar 95% dari 5.132 ibu hamil, kedua berada di Bengkulu Utara sebesar 91% dari 6005 ibu hamil, dan ketiga berada di Kota Bengkulu yaitu 90% dari 6.635 ibu hamil. (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2020)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 202, didapatkan dari 20 Puskesmas yang ada di Kota Bengkulu terdapat 3 Puskesmas dengan jumlah ibu hamil terbanyak yaitu pertama berada di Puskesmas Pasar Ikan sebanyak 810 orang, kedua di Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 637 orang dan ketiga berada di Puskesmas Nusa Indah sebanyak 517 orang. (Dinkes Kota Bengkulu, 2020)

Berdasarkan Survey Awal yang dilakukan di Bidan Praktek Susi Irma Novia Kota Bengkulu didapatkan 4 ibu hami sudah pernah pernah mendapatkan informasi senam hamil tapi belum pernah melaksanakan senam hamil itu sendiri. Berdasrkan urian permasalahan yang ada dengan menerapkan bidang keilmuan ke bidanan Stikes

Tri Mandiri Sakti Bengkulu melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini akan mengadakan program “Pelaksanaan Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Menjelang Persalinan di Bidan Praktek Susi Irma Novia Kota Bengkulu” program ini dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan unggul khususnya dalam penerapan bidan keilmuan kebidanan serta sebagai langkah pengabdian kepada masyarakat bagi dosen di Stikes Trim Mandiri Sakti Bengkulu.

Adapun kegiatan pengabdian ini yaitu mengadakan penyuluhan tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil dan pelaksanaan senam hamil di Bidan Praktek Susi Irma Novia Kota Bengkulu. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil sehingga dapat mempraktekkannya di rumah sebagai upaya ibu untuk persiapan persalinan agar lancar sehingga ibu dan bayi sehat.

METODE PELAKSANAAN

Tempat kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Bidan Praktek Susi Irma Novia Kota Bengkulu, yang akan dilaksanakan pada hari Jumat 8 Oktober 2021. K halayak sasaran adalah ibu hamil usia kehamilan 28- 33 minggu sebanyak 25 ibu hamil. Metode Pengabdian menggunakan Ceramah, diskusi dan demonstrasi.

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat terkait. Senam hamil sebagai upaya persiapan dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktik Susi Irma Novia Kota Bengkulu dilaksanakan Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 08 Oktober 2021

Jam : 13.30 Wib

Tempat : PMB Susi Irama Novia Kota Bengkulu

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelaksanaan senam hamil untuk persiapan menghadapi persalinan di Bidan Praktik Susi Irma Novia Kota Bengkulu dilakukan dengan 2 metode yaitu:

1. Pengisian kuesioner pre test pengetahuan tentang senam hamil untuk mengukur pengetahuan. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 59
2. Penyuluhan kesehatan tentang senam hamil yang disampaikan oleh Ruri Maiseptha Sari, SST., M.Kes dan demonstrasi cara senam hamil di laksanakan oleh Dewi Aprilia Ningsih li, SST., M.Kes Metha Fahrani, SST,M.Kes, Yulita Silviani, SST, M.Kes, dan Desi Fitriani, SST, M.Tr.Keb
3. Pengisian kuesioner post test pengetahuan tentang senam hamil. Hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil adalah 84.
4. Evaluasi Praktek Senam Hamil yang di wakilkkan 10 ibu hamil. Hasilnya 10 ibu hamil tersebut mampu melakukan senam hamil dengan baik dan benar.

Foto Kegiatan





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 30 orang tetapi yang hadir 5 orang. Ketidakhadiran tersebut dikarenakan beberapa alasan yaitu ada yang mempunyai kepentingan lain, ada yang memang kurang memiliki kesadaran untuk mengikuti dan ada yang dikarenakan bekerja dan tidak ada yang menghantar saat ke tempat senam . 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 50 menjadi 83 setelah dilakukan penyuluhan atau mengalami kenaikan sebesar 33%. 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, 2018). Pengetahuan atau aspek kognitif ini merupakan aspek penting yang mendasari seseorang itu melakukan tindakan (over behavior).

pengetahuan senam hamil dengan sikap ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil (Setiawati et al., 2018). 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 et al., 2014).

Permasalahan yang berkaitan dengan jumlah ibu hamil trimester ketiga cukup banyak dan belum pendampingan secara optimal terhadap antenatal care, edukasi dan pelatihan senam hamil telah diberikan solusi yang dilakukan oleh tim pendamping yaitu memberikan edukasi dan latihan gerak fisik dengan melakukan senam hamil yang diajarkan selama empat minggu berturut turut. Sebelum dilatih senam hamil ibu dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim pendamping dan dibantu oleh ibu kader kesehatan dan mahasiswa.

Pelibatan ibu kader kesehatan ini sangat bermanfaat dan membantu dalam pendampingan dengan bekal yang dimiliki oleh ibu kader yang telah mendapatkan pelatihan kesehatan sebelumnya ibu kader dapat berperan aktif dengan terjun langsung mendampingi ibu hamil yang ada diwilayah masing masing untuk memantau dan melaporkan masalah kesehatan ke gaturkes. Pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil meliputi pengukuran antropometri, TTV dan pemeriksaan kehamilan. Setelah selesai pemeriksaan kehamilan Ibu Hamil yang juga didampingi seluruh kader

kesehatan ibu diberikan pengetahuan tentang tujuan, manfaat senam hamil pada minggu pertama pelaksanaan kegiatan dan dilanjutkan dengan latihan senam hamil yang terdiri dari gerakan pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

Kegiatan senam hamil ini diharapkan ibu dapat lebih mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Senam hamil dapat membuat ibu menjadi segar bugar, relaks dan lebih percaya diri sehingga kecemasan dan stress dapat berkurang. Senam hamil dapat meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah dari ibu ke janin sehingga suplai oksigen janin juga akan lebih baik. Selain itu senam hamil juga dapat memperkuat otot panggul, sendi dan elastisitas perineum juga dapat ditingkatkan dan hal ini dapat memberikan dampak yang positif terhadap proses kelahiran agar dapat berjalan normal.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan Pelkasanaa 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 Bidan, sehingga ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

PUSTAKA

Andriana. (2016). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. PT Bhuana Ilmu Populer.

Dinkes Kota Bengkulu. (2020). *Profil Kesehata Kota Bengkulu*.

Dinkes Provensi Bengkulu. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*.

Indrayani, T., & Holilah, Siti, R. C. (2021). Pemberian Edukasi dan Pelatihan Senam Hamil Untuk Mengoptimalkan Persalinan di Klinik Khalifah Tangerang. *Jou r Nal o f Community E Ngage Men t in H Ealt H*, 4(2), 413–417. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/261/170>

ISmail, A. (2015). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Bukubiru .

Kemenkes RI. (2018). *Senam Hamil: Dilakukan Setiap Hari Untuk Memperlancar Proses*

Persalinan.

- Mufdlilah. (2016). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Nuha Medika.
- Noor, I. F. (2018). *PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP SKOR KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN*. <https://eprints.umm.ac.id/41703/><https://eprints.umm.ac.id/41703/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rosa, L., Sinaga, V., Siregar, R. N., Munthe, S. A., Malinda, J., & Bedagai, K. S. (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 95–100. [file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal senam hamil 1.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal%20senam%20hamil%201.pdf)
- Setiawati, E., Rahmayanti, D., & Astika, E. (2018). Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Nerspredia*, 1(1), 34–39.
- WHO. (2020). *No Title Adolescent Health And Development*. cent/topics/adolescent_health/en/
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Yuniastari, A., P, S., & P, D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 2(5), 283–291.