

Edukasi Senam Hamil Pada ibu Hamil Trimester III Sebagai Persiapan Persalinan di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang

Endah Dwi Pratiwi¹, Siti Nur Asyah Jamillah Ahmad², Mili Arthanedi Jumetan³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Citra Bangsa,
Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
Penulis Korespondensi: endah92pratiwi@gmail.com

Informasi Artikel:

Received: 05 Mei 2024, Accepted: 28 Mei 2024, Published: 02 Juni 2024

Abstract

Pregnancy exercise is a fitness program intended for pregnant women. Pregnancy exercise aims to prepare and train the muscles so that they are used to function optimally in normal childbirth. Implementation of pregnancy exercises carried out by pregnant women in the third trimester can reduce discomfort in complaints of swelling in the legs, back pain, lower back pain, leg cramps, and difficulty sleeping. The results of the study show that there is an influence of pregnancy exercises on the discomfort of lower back pain, back pain, swelling in the legs, and cramps. On the feet. This socialization and training activity on pregnancy exercise was carried out on January 17, 2024, in Oben Village, Nekamese District, Kupang Regency, involving lecturers and program holders at the local health center and cadres. The participants who participated in this activity were 7 third-trimester pregnant women and 3 lecturers, as well as 1 program-holder midwife and 3 cadres. It is known that the implementation of this community service activity ran smoothly. The results of this activity also show that there has been an increase in information and ability to apply pregnancy exercises. Pregnant women also stated that they understood pregnancy exercise and the benefits of facing childbirth.

Keywords: Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Third Trimester, Childbirth,

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Pengabdian Masyarakat

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil. Perubahan ini juga dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya kehamilan (Septiyaningsih R, Yunadi FD, 2020). Ketidaknyamanan muncul akibat terjadi beberapa perubahan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan (Hidayati, 2019). Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang

Published by:

berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung (Septiyaningsih R, Yunadi FD, 2020).

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. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil (Ruqaiyah, Asyima, 2022b).

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 (Fahriani M, Astini RY, 2019)

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 (Semmagga, N., & Fausyah, 2021). 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 (Eufrasia Prinata Padeng, 2021). 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

2. Solusi Masalah

2.1 Identifikasi Masalah dan Perancangan Media

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III dan keterampilan apa saja yang perlu ditingkatkan dan perlu pembaharuan maka perlu dilakukan identifikasi masalah. Hasil dari identifikasi masalah ini selanjutnya akan digunakan untuk menentukan dan merancang media yang tepat untuk sasaran yang sesuai. Keterampilan yang dimiliki oleh seorang ibu hamil khususnya pada ibu hamil trimester III merupakan produk dari tingkat pengetahuan yang dimiliki baik melalui proses pembelajaran dari dalam diri maupun luar diri individu. Keterampilan yang harus dimiliki ibu hamil salahsatunya adalah kesiapan fisik.

Kesiapan fisik yang perlu diperhatikan adalah dengan melakukan olahraga misalnya senam hamil, karena seorang ibu hamil memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan. Kondisi fit ini ada hubungannya juga dengan ada atau tidaknya penyakit berat yang diidap oleh calon ibu. Jika ditemukan riwayat darah tinggi atau asma berat, misalnya, berarti tidak bisa dilakukan persalinan normal. Sehingga sejak awal kehamilan, sudah harus direncanakan kelahiran dengan

operasi. Fungsi utama senam hamil untuk membantu kelancaran proses persalinan, gerakan-gerakan pada senam hamil juga berfungsi untuk menghindari posisi bayi sungsang

2.2 Solusi dan Edukasi

Penyampaian pesan tentang langkah senam hamil melalui video edukasi senam hamil diharapkan menjadi salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Tujuan dari pelaksanaan senam hamil adalah : memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang akan berhubungan dengan persalinan (Nabila Nur Putri, Navita Sekarsari Dewi, Nishrina Dzahwan Fadhilah & Aristawati, Nurul Zakhro Hurrina, Roikhatul Jannah, 2022)

3. Metode Pelaksanaan

Sosialisasi dan praktek mengenai senam ibu hamil di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kota Kupang dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kehamilan peserta.

3.1 Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

3.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WITA pada tanggal 17 Januari 2024 di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai senam ibu hamil dengan menggunakan LCD dan video senam hamil.
- b. Selanjutnya ibu hamil diajarkan latihan gerak yang disebut senam hamil sebanyak 2 kali latihan gerakan.

3.3 Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap ibu hamil dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar gambar dan materi kegiatan pada ibu-ibu hamil di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Peserta tampak bersemangat serta gembira.

4. Hasil Pelaksanaan dan Diskusi

4.1 Hasil Pelaksana

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2024 di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang dengan melibatkan Dosen dan pemegang program di puskesmas setempat serta kader. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 7 ibu hamil trimester III dan 3 orang Dosen serta 1 orang bidan pemegang program dan 3 kader. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa sosialisasi pada ibu hamil tentang senam hamil. Kegiatan ini diikuti oleh 7 peserta. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Kaprodi Sarjana Kebidanan Universitas Citra Bangsa dan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi atau pemberian edukasi pada ibu hamil yang hadir tentang senam hamil.



Gambar 1. Sosialisasi Tentang Senam Hamil



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Hamil



Gambar 3: Foto Bersama Ibu Hamil

4.2 Diskusi

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi serta mampu mengaplikasikan senam hamil. Di samping itu juga ibu hamil menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam hamil serta manfaat untuk menghadapi persalinan.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Ruqaiyah, Asyima, 2022a) yang menyatakan bahwa senam hamil merupakan salah satu persiapan persalinan yang diperlukan dalam kehamilan. Ibu hamil juga harus mendapatkan informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan saat menjelang persalinan, agar persalinan berjalan lancar dan tidak lagi perlu khawatir terhadap apa dan bagaimana persiapan selama persalinan berjalan, tidak ada salahnya jika jauh-jauh hari Anda mempersiapkan kebutuhan persalinan tersebut. keseimbangan gizi yang cukup bagi ibu dan janin selama kehamilan.

Demikian juga dengan hasil pengabdian (Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetia Mustikawati & Ummi Haryanti, 2022) yang menyatakan bahwa senam ibu hamil yang dilakukan merupakan salah satu rangkaian kegiatan dari kelas ibu hamil. Senam hamil diikuti

oleh ibu hamil yang telah masuk trimester ke 3 kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba

5. Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Desa Oben Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi serta mampu mengaplikasikan senam hamil. Di samping itu juga ibu hamil menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam hamil serta manfaat untuk menghadapi persalinan. 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

Daftar Pustaka

- Eufrasia Prinata Padeng, D. (2021). Promosi Kesehatan Ibu Hamil Melalui Pendekatan Senam Hamil di Pustu Golodukal Wilayah Kerja Puskesmas Lao Ruteng Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1),.
- Fahriani M, Astini RY, O. M. (2019). Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan Kala I dan II pada Primigravida di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *J Kesehat Masy, Tersedia dari: [https:// ojs.uniska-bjm.ac.id/ index.php/ ANN/ article/ view/2679/2019](https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2679/2019)*.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat*.
- Nabila Nur Putri, Navita Sekarsari Dewi, Nishrina Dzahwan Fadhilah, N. I., & Aristawati, Nurul Zakhro Hurrina, Roikhatul Jannah, E. S. (2022). Persalinan Pada Ibu Hamil Dan Program Pengencangan Perut Pada Ibu Menyusui Di Rw 06. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*.
- Ruqaiyah, Asyima, & F. (2022a). Pendamping Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil dan Persiapan di Kecamatan Simbang Kab. Maros Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia*.
- Ruqaiyah, Asyima, & F. (2022b). Pendamping Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil dan Persiapan di Kecamatan Simbang Kab. Maros Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia*, 2, 2.
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1).
- Septiyaningsih R, Yunadi FD, K. D. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. *Poltekita J Pengabdi Masy [Internet].;1. Tersedia Dari: [Tps://Jurnal.Poltekkespalu.Ac.Id/Index. Php/PJPM/Article/View/100/92](https://Jurnal.Poltekkespalu.Ac.Id/Index.Php/PJPM/Article/View/100/92)*.
- Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetia Mustikawati, N. C. B., & Umami Haryanti, T. U. F. (2022). Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*,.

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the journal.

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

