

IMPLEMENTASI SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA PERSIAPAN FISIK MENGHADAPI PERSALINAN

IMPLEMENTATION OF PREGNANCY EXERCISE FOR PHYSICAL PREPARATION FOR CHILDBIRTH

Annisa Amalia Hanifa¹, Holidayah², Ida Listiana³, Siti Novy Romlah⁴, Elisa Lisdiana⁵, Putri Dia Ayu Muchtar⁶, Siska Regina⁷, Lili Yulianti⁸

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

ABSTRACT

Pregnancy is a happiness that can be felt by pregnant women who plan and look forward to it. During pregnancy, there will be changes both physically and psychologically. Pregnancy gymnastics is one of the exercises that mothers can do during pregnancy, it is useful to help pregnant women prepare mentally and physically to achieve a physiological, natural and comfortable delivery, as well as strengthen the pelvic floor muscles as a straining preparation to achieve optimal relaxation. The target of this activity is pregnant women in the third trimester at the Pondok Ranji Health Center. The purpose of this community service activity is to increase pregnant women's knowledge about pregnancy gymnastics and teach pregnant gymnastics. The target of community service is 10 pregnant women in the Pondok Ranji Health Center Area, this service begins with health counseling about pregnancy gymnastics and then continues with the practice of pregnancy gymnastics.

Keywords: *pregnancy exercise; childbirth; pregnant*

ABSTRAK

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. Senam hamil merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan ibu selama masa kehamilan, bermanfaat membantu ibu hamil mempersiapkan mental dan fisik agar tercapai persalinan yang fisiologis, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul sebagai persiapan mengejan untuk tercapai relaksasi yang optimal. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Pondok Ranji. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan mengajarkan senam hamil. Sasaran pengabdian masyarakat adalah 10 ibu hamil di Wilayah Puskesmas Pondok Ranji. Pengabdian ini diawali dengan penyuluhan kesehatan tentang senam hamil kemudian dilanjutkan dengan praktek senam hamil.

Kata Kunci: senam hamil; persalinan; ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang alamiah dan fisiologis. 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).

Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil menurut Astuti bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%. Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fitriani penelitian melibatkan 30 ibu hamil dengan hasil 22 atau 74% ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan.

Faktor persalinan selain dipengaruhi oleh faktor jalan lahir, janin dan kekuatan, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Rasa takut dan kecemasan akan mengganggu proses persalinan. Untuk menghilangkan rasa takut dan

kecemasan maka perlu dari awal kehamilan dilakukan beberapa latihan fisik seperti senam hamil (Eufrasia Prinata Padeng, Putriatri Krimasusini Senudin, Petronela Jayanthi Janggu, 2021).

Kondisi relaksasi otot dalam senam hamil yang dilakukan berlawanan dengan kecemasan. Seorang yang relaks tidak rentan terhadap kecemasan, bahkan saat ia cemas dia tetap relaks. Teknik relaksasi biasanya dilakukan pada kelas penyuluhan ibu hamil. Ini merupakan pelayanan kesehatan dalam menghadapi masa Hamil, persalinan dan sesudah melahirkan (Ayuni & Kalsum, 2021).

Senam Hamil adalah Latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus 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, Nurul Izzah Aristawati, Nurul Zakhro Hurrina, Roikhatul Jannah, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di aula Puskesmas Pondok Ranji dengan sasaran 10 ibu hamil trimester III dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Tahap pelaksanaan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan, merancang leaflet serta menyusun perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WIB pada tanggal 7 November 2024 di Puskesmas Pondok Ranji. Tim kemudian memberikan edukasi mengenai senam ibu hamil dengan menggunakan powerpoint dan leaflet.

b. Selanjutnya ibu hamil dipandu melakukan gerakan senam hamil

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap ibu hamil dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai mendengarkan materi dan mengikuti senam hamil. Peserta tampak bersemangat serta gembira dan merasakan manfaat dari senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi dan kegiatan senam hamil ini telah dilaksanakan pada tanggal 7 November 2024 di Puskesmas Pondok Ranji dengan melibatkan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 10 ibu hamil trimester III.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Bidan Puskesmas Pondok Ranji serta perwakilan dari STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan dilanjutkan dengan kegiatan pemberian edukasi pada ibu hamil dan demonstrasi senam hamil.

Hasil kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan mengenai senam hamil melalui informasi yang disajikan 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 *et al.*, (2022) 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.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetya Mustikawati, Nike Chandra Bella, Umami 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

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan PKM ini memberikan manfaat bagi ibu hamil ibu hamil TM III di Puskesmas Pondok Ranji Kota Tangerang Selatan. Ibu hamil mendapatkan edukasi serta mampu mengaplikasikan senam hamil. Ibu hamil mengatakan dapat memahami manfaat senam hamil untuk menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Puskesmas Pondok Ranji yang telah

memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan lancar, mahasiswa yang ikut terlibat untuk kegiatan senam hamil ini, beserta seluruh ibu hamil yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kami mengharapkan kegiatan ini bermanfaat dan terus dilanjutkan sebagai salah satu agenda dalam kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Eufrasia Prinata Padeng, Putriatri Krimasusini Senudin, Petronela Jayanthi Janggu, M. (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), 161–168.
- Kiriwenno, E., Rattu, O. S., & Rumbia, J. (2019). Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*, 1(4), 269–272. <https://doi.org/10.33992/ms.v1i4.136>
- Hidayati, Ulfah. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *Placentum : Jurnal Ilmiah dan Aplikaisnya*
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A.

(2022). Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 968–978.

Rahmawati, W., & Patemah. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Senam Hamil dengan Home Care di Kabupaten Malang. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v7i1.267>

Septiyaningsih, Rochany. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. *Poltekita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*