

PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL

Sri Tanjung Rejeki¹, Yuni Fitriani², Natiqotul Fatkhiyah³

^{1), 2), 3)} Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi

Emal: tanjungrejeki88@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is one of the recommended sports for pregnant women. Pregnancy exercise begins with preliminary exercises, core exercises and relaxation exercises. Pregnancy exercise aims to prepare and train muscles so that they can be used optimally in normal delivery. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and skills of pregnancy exercise for pregnant women. Community service was carried out on March 31, 2022 in Dukuhwaru Village, Dukuhwaru District, Kab. Tegal as many as 28 pregnant women. The method used in this activity is a demonstration using video media and booklets. The result of the service is that pregnant women know how to do safe and correct pregnancy exercises, so they can do pregnancy exercises regularly and independently at home.

Keywords: Pregnancy exercise, Pregnant Woment

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil. Senam hamil diawali dengan latihan pendahuluan, latihan inti dan latihan relaksasi. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan senam hamil pada ibu hamil. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 31 Maret 2022 di Desa Dukuhwaru Kec. Dukuhwaru Kab. Tegal sebanyak 28 ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi dengan media video senam hamil. Hasil dari pengabdian adalah ibu hamil mengetahui bagaimana cara melakukan senam hamil yang aman dan benar, sehingga dapat melakukan senam hamil secara teratur dan mandiri di rumah.

Kata kunci: Senam Hamil, Ibu Hamil

I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin dengan lama kehamilan 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan akan mengakibatkan perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah serta perubahan fisiologis (Sarwono, 2009). Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil akan

menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Kehamilan juga akan mengakibatkan perubahan secara psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi perubahan fisiologis dan menghadapi persalinan, perubahan ini sering terjadi pada trimester 2 dan 3. Rasa cemas dan takut akan menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Kecemasan pada ibu hamil menyebabkan gangguan pola tidur yang dapat menimbulkan dampak pada kondisi fisik ibu dan perkembangan janin, (Marwiyah & Anjar, 2017). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Gerakan senam hamil memiliki efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut (Jannatin A, 2016).

Senam hamil juga merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk memperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut dan dasar panggul, jaringan penyangganya serta dapat memperbaiki kedudukan janin. Senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram dan pegal pada punggung, melatih pernafasan dan menguatkan otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Fraser, 2009). Senam hamil diawali dengan latihan pendahuluan, latihan inti dan latihan relaksasi. Latihan bertujuan memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan rileksasi serta mengatur latihan pernapasan. Latihan relaksasi terdiri atas relaksasi dengan posisi berbaring terlentang, relaksasi dengan posisi berbaring miring, relaksasi dengan posisi berbaring terlentang dan lutut ditekuk, serta relaksasi dengan posisi membungkuk, (Jannatin A, 2016).

Senam hamil mempunyai manfaat yang sangat banyak bagi kesehatan ibu dan janin sehingga perlu dilakukan pemberian edukasi tentang pentingnya senam hamil dan mendemonstrasikan gerakan-gerakan senam hamil sehingga ibu hamil bisa secara

mandiri melakukan senam hamil untuk meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikologis.

II. TARGET LUARAN

Pengabdian masyarakat ini mempunyai target luaran agar ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan senam hamil sehingga dapat melakukan senam hamil secara teratur dan mandiri sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu dan janin serta publikasi jurnal ilmiah pengabdian masyarakat ber ISSN.

III. METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didahului dengan pemaparan proposal, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak Puskesmas Dukuhwaru dalam rangka permohonan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerjanya. Tahap selanjutnya adalah berkoordinasi dengan bidan desa untuk melakukan pendataan jumlah ibu hamil serta menetapkan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kelas ibu hamil di Desa Dukuhwaru pada tanggal 31 Maret 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 28 ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan demonstrasi atau mempraktikkan senam hamil. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah video senam hamil.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik data sasaran kegiatan

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan (Ibu Hamil)

Variabel	F	%	N
Usia Ibu			
Usia <20 tahun	0	0	28
Usia 20-35 tahun	7	25	
Usia >35 tahun	21	75	
Graviditas			
Primigravida(1)	8	29	28
Multigravida (2-3)	20	71	
Pendidikan			
SD	6	21	28
SLTP	9	32	
SLTA	13	47	
Perguruan Tinggi	0		

Berdasarkan tabel 1. Sebanyak 21 orang (75%) ibu hamil berusia 20-35 tahun, status multigravida 20 orang (71%) dan ibu hamil sebagian besar berpendidikan SLTA sejumlah 13 orang (47%).

Tabel 2 Materi Edukasi Pentingnya Senam Hamil

No	Materi edukasi
1.	Pengertian senam hamil
2.	Manfaat senam hamil
3.	Tahapan senam hamil
4.	Kontraindikasi senam hamil
5.	Persiapan senam hamil
6.	Gerakan senam hamil

Tabel 2 berisi materi yang disampaikan kepada ibu hamil.

Senam hamil adalah salah satu kegiatan dalam pelayanan kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan kesehatan ibu baik secara fisik dan psikis yang bertujuan untuk menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, memperkuat otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan pemberian informasi tentang pentingnya senam hamil kemudian dilanjutkan dengan mendemonstrasikan gerakan senam hamil. Ibu hamil terlihat sangat antusias ketika mengikuti gerakan senam hamil

Demonstrasi merupakan suatu metode untuk memperlihatkan bagaimana melakukan suatu tindakan sesuai prosedur yang disertai dengan alat peraga (Hikmawati, 2011). Keuntungan dari teknik demonstrasi adalah meningkatkan konsentrasi dan meminimalkan kesalahan dibandingkan dengan metode ceramah serta mengasah ketrampilan individu (Susilo 2010). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nurhudhariani 2015 menyatakan senam hamil dengan menggunakan metode demonstrasi meningkatkan ketrampilan senam hamil secara efektif pada ibu hamil.

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, ibu hamil mengetahui informasi tentang pentingnya senam hamil dan mengetahui juga gerakan senam hamil yang benar dan aman bagi ibu hamil, serta dengan mendemonstrasikan secara langsung, ibu hamil tidak akan mudah lupa dibandingkan dengan hanya melihat dan mendengar saja, sehingga ibu hamil bisa melakukan senam hamil secara mandiri dan teratur di rumah.

Pengabdian masyarakat ini merupakan upaya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat khususnya bagi ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil secara teratur yang mempunyai tujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan, sehingga ibu dan bayi memiliki derajat kesehatan yang tinggi.



Gambar 1 dan 2 Demonstrasi senam hamil

V. SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil mengetahui pentingnya senam hamil di masa kehamilan dan bersedia melakukan senam hamil secara teratur di rumah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2009). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC
- Fraser. Diane M. Cooper, Margaret A. (2009). *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC
- Hikmawati.2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan Cetakan 1*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Susilo. (2011). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan Cetakan 1*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Marwiyah, Anjar. (2018). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen*. *Jurnal Kesehatan* Vol 7 No 2. ISSN 2086.9266

- Nurhudhariani R dkk. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*.
The 2nd University Research Coloquium 2015
- Jannatin Aliyah. (2012). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa*.
Makasar.Universitas Hasanuddin.