



PENTINGNYA TERAPI KOMPLEMENTER SENAM HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN DI DESA BATU PUTIH KECAMATAN MURUNG

Riska Mila Valentina¹

Akademi Kebidanan Murung Raya

* Penulis Korespondensi : riskamilavalentina@akbidmurungraya.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupaya memecahkan problematika atau permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada wanita hamil dalam persiapan melahirkan. Penerapan Kelas ibu hamil sangat dibutuhkan oleh ibu hamil tanpa memandang usia kehamilannya. Didalam kelas ibu hamil ada beragam kegiatan yang akan dilakukan diantaranya adalah pelatihan senam hamil. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu, salah satu manfaat senam hamil adalah dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, serta mengurangi terjadinya persalinan premature. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan latihan senam serta untuk mempersiapkan persalinan yang baik dan fisiologis. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan dari tim dosen keperawatan dibantu mahasiswa dengan peserta yaitu seluruh ibu hamil yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 10 ibu hamil trimester III. Sementara metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan bidan pemegang program di Puskesmas setempat. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi ibu hamil untuk persiapan proses melahirkan nanti. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata kunci: *Senam, Ibu Hamil, Perawatan, Payudara*

Abstract

This Community Service (PKM) activity seeks to solve the complex problems or issues faced by certain community groups today, especially pregnant women in preparation for childbirth. The implementation of the Pregnant Women's Class is very much needed by pregnant women regardless of their gestational age. In the Pregnant Women's Class, there are various activities that will be carried out, including pregnancy exercise training. Pregnant exercise is very important for pregnant women after pregnancy reaches 22 weeks, one of the benefits of pregnancy exercise is that it can reduce the occurrence of low birth weight, and reduce the occurrence of premature birth. The solution offered by the PKM team from this program is to provide exercise training and to prepare for a good and physiological childbirth. The form of this activity is in the form of health counseling and training from a team of nursing lecturers assisted by students with participants, namely all pregnant women who are respondents in this activity as many as 10 pregnant women in the third trimester. Meanwhile, the method of assistance or counseling is carried out by the PKM activity Implementation Team which is continuously carried out during the PKM

program period and has been programmed in collaboration with the midwife holding the program at the local Health Center. In implementing this PKM activity, the PKM team also does not forget to provide education for pregnant women to prepare for the childbirth process later. The output of this PKM is in the form of reports and article publications so that they can be accessed by everyone who needs literature in the form of related articles.

Keywords: *Gymnastics, Pregnant Women, Care, Breasts*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinan terjadi kehamilan. Kehamilan dan persalinan akan dilewati dengan berbagai rasa sakit. Rasesakit ini akan menimbulkan kepanikan dan menyebabkan otot kaku sehingga menimbulkan sakit. 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 Padang, Putriatri Krimasusini Senudin, Petronela Jayanthi Jangu, 2021).

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama.. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Saputri et al., 2021).

Kita harus menyadari bahwa relaksasi yang dilakukan pada masa kehamilan merupakan cara efisien dalam menghadapi stress, rasa takut dan kecemasan. 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. Teknik ini diajarkan oleh para ahli fisioterapi dan juga bidan. Ini merupakan pelayanan kesehatan dalam

menghadapi masa Hamil, persalinan dan sesudah melahirkan (Ayuni & Kalsum, 2021).

Pelayanan Kesehatan masa hamil adalah setiap tindakan atau serangkaian kegiatan yang dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga melahirkan. Pelayanan kesehatan masa melahirkan, yang selanjutnya disebut persalinan adalah setiap kegiatan yang ditujukan pada ibu sejak dimulainya persalinan hingga 6 (enam) jam sesudah melahirkan. Pengaturan pelayanan kesehatan ini bertujuan untuk menjamin kesehatan ibu sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas, mengurangi angka kesakitan dan angka kematian ibu dan bayi baru lahir, menjamin tercapainya kualitas hidup dan pemenuhan hak-hak reproduksi dan mempertahankan kualitas layanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir yang bermutu, aman dan bermanfaat sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Rahmawati & Patemah, 2022).

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai 6 (enam) bulan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang diakandung secara optimal (Marufa et al., 2022).

Kegiatan senam hamil dilakukan sebagai upaya solusi alternatif terhadap masalah terkait senam hamil ini. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu pelatihan terhadap kader dan melakukan kegiatan senam hamil secara homecare. Diharapkan kegiatan ini memberikan manfaat guna meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam senam hamil dan menurunkan angka kesakitan saat melahirkan dan menurunkan kematian bayi (Kiriwenno et al., 2019).

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 Fadhillah, Nurul Izzah Aristawati, Nurul Zakhro Hurrina, Roikhatul Jannah, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Pentingnya Senam Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Persalinan di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Sosialisasi dan praktek mengenai senam ibu hamil dan perawatan payudara di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kehamilan peserta.

- a. 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.
- b. Tahap Pelaksanaan
 - a) Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WIB pada tanggal Jum'at, 11 Oktober 2024 di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai senam ibu hamil dengan menggunakan alat peraga atau alat bantu senam hamil.
 - b) Selanjutnya ibu hamil diajarkan latihan gerak yang disebut senam hamil sebanyak 2 kali latihan gerakan.
- c. Tahap 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 Kecamatan Murung, Kabupaten

Murung Raya. Peserta tampak bersemangat serta gembira.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil ini telah dilaksanakan pada tanggal Jum'at, 11 Oktober 2024 di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya dengan melibatkan Dosen Akademi Kebidanan Murung Raya dan pemegang program di puskesmas setempat. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 10 ibu hamil trimester III.

Dosen serta 1 orang bidan pemegang program. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa sosialisasi pada ibu hamil tentang senam hamil. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Pimpinan Akademi Kebidanan Murung Raya dan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi atau pemberian edukasi pada ibu hamil yang hadir tentang senam hamil.



Gambar 1. Absensi Kegiatan



Gambar 2. Pembagian Leaflet, Pemberian Materi dan Sesi Tanya Jawab

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya. 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 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, 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, Nike Chandra Bella, 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.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya yang telah

memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh ibu hamil yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Terima kasih juga bagi Pimpinan Akademi Kebidanan Murung Raya yang telah membantu tim PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuni, E. P., & Kalsum, U. U. (2021). Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil Di Bps Dahlena. Oleh : Program Studi D III Keperawatan. Laporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1(1), 1–18.
- Eufrasia Prinata Padeng, Putriatri Krimasusini Senudin, Petronela Jayanthi Junggu, 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 Pengabdian Masyarakat Sehat (JPMS)*, 1(4), 269–272.
<https://doi.org/10.33992/ms.v1i4.1365>
- 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.
- Nabila Nur Putri, Navita Sekarsari Dewi, Nishrina Dzahwan Fadhilah, Nurul Izzah Aristawati, Nurul Zakhro Hurrina, Roikhatul Jannah, E. S. (2022). Persalinan Pada Ibu Hamil Dan Program Pengencangan Perut Pada Ibu Menyusui Di Rw 06 Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 1–8.

- Rahmawati, W., & Patemah. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Senam Hamil dengan Home Care di Kabupaten Malang. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 12–16. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v7i1.2674>
- Ruqaiyah, Asyima, & Fatmawati. (2022). Pendamping Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Hamil dan Persiapan di Kecamatan Simbang Kab. Maros Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia Vol. 2 Nomor 2 Tahun 2022*, 2(2), 54–60. <https://ojs.iikpelamonia.ac.id/index.php/pengabdian/article/view/256>
- Saputri, L. H., Nurhayati, N., & Hamang, S. H. (2021). Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil sebagai Upaya dalam Mempersiapkan Persalinan yang Aman dan Sehat di Desa Bori Kamase, Maros. *Jurnal Pengabdian Pada ...*, 6(1), 292–297. <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/742%0A> <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/download/742/377>
- Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetia Mustikawati, Nike Chandra Bella, Umami Haryanti, T. U. F. (2022). Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, 3(2), 93–98. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/15446>