

Pentingnya Senam Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Persalinan di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon

Kansia A. Terok^{1*}, Henny Y. Pongantung², Vina P. Patandung³, Fransiskus X. Dotulong⁴, Ake R. C. Langingi⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

E-mail: tasyagreen@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 2 Agustus 2023

Direvisi : 5 Agustus 2023

Diterima: 10 Agustus 2023

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 9 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.

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. Rasa

sakit 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 Janggu, 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 diakndung 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 Fadhilah, 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 Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon

Metode

Sosialisasi dan praktek mengenai senam ibu hamil dan perawatan payudara di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kehamilan peserta.

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.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 24 Februari 2023 di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. 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.

3. 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 Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. Peserta tampak bersemangat serta gembira.

Hasil Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023 di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon dengan melibatkan Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon dan pemegang program di puskesmas setempat. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 9 ibu hamil trimester III dan 3 orang

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 9 peserta. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Pimpinan STIKES Gunung Maria Tomohon dan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi atau pemberian edukasi pada ibu hamil yang hadir tentang senam hamil.



Gambar 1. Persiapan Senam Hamil



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Hamil Oleh Tim PKM

Pelaksanaan senam hamil dilakukan gerakan-gerakan sesuai instruksi oleh pelatih dan Tim PKM.

Diskusi

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. 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.

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. 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.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon 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 STIKES Gunung Maria Tomohon yang telah membantu tim PKM.

Daftar Referensi

Ayuni, E. P., & Kalsum, U. U. (2021). Pelatihan Senam Sehat Untuk Ibu Hamil Di Bps

- Dahlana. 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 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.v1i4.1365>
- 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%0Ahttp://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/download/742/377>
- Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetia Mustikawati, Nike Chandra Bella, Ummi 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>