

Dikirim : 15 Desember 2021
Direvisi : 25 Desember 2021
Disetujui : 02 Januari 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata Kunci : Senam, Ibu Hamil, Edukasi
Keywords: Pregnancy Gymnastics, Education

Korespondensi Penulis: Tinta
Julianawati
julianatinta95@gmail.com



EDUKASI SENAM HAMIL WARGA POSYANDU ANGGREK LUBUK BAJA

Tinta Julianawati¹⁾, Rici Gusti Maulani²⁾, Siti Nurlela³⁾,

^{1,2,3)} Prodi S1 Kebidanan, STIKes Awal Bros Batam

e-mail: julianatinta95@gmail.com , ricigusti10@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is something that is awaited by married couples, of course by being pregnant we also have to prepare everything for the birth of the baby later, preparation that is no less important is the readiness of the mother and the health of the mother, if the mother is healthy, she will give birth to a healthy baby too. . Gymnastics is the best exercise that pregnant women can do before giving birth. One type of exercise aimed at pregnant women is pregnancy exercise. Pregnancy exercise is a therapeutic exercise to prepare pregnant women, physically or mentally, for a fast, safe, and spontaneous delivery. Pregnancy exercise is a gymnastic movement specially designed by medical experts. and fitness to strengthen the female muscles to facilitate the delivery process. Therefore, pregnancy exercise has the principles of special movements that are adapted to the condition of pregnant women. . The general purpose of pregnancy exercise is through regular pregnancy exercises that can maintain the condition of the muscles and joints that play a role in the delivery mechanism, maintain physical health and make the pregnant woman's psychological state better so that a good delivery will be created later. The problem-solving method used is the group education practice method and Q&A lectures on how to provide education about the importance of exercise for pregnant women through presentations and also distributing leaflets containing education about exercise for pregnant women and other benefits.

Keywords: Pregnancy Gymnastics, Education

ABSTRAK

Hamil merupakan sesuatu yang di tunggu oleh pasangan suami istri, tentunya dengan hamil kita juga harus mempersiapkan segala sesuatunya untuk kelahiran sang buah hati nantinya, persiapan yang tidak kalah penting adalah kesiapan sang ibu dan kesehatan sang ibu, jika ibu sehatlah akan melahirkan bayi yang sehat pula. Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil, Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil adalah suatu gerakan senam yang dirancang khusus oleh para ahli medis dan kebugaran untuk menguatkan otot-otot kewanitaan guna mempermudah proses persalinan. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan umum senam hamil adalah melalui latihan senam hamil yang teratur dan dapat menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, menjaga kesehatan fisik dan membuat psikologis ibu hamil tersebut menjadi lebih baik juga sehingga terciptanya persalinan yang baik nantinya. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan metode praktik edukasi kelompok dan ceramah Tanya jawab cara memberikan edukasi mengenai pentingnya senam ibu hamil melalui Presentasi dan juga menyebarkan Leaflet yang berisi tentang edukasi senam ibu hamil beserta manfaat lainnya.

Kata Kunci : Senam Ibu Hamil, Edukasi

A. Pendahuluan

Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil, Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada saat persalinan agar dapat berlangsung dengan cepat, aman dan spontan. Senam hamil juga merupakan suatu program bagi ibu hamil sehat untuk menjaga kondisi fisik ibu dengan menjaga otot-otot dan persendian. Misalnya di Amerika Serikat banyak sekali wanita hamil yang sudah mengerti dan mau melakukan senam hamil, salah satu metode senam hamil yang saat ini sedang ramai diperbincangkan adalah metode pilates yang ditemukan Joseph Pilates. (Bhayshaw,2017)

Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan peningkatan kadar hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai panahan rasa sakit. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tergolong masih angka kematian ibu (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. (Bobak.,2015)

Suratinah, Hartati dan Yuniati (2013) menunjukkan bahwa kejadian partus lama pada wanita hamil yang melakukan senam hamil juga lebih kecil dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil dan pada wanita yang melakukan senam hamil persalinannya lebih cepat dibandingkan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati, Sutaryono dan Sri (2016) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap proses persalinan, dimana ibu hamil yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat sebanyak 27,3% sedangkan ibu hamil yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami persalinan lama sebanyak 40,9%. Dengan demikian senam hamil, sangat penting bagi ibu hamil, sebab dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar dalam proses persalinan. Manuaba (2010) menyebutkan bahwa senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil. Saminem (2009) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil dapat memberikan efek penenang yang dapat menghilangkan rasa takut dalam menghadapi proses persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil trimester II dan III belum mengikuti senam hamil. Hal ini mungkin disebabkan ibu hamil belum mengetahui pentingnya mengikuti senam hamil selama kehamilan. (Muhimah.,2018)

Dengan melakukann latihan atau gerakan yang dilakukan dalam senam hamil akan memiliki tujuan dan manfaat tertentu seperti yang dikemukakan oleh Mellyna Huliana ,2004 menyatakan bahwa senam hamil mempunyai tujuan mempersiapkan mental ibu hamil yaitu tercapainya ketenangan rohani dan terbentuknya kepercayaan diri. Pada wanita hamil, selama pengawasan antenatal diperiksa tentang kehamilannya dan diberikan nasehat-nasehat serta dibeberapa rumah sakit telah dilakukan senam hamil. Sesungguhnya senam hamil bukanlah suatu hal yang aneh dan luar biasa karena wanita-wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota-kota besar yang modern dan maju demikian pula halnya, dengan latihan senam hamil (Kushartanti.,2016)

Dengan hasil tersebut seharusnya ibu hamil dapat lebih mengerti tentang manfaat senam hamil pada saat proses persalinan, tetapi pada kenyataannya masih dipertanyakan. Dengan melihat persepsi diatas, maka kami melakukan penyuluhan tentang edukasi senam hamil di Posyandu Angrek wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja.

B. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian di laksanakan di Posyandu Anggrek Lubuk Baja Kota Batam dengan di hadiri 15 Ibu hamil warga. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan praktik edukasi kelompok pada ibu hamil dan juga ceramah dengan mengadakan penyuluhan tentang pencegahan Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil penyuluhan diadakan secara langsung tatap muka dengan para sasaran yakni ibu hamil dan juga dilalui dengan ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini kami laksanakan berdasarkan kesepakatan bersama, karena kegiatan ini amat sangat penting dilakukan dan diberikan kepada ibu hamil, dikarenakan apabila ibu hamil mengetahui edukasi tentang senam hamil dan juga apabila mereka melakukan senam hamil tersebut maka amat sangat banyak manfaat nantinya yang akan didapati oleh mereka. Karena sesuai dengan dimana rata-rata ibu hamil yang berada di wilayah tugas posyandu anggrek tersebut rata-rata dari mereka masih banyak yang belum mengetahui tentang senam ibu hamil.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkoordinasi dengan petugas Puskesmas Lubuk Baja, yang mana para peserta nantinya adalah ibu hamil. Yang nantinya pada saat penyuluhan tersebut diadakan pre test dan post test. Yang mana sebelum diadakannya penyuluhan kami akan mengadakan pre test (sebelum) menyebarkan kuesioner dan sesudah mengadakan penyuluhan mengadakan pos-test (sesudah), yang mana pada saat itu hadir 15 ibu hamil.

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung (luring) di posyandu Anggrek wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja. Yang mana pada saat itu dihadiri oleh Para Ibu hamil berjumlah 15 orang, Para CI lapangan, Mahasiswa yang mengikuti acara penyuluhan dan juga para dosen dari STIKes Awal Bros Batam dan kegiatan pada saat itu berjalan dengan lancar.

Gambar 1 : Kegiatan penyuluhan berlangsung secara langsung di Posyandu Anggrek (Luring)



Gambar 2 : Kegiatan penyuluhan berlangsung secara langsung di posyandu Anggrek (Luring)



C. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan senam hamil ini kami lakukan dan kami tujukan kepada warga Posyandu Anggrek Lubuk Baja Kota Batam. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan materi terlebih dahulu melalui ceramah dan pemberian leaflet kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi bersama senam hamil. Materi penyuluhan berupa pengertian, manfaat dan langkah-langkah senam hamil. Melalui evaluasi melalui pertanyaan yang diajukan kepada peserta ibu hamil tentang manfaat senam ibu hamil, dari 15 orang ibu hamil yang hadir, 90% memiliki pengetahuan yang baik dan dapat menjawab pertanyaan dari pemateri. Peserta ibu hamil juga dapat menirukan Kembali Langkah-langkah senam hamil dengan baik dan benar. Dengan adanya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi ini, bermakna bahwa masyarakat khususnya ibu hamil yang ada di wilayah Posyandu Anggrek Lubuk Baja telah memahami mengenai senam hamil

D. Kesimpulan Dan Saran

Kegiatan penyuluhan senam hamil menggunakan media bantu leaflet, demonstrasi bersama, dan adanya sesi tanya jawab terhadap peserta. Kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan dapat menyehatkan ibu hamil serta memperlancar proses persalinan dengan memberikan gerak latihan pada otot-otot dan bagian tubuh yang akan paling banyak berperan dalam proses persalinan tersebut misalnya tulang panggul, otot perut, dan otot paha, hingga nantinya ibu hamil diharapkan mampu melakukan persalinan normal dengan lancar.

Saran agar kegiatan ini tetap diadakan menjadi agenda rutin bagi ibu hamil di wilayah Posyandu Anggrek Lubuk Baja sehingga terciptanya masyarakat yang terus dapat meningkatkan pengetahuan, terciptanya masyarakat sehat dan dapat melahirkan generasi yang sehat

E. Daftar Pustaka

Anggraeni, Poppy. 2017. *Serba-serbi Senam Hamil*. Yogyakarta. Intan Media

Brayshaw, E. 2017. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC

Bobak. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

Kushartanti, W. 2016. *Senam Hamil: Menyamankan Kehamilan, Mempermudahkan Persalinan*. Lintang Pustaka : Jakarta

Muhimah, N. A dan Safe'i. 2018. *Panduan Lengkap Senam sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Book