

## PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS SEMULA JADI KOTA TANJUNGBALAI

Rostina Afrida Pohan<sup>1</sup>, Mutiah Saleha Siregar<sup>2</sup>  
STIKes Sakinah Husada Tanjungbalai  
pohanrose@gmail.com

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/*Sustainable Development Goals (SDGs)* yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan. Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui *antenatal care* yang teratur, Salah satu pelayanan selama kehamilan yaitu mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dengan senam hamil. Berdasarkan hal tersebut tim Pengabdian Masyarakat melakukan pelaksanaan Senam Hamil bagi ibu hamil dengan tujuan agar Ibu Hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya dan dapat melakukan senam hamil secara mandiri dirumah. Metode yang digunakan ceramah dan demonstrasi. Pelaksanaan dilakukan di kelas hamil Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjungbalai pada bulan Juni 2021 yang diikuti oleh 10 orang ibu hamil, kader, bidan desa dan Mahasiswa. Kegiatan pelaksanaan Senam hamil di Puskesmas Semula jadi terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan senam hamil dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait kesehatan ibu hamil, bersalin, nifas dan menyusui

**Kata kunci :** Pelaksanaan Senam; Hamil; Persalinan.

### ABSTRACT

*Maternal Mortality Rate (MMR) is currently still far from the target of the Development Goals. The Sustainable Development Goals (SDGs) are 70 per 100,000 live births in 2030. Despite many efforts made by the government, the MMR has not decreased significantly. Maternal mortality can be prevented up to 22%, namely through regular antenatal care. One of the services during pregnancy is preparing pregnant women physically and mentally by doing pregnancy exercises. Based on this, the Community Service team carried out Pregnancy Exercises for pregnant women with the aim that pregnant women could prepare their physical and psychological conditions and could do pregnancy exercises independently at home. The method used is lecture and demonstration. The implementation was carried out in the pregnant class of the Tanjungbalai City Primary Health Center in June 2021 which was attended by 10 pregnant women, cadres, village midwives and students. The implementation of pregnancy exercise at the Primary Health Center was carried out well, even the participants looked enthusiastic and hoped that pregnancy exercise activities could continue with the provision of other materials, especially related to the health of pregnant women, childbirth, postpartum and breastfeeding..*

**Keywords :** *Implementation of Gymnastics; Pregnant; Labor.*

### 1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/*Sustainable Development Goals (SDGs)* yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun

telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan.

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui *antenatal care* yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam

kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada Tanjungbalai mengemban tugas Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian Masyarakat. Prodi DIII Kebidanan sebagai bagian STIKes Sakinah Husada memiliki program Pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan visi dan misi STIKes. Dalam program ini kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan “Pelaksanaan Senam hamil Sebagai upaya persiapan menghadapi kehamilan di Puskesmas Semula Jadi kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbalai

Puskesmas Semula Jadi merupakan mitra dalam Pelaksanaan kegiatan ini dimana berdasarkan survei Awal yang dilakukan dibulan Mei 2021 diketahui ada sebanyak 107 kunjungan kehamilan dan tercatat sekitar 26 ibu hamil melahirkan

dengan secsio caesar dengan berbagi indikasi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) di Bangalore.

Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Juni 2021 bertempat di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbalai.

Kegiatan yang dilaksanakan meliputi

1. Pelaksana dan tim akan menjelaskan Tujuan dari kegiatan kepada ibu hamil
2. Pelaksana dan tim memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil
3. Pelaksana dan Tim melakukan senam hamil bersama dengan ibu hamil

Kegiatan Senam hamil dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
  - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu Puskesmas Semula Jadi dan berkoordinasi dengan petugas Kesehatan bagian KIA
  - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Puskesmas Semula Jadi
  - c. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat)
  - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
  - e. Persiapan tempat Pelatihan yaitu menggunakan Aula Di puskesmas Semula Jadi
2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Meliputi
  - a. Membuka dan berkenalan dengan para kader posyandu yang menjadi sasaran dalam kegiatan pelatihan
  - b. Menjelaskan tujuan pelatihan dan manfaat Senam Hamil
  - c. Melakukan demonstrasi Senam Hamil dan redemosttrasi kepada masing-masing Ibu hamil
3. Penutupan
  - a. Pemberian door prize bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan
  - b. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

## 2.2. Sasaran Kegiatan

Kegiatan pelatihan Senam Hamil ini ditujukan kepada para ibu hamil yang ada di Puskesmas Semula jadi sebanyak 10 orang

## 2.3. Output dan Outcome

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah :

1. Para ibu hamil diberi pendidikan kesehatan tentang manfaat dari senam hamil dan di ajarkan teknik melakukan senam hamil
2. Dari hasil penyuluhan dan pelaksanaan senam hamil , para ibu hamil memahami mengenai isi materi dan mampu melakukan tindakan Senam Hamil dengan benar dan tepat
3. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu hamil terhadap isi materi dan praktek senam hamil, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait isi materi penyuluhan dan para ibu hamil dipersilahkan untuk melakukan redemosttrasi tindakan senam hamil

Sedangkan outcome yang didapatkan diantaranya adalah :

- 1) Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa pelaksanaan senam hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hami tentang pentingnya senam hamil dilakukan secara rutin sehingga dengan sadar mau meluangkan waktu melaksanakan senam hamil yang berdampak pada persalinan
- 2) Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesehatan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan normal yang nyaman dan mengurangi jumlah persalinan Seksio caesar

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan senam hamil di

Puskesmas Semula jadi secara umum berjalan dengan lancar dibantu oleh para petugas kesehatan dari puskesmas Semula jadi dalam mempersiapkan tempat.

Sebelum melakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar seputar Senam hamil. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai manfaat senam hamil, tujuan melakukan senam hamil dan kapan dilakukan. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai Senam hamil. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan kemudian pemateri melakukan senam hamil yang diikuti oleh para ibu hamil

Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan door prize sebagai tanda apresiasi

Tidak terdapat kendala dalam

pelaksanaan kegiatan ini. Semua berjalan dengan tertib dan aman

#### 4. REFERENSI

- Suananda Y, 2018 Pranatal, post natal Yoga. Jakarta : Buku Kompas.
- Anggriyana widianti. 2015, Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pratignyo T, 2018. Yoga ibu Hamil, Jakarta : kuntum
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Hamilton. (2010). Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Anggraeni Dyah. (2012). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Yogyakarta
- Larsen EC, Wilken-Jensen C, Hansen A, Jensen DV, Johansen S, et al. (2013). Symptom-giving pelvic gridle relaxtion in pregnancy: invisible factors acta obstet agynecol Scand (diakses 29 Agustus 2018)
- Lestari, R. R., Puteri, A. D., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Penyuluhan Kunjungan Antenatal Care 9ANC) di Desa Salo Timur. COVIT (Community Service of Health), 1(1), 6-10.
- Ayu Sekar. (2017). Kursus Kilat Senam Hamil. Yogyakarta: Araska.
- Aprillia, Y dan Ritchmond, B. (2011). Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.

## 5. DOKUMENTASI KEGIATAN

