



Pemberian Edukasi Pentingnya Senam Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Persalinan di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang

Tika Shafira^{1#}, Anita Faradilla Rahim², Fika Ertitri³

¹⁻² Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Pandanwangi

*e-mail: tikashafira42@gmail.com¹, anitafaradilla@umm.ac.id², fikaertitri91@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.55

Received : November 1st 2024 Revised : November 15th 2024 Accepted : November 25th 2024

Abstrak

Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum. Senam ini direkomendasikan kepada ibu hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alamiah dan mengurangi krisis akibat persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempersiapkan persalinan yang baik dan fisiologis. Berdasarkan edukasi dan penerapan senam hamil kepada komunitas ibu hamil, diharapkan dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikologis ibu untuk melahirkan. Jumlah ibu hamil di Posyandu Teratai, RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur sebanyak 15 orang. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan sedangkan latihan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan tersebut meliputi: (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi senam hamil; (5) Diskusi. Hasil penyuluhan ini berdasarkan kuesioner evaluasi pretest dan posttest pemahaman materi diperoleh peningkatan sebesar 100% pengetahuan pada ibu hamil terkait edukasi tentang senam hamil.

Kata kunci: edukasi, senam, ibu hamil

Abstract

Pregnancy exercise is physical activity to increase the elasticity of pelvic muscles and ligaments. It is recommended for pregnant women as a preventive measure to ensure that the pregnancy and childbirth process proceed naturally and to reduce the crises resulting from childbirth. The aim of this study is to prepare for a good and physiological childbirth. Based on the education and implementation of pregnancy exercise in the community of pregnant women, it is expected to reduce discomfort during pregnancy and prepare the physical and psychological state of the mother for childbirth. There were 15 pregnant women at Posyandu Teratai, RW 2, Pandanwangi Village, Blimbing District, Malang City, East Java Province, participating in the program. The educational activities used an interactive discussion or counseling method, while the exercises used an application and assistance methods. The activities included: (1) Coordination; (2) Preparation; (3) Education; (4) Demonstration of pregnancy exercises; (5) Discussion. The results of this counseling, based on pretest and posttest evaluation questionnaires on the understanding of the material, showed a 100% increase in knowledge among pregnant women regarding pregnancy exercise education.

Keywords: education, exercise, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Pandanwangi merupakan kelurahan yang terletak di wilayah Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Kelurahan Pandanwangi secara administratif terbagi menjadi 14 Rukun Warga dengan jumlah Rukun Tetangga sebanyak 126. Program kelas ibu hamil yang merupakan sarana dalam kelompok dengan bentuk tatap muka yang membahas tentang kesehatan ibu hamil.

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 [1]. 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 [3].

Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam juga merupakan bentuk metode coping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya [6]. Oleh karenanya American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alamiah, dan mengurangi krisis akibat persalinan [5].

Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat: 1) Mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, 2) Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan kedua, 3) Mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti preeklampsia dan gestational diabetes, 4) Memudahkan proses persalinan, 5) Mengurangi sakit punggung selama trimester ketiga [2].

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti bermaksud untuk memberikan edukasi pengaruh senam hamil terhadap ibu hamil. Tujuan dari pemberian edukasi ini sebagai mempersiapkan persalinan yang baik dan fisiologis.

2. METODE

Sosialisasi dan praktek mengenai senam ibu hamil di Kelurahan Pandanwangi 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 Puskesmas dan Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WIB pada hari Jum'at tanggal 17 Mei 2024 di Kelurahan Pandanwangi. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai senam ibu hamil dengan menggunakan alat peraga atau alat bantu senam hamil.

2) Kegiatan edukasi ini menggunakan media poster



Gambar 1. Poster dan Edukasi

3) Selanjutnya ibu hamil diajarkan latihan gerak yang disebut senam hamil.

c. Tahap Evaluasi

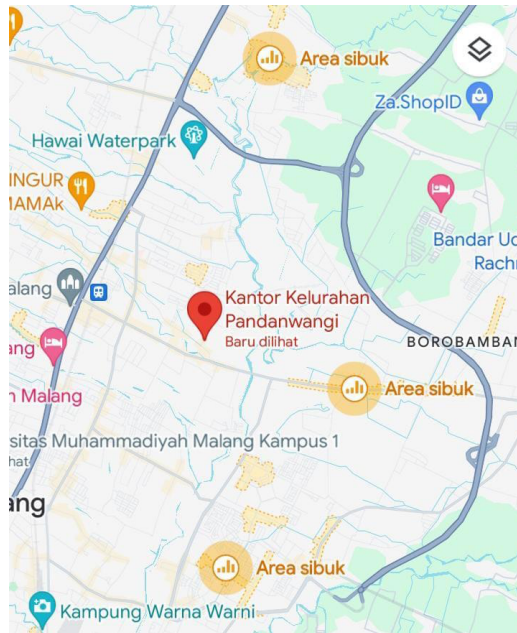
Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap ibu hamil dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan materi kegiatan pada ibu-ibu hamil di Kelurahan Pandanwangi. Peserta tampak bersemangat serta gembira.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam hamil ini telah dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 17 Mei 2024 di Kelurahan Pandanwangi dengan melibatkan Dokter, Bidan, Perawat Puskesmas Pandanwangi dan Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM.



Gambar 2. Pemberian Edukasi menggunakan Poster



Gambar 3. Lokasi Kegiatan Penyuluhan

Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 ibu hamil. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan edukasi senam kepada ibu hamil di Kelurahan Pandanwangi ini berjalan dengan lancar.



Gambar 4. Memperagakan Senam Hamil

Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Bidan Puskesmas Pandanwangi dan dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan oleh dokter dan setelah itu dilanjutkan kegiatan sosialisasi atau pemberian edukasi pada ibu hamil yang hadir tentang senam hamil dan mempraktekkan Gerakan senam tersebut.

Hasil kegiatan pemberian Edukasi ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Kelurahan Pandanwangi. 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 hasil edukasi yaitu 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.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi senam pada ibu hamil dilaksanakan pada 15 orang ibu hamil di Posyandu RW 2 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang, mendapatkan hasil memberikan pengetahuan untuk persiapan melahirkan dan sesudah melahirkan maka dari itu ibu hamil dapat menghadapi persalinan. Dalam kegiatan ini masih banyak ibu hamil yang belum mendapatkan pengetahuan tentang manfaat senam hamil. Penulis mengharapkan kegiatan ini dapat terus dikembangkan dan dijalankan secara rutin harapannya agar pengetahuan ibu hamil di RW 2 Pandanwangi dapat diserap secara merata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Ibu Hamil di Posyandu Ibu Hamil RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kota Malang dan Kader Posyandu Ibu Hamil dan Penanggung Jawab Kegiatan Posyandu Ibu Hamil Puskesmas Pandanwangi yang telah mendukung kegiatan penyuluhan ini baik secara materi maupun non materi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- [2] Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 113–120.
- [3] Syahza, A. (2021). Metodologi Penelitian (Edisi Revisi Tahun 2021) (Issue September).
- [4] Terok, K. A., Pongantung, H. Y., Patandung, V. P., Dotulong, F. X., & Langingi, A. R. C. (2023). Pentingnya Senam Ibu Hamil Dalam Menghadapi Masa Persalinan di Kelurahan Taratara Satu Kota Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 2(1), 57–63.
- [5] Widyawati, & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316–324. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jbe53f8249247full.pdf>
- [6] Yusnidar, Y., & Suriati, I. (2021). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Pada Ibu Primigravida Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Kehamilan. *Jurnal JKFT*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5208>