

Pelaksanaan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah Kabupaten Kampar

Elvira Harmia¹, Febri Ayu², Syamsul Bachry³, Syafriani⁴

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai,

^{2,3} Prodi S1 Biologi Fakultas Ilmu Hayati Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,

⁴ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai,

e-mail: elviraairwandi@gmail.com

Abstrak

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan yang berguna untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan *mood* serta peningkatan kecemasan, beberapa masalah tersebut dapat diatasi dan diminimalisir bila ibu rutin melakukan senam hamil. Kegiatan pengaduan dilaksanakan di Desa Sungai Jalau dengan peserta sebanyak 16 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 di Poskesdes Desa Sungai Jalau. Berdasarkan pengamatan langsung selama dan setelah kegiatan senam hamil berlangsung, maka didapatkan 85 % ibu hamil sudah bisa melakukan gerakan-gerakan senam hamil dan mengerti manfaat dari senam hamil. Diharapkan pada kegiatan berikutnya program pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan di daerah lain dengan ruang lingkup yang lebih luas.

Kata kunci: Pelaksanaan, Senam Hamil, Kelas Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy exercise is a form of exercise that is useful for strengthening and maintaining the elasticity of the abdominal wall muscles, ligaments, and pelvic floor muscles associated with the birthing process. This exercise serves to strengthen the body's core stability which will help maintain spinal health. During pregnancy, pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort, especially in the third trimester, such as frequent urination, pressure and discomfort in the perineum, back pain, constipation, varicose veins, fatigue, and Braxton contractions. hicks, leg cramps, ankle edema, and mood changes as well as increased anxiety, some of these problems can be overcome and minimized if mothers regularly do pregnancy exercises. The trial activity was held in Sungai Jalau Village with 16 pregnant women participating. This activity was carried out on May 16 2024 at the Poskesdes in Sungai Jalau Village. Based on direct observations during and after pregnancy exercise activities, it was found that 85% of pregnant women were able to perform pregnancy exercise movements and understood the benefits of pregnancy exercise. It is hoped that in future activities this community service program can be carried out in other areas with a wider scope.

Keywords: Implementation, Pregnancy Exercises, Pregnancy Class

PENDAHULUAN

Penanganan masalah kesehatan khususnya kesehatan ibu dan dan anak di suatu desa tidak terlepas dari tugas bidan desa sebagaimana yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Tugas bidan desa yaitu melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana dan tugas-tugas lain secara profesional dan dalam melaksanakan tugas pelayanan medik baik didalam maupun diluar jam kerja bertanggung jawab langsung kepada kepala Puskesmas. Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa kehamilan termasuk melakukan kegiatan kelas ibu hamil. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan, beberapa masalah tersebut dapat diatasi dan diminimalisir bila ibu rutin melakukan senam hamil (Sulistyawati, 2014).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Shinta, 2019). Berdasarkan penelitian diketahui sekitar 70% ibu hamil mengalami sakit pinggang *Low Back Pain (LBP)* yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian *LBP* terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko (Mafikasari, 2015).

Kehamilan akan membuat tubuh menjadi cepat lelah, namun perlu diketahui bila tidak bergerak aktif di masa kehamilan dapat membuat tubuh menjadi tidak bugar dan akan mempersulit proses persalinan. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kekuatan otot tubuh untuk proses persalinan adalah dengan secara rutin melakukan olahraga. Salah satu olahraga yang relatif aman dilakukan dan bisa dilakukan sebagian besar ibu hamil adalah senam hamil. Pada umumnya senam hamil meliputi latihan-latihan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan menjaga sistem kardiovaskular (Hidayati, 2017).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, 2014). Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan, senam hamil juga merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah, dan aman (Muharja Bihalia dkk., 2024). Frekuensi senam hamil efektif dilakukan 2 kali dalam seminggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
- c. Persiapan materi edukasi dan pelaksanaan senam hamil

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan akan dilakukan pada kelas ibu hamil di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah, Kabupaten Kampar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa profesi kebidanan, hal yang pertama dilakukan adalah memberikan penjelasan tentang senam hamil, manfaat setiap gerakan dalam senam hamil dan persiapan sebelum melakukan senam hamil. Ibu hamil akan mendapatkan buku panduan senam hamil dan leaflet. Dilakukan presentasi cara melakukan senam hamil berupa gambar dan video sambil menjelaskan manfaat tiap-tiap gerakan yang dilakukan, setelah itu secara bersama-sama melakukan praktik senam hamil yang diikuti oleh semua ibu hamil yang hadir.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi dilakukan dengan meminta beberapa ibu hamil menjelaskan kembali tentang pengertian, manfaat dan prosedur senam hamil untuk menilai kemampuan ibu hamil memahami kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah. Kegiatan dilakukan pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2024 di Pustu Desa Sungai Jalau dengan jumlah ibu hamil sebanyak 16 orang. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat
Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena semua ibu di Desa Sungai Jalau yang berjumlah 16 orang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat
Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik (85%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang manfaat setiap gerakan-gerakan dalam senam hamil dan cara melaksanakan senam hamil.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (95%). Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah kemampuan peserta dalam penguasaan materi tentang penjelasan tentang senam hamil, manfaat setiap gerakan dalam senam hamil dan persiapan sebelum melakukan senam hamil.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (82%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Secara keseluruhan kegiatan “Pelaksanaan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah, Kabupaten Kampar” dapat dikatakan berhasil bila diukur dari empat komponen di atas.

Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan senam hamil dapat meningkatkan hormon endorfin. Pada gerakan senam hamil terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul pada masa kehamilan maupun persalinan (Mafikasari, 2015). Selain itu hormon enkefalin dengan latihan fisik selama kehamilan akan

bertambah secara alami. Hormon ini bekerja dengan hormon endorfin sebagai inhibitor transmisi nyeri (Pravikasari, 2014).

American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) dan Hanton et.al berpendapat senam hamil merupakan gerakan kebugaran untuk melatih menguatkan otot yang berfungsi dalam persalinan. Gerakan senam hamil bertujuan untuk memacu keluarnya hormon endorfin secara alami, hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit selama kehamilan dan persalinan (Yuniastari, 2014).

Manfaat yang ada dalam senam hamil adalah melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan, setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Pada senam hamil ibu mendapatkan informasi untuk mempersiapkan diri dalam menjalani persalinan, sehingga kecemasan, rasa takut dan rasa sakit dapat berkurang melalui relaksasi (Larasati, 2014).

Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil yang pertama yaitu Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua, Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh, dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan. Keenam, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan. Ketujuh, mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan. Kedelapan, meningkatkan mood dan pola tidur ibu. Kesembilan, mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar dan mengurangi krisis yang terjadi selama proses persalinan (Daifa, 2019).

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut (Megasari, 2015).



Gambar 1. Pendataan dan Kunjungan Rumah Ibu Hamil



Gambar 2. Pemberian Hadiah pada Ibu Hamil



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Selesainya Kegiatan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pelaksanaan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah, Kabupaten Kampar” dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil meliputi manfaat gerakan-gerakan dalam senam hamil, persiapan sebelum melakukan senam hamil dan praktik senam hamil. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para ibu hamil untuk rutin melaksanakan senam hamil.

SARAN

Mengingat besarkan manfaat kegiatan senam hamil ini bagi ibu hamil maka diharapkan pada kegiatan berikutnya program pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan di daerah lain dengan ruang lingkup yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan Kepala Desa dan Bidan Desa Sungai Jalau sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah. 2017. *Pelaksanaan Senam Hamil*. Fakultas Kedokteran Unisla Semarang.
- Daifa, D. (2019). *Efektifitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Pancoran Mas Depok*. Jurnal Ilmiah Bidan. Vol .IV, No.3.
- Dewi, Vivian Nanny Lia, (2012). *Asuhan Kehamilan Untuk Bidan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayati U. (2017). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Baki Sukoharjo* . UNS;. Available from: <https://eprints.uns.ac.id/37602/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia* <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>.
- Larasati IP, Wibowo A. (2014). *The Influence of Pregnancy Exercise to Primagravida Anxiety In The Thirth Semester For Encountering Birth Process*. 1(1):26– 31. Available from: <http://210.57.222.46/index.php/JBK/article/view/954>.
- Mafikasari A, Kartikasari RI. (2015). *Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III*. 7(1):26–34.
- Medika.Notoadmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Megasari, M. (2015) *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3, No. 1.
- Muharja, B, S., Nuryanti Z, N., & Luluk, K, D. (2024). *Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 15(1), 142–152.
- Pravikasari NA, Margawati A, Mundarti. (2014). *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan. 8(1). 100-106.
- Shinta, P (2019). *Panduan Senam Hamil Praktis*. Jakarta : Adipura.
- Sulistiyawati, Ari (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta :Salemba Medika
- Yosefa, Febriana ea all. (2014). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Jurnal Online Keperawatan, Vol 1, No 1.
- Yuniastari, Annisa Dwi P. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat* . Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2(2) 83–91.