



EDUKASI TENTANG SENAM IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS PERUMUS DALAM KOTA BANJARMASIN TAHUN 2023

Isnaniah¹, Erni Yuliasuti², Noorhayati Maslani³, Nur Rohmah Prihatanti^{4CA}

¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

nur.rohmahpri@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a fitness program for pregnant women. Therefore, pregnancy exercise has special movement principles that are adapted to the conditions of pregnant women. Pregnancy exercise is very important for pregnant women 22 weeks after pregnancy so that it can reduce the incidence of low birth weight and premature birth. The results of the research conducted showed that 100% of pregnant women experienced back pain, although the levels were different and regular pregnancy exercise was proven to reduce back pain. The results of other studies also show that there is an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women. The goal to be achieved through this service activity is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in the Pemurus Community Health Center Area in the City of Banjarmasin in 2023. The method for this community service activity is a form health promotion and community empowerment programs through counseling and IEC for pregnant women. The results of the community service activities carried out showed an increase in knowledge from before and after counseling by increasing from 45% to 85% being good. The conclusion from this counseling activity is that efforts that can be made to reduce back pain are increasing knowledge through education about pregnancy exercise. Health education or health promotion is carried out from the beginning of pregnancy, it is hoped that this information can change the understanding and knowledge of pregnant women so that pregnant women understand the purpose and indications of pregnancy exercise so that mothers can prepare for pregnancy physiologically.

Keyword: Education, Pregnancy, Exercise

ABSTRAK

Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil 22 minggu setelah kehamilan sehingga dapat menurunkan kejadian berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 100% ibu hamil mengalami nyeri punggung walaupun tingkatannya berbeda dan senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti dapat menurunkan nyeri punggung. Hasil Penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil Di Wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin Tahun 2023. Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE kepada ibu hamil. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah penyuluhan dengan meningkat dari 45% menjadi 85% menjadi baik. Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini adalah Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah peningkatan pengetahuan melalui edukasi tentang senam hamil. Penyuluhan kesehatan atau promosi kesehatan dilakukan sejak awal kehamilan diharapkan adanya informasi ini dapat merubah pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sehingga ibu hamil memahami tujuan dan indikasi senam hamil agar ibu bisa mempersiapkan kehamilan secara fisiologis.

Kata kunci: Edukasi, Kehamilan, Senam

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Seiring bertambahnya usia kehamilan ibu muncul berbagai macam ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang terjadi pada ibu sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Olahraga rutin harus dianjurkan untuk ibu hamil yang sehat setelah berkonsultasi dengan pemberi pelayanan kebidanan. Bahkan ibu hamil yang belum rutin berolahraga bisa secara bertahap meningkatkan olahraganya selama hamil. Olahraga teratur selama kehamilan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membantu mempertahankan kenaikan berat badan kehamilan yang sesuai dan penambahan berat badan janin yang sesuai. Olahraga dalam kehamilan juga dapat mengurangi gangguan hipertensi pada kehamilan dan diabetes gestasional, berhubungan dengan kala satu persalinan yang lebih pendek dan penurunan risiko untuk operasi caesar. Olahraga dalam kehamilan aman untuk ibu hamil dan janinnya dan dapat memiliki banyak manfaat Kesehatan (Kusmiyati and Wahyuningsih, 2015; Tyastuti, 2016).

Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil 22 minggu setelah kehamilan sehingga dapat menurunkan kejadian berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur. Tujuan dari senam hamil adalah menjaga kondisi otot dan

persendian yang berperan dalam mekanisme kelahiran, meningkatkan kesehatan fisik dan kepercayaan diri, serta mendukung persalinan dan respon Ibu secara fisiologis. Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Gerakan senam hamil tergolong ringan sehingga dapat dilakukan pada setiap usia kehamilan. Senam hamil bertujuan membantu mengurangi keluhan selama hamil dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan (Maryunani and Sukaryati, 2011).

Berolahraga atau menjalani aktivitas fisik secara rutin selama kehamilan merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Selain membuat tubuh sehat, olahraga juga membantu ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh dan berat badan (Iliustri, 2018). Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan selama masa kehamilan adalah senam hamil. Setiap gerakan dalam senam hamil umumnya mudah dilakukan. Jika dilakukan secara rutin, senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh pada masa kehamilan maupun setelah persalinan. Senam hamil dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil yang sehat dan tidak mengalami komplikasi kehamilan.

Senam hamil tidak direkomendasikan kepada ibu hamil yang menderita gangguan kesehatan, seperti asma, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu, senam hamil juga bisa berbahaya jika ibu hamil memiliki kondisi atau penyakit, gangguan pada leher rahim, perdarahan pada vagina, gangguan pada plasenta, riwayat persalinan prematur, riwayat keguguran yang berulang, kehamilan kembar, dan anemia. Senam hamil mungkin menjadi tren di kalangan ibu hamil, khususnya mereka yang berusia masih muda. Namun ternyata, hal ini tidak hanya sekadar tren, senam bisa memberikan manfaat nyata bagi ibu selama kehamilan maupun setelah melahirkan. Hal yang terpenting adalah ibu bergerak atau melakukan olahraga ringan sebisa Ibu saat hamil. Tidak masalah jika Ibu tidak mengikuti kelas senam hamil. Akan tetapi, ibu hamil sebaiknya tetap berolahraga setiap hari dengan durasi waktu setidaknya 20-30 menit dalam sehari (Fatwiany, 2020).

Masa yang paling membutuhkan perhatian serius adalah trimester III oleh karena perkembangan dan pertumbuhan janin yang pesat. Pada masa ini berbagai bentuk ketidaknyamanan yang muncul seperti nyeri punggung dan pegal pada kaki. Hasil penelitian yang dilakukan Alita (2020) menunjukkan 100% ibu hamil mengalami nyeri punggung walaupun tingkatannya berbeda dan senam hamil yang dilakukan secara teratur terbukti dapat menurunkan nyeri punggung. Hasil Penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan fenomena yang ada, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui edukasi tentang senam hamil. Penyuluhan kesehatan atau promosi kesehatan dilakukan sejak awal kehamilan diharapkan dengan adanya informasi ini dapat merubah pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sehingga ibu hamil memahami tujuan dan indikasi senam hamil agar ibu bisa mempersiapkan kehamilan secara fisiologis.

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil yang ada di wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin dan diselenggarakan dengan tujuan untuk menunjang percepatan

penurunan angka kematian ibu dan anak, peningkatan pengetahuan terhadap persiapan fisik dan mental dalam menjaga kebugaran tubuh ibu hamil dengan mengikuti senam hamil baik dikelas ibu hamil maupun di rumah, peningkatan pengetahuan tentang senam hamil diharapkan Ibu hamil dapat mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam menghaapi persalinan normal serta mengimbangi perubahan titik berat tubuh.

Permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang senam hamil sehingga tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang senam hamil Di Wilayah Puskesmas Pamurus Dalam Kota Banjarmasin Tahun 2023.

Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan sebagai salah satu perguruan tinggi kesehatan turut mendukung program pemerintah dengan melakukan penyuluhan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen bersama mahasiswa diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat dengan merubah perilaku melalui peningkatan pengetahuan.

II. METODE

Metode yang digunakan yaitu melakukan penyuluhan kepada ibu hamil pada saat kegiatan kelas ibu hamil. Pemilihan sasaran kepada ibu hamil, diharapkan saat hamil ibu telah memahami sehingga selama masa kehamilan telah mempersiapkan dan dapat melaksanakan senam hamil setelah diberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi).

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE kepada ibu hamil. Langkah pertama proses pengabdian masyarakat ini adalah Persiapan meliputi persiapan alat dan bahan materi, Ibu hamil yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin, sosialisasi senam ibu hamil, pembuatan leaflet tentang senam ibu hamil, membuat item pertanyaan untuk uji pre test dan post test, mempersiapkan undangan dan administrasi. Langkah kedua adalah pelaksanaan kegiatan dengan cara melakukan penyuluhan pada ibu hamil. Langkah terakhir berupa Monitoring dan Evaluasi Kegiatan. Kegiatan evaluasi dilakukan sebelum, proses, dan setelah kegiatan yang dilakukan dengan melakukan evaluasi pre test sebelum pelaksanaan, melakukan evaluasi post test setelah pelaksanaan.

Peserta penyuluhan adalah Ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam sebanyak 10 orang, dengan narasumber penyuluhan adalah Dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan tenaga kesehatan Puskesmas yang diwakili oleh Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator KIA dengan pendampingan dari pihak Kelurahan Pemurus Dalam sebanyak 2 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2023 dengan tempat pelaksanaan di Posyandu Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas Pemurus Dalam dengan rangkaian kegiatan berupa Pengurusan administrasi perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ke Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin, mengadakan penyuluhan di Posyandu Pemurus Dalam yang dihadiri oleh 10 ibu hamil. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan alat bantu media laptop dan LCD serta memberikan leaflet. Sebelum melakukan penyuluhan peserta diberikan pre test untuk mengetahui seberapa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Pada saat pelaksanaan kegiatan peserta mengikuti dengan antusias dan aktif. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu hamil tentang materi yang dijelaskan.

Terdapat Ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam yang merasa tidak perlu mengikuti senam dengan berbagai alasan. Para ibu hamil tersebut belum memahami tentang manfaat dari senam hamil sehingga ibu hamil tidak mau melakukan senam hamil. Manfaat senam hamil antara lain dapat meningkatkan kecerdasan, kesehatan jantung bayi saat lahir dan mendukung bayi lahir sehat, berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. Upaya yang dilakukan supaya mau mengikuti dan melaksanakan senam hamil adalah dengan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Akhir kegiatan peserta dilakukan evaluasi terhadap penyuluhan yang dilakukan dan hasilnya semua peserta memahami tentang pentingnya senam hamil.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Edukasi Senam Hamil

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	4	45	8	85
Cukup	6	55	2	15

Hasil evaluasi yang dilakukan dari 10 peserta didapatkan bahwa hasil pre test 45% baik, 55% nilai cukup, sedangkan hasil post test didapatkan 85% baik dan 15% cukup. Sehingga sudah ada peningkatan pengetahuan dari sebelum diberikan penyuluhan.

Harapan semua orang tua di masa kehamilan adalah agar bayi lahir sehat. Banyak cara yang harus dilakukan agar bayi lahir sehat, seperti konsumsi makanan sehat, minum vitamin prenatal bila perlu, rajin konsultasi ke bidan atau dokter, olahraga teratur, mengurangi stress, menghindari berbagai faktor risiko yang membahayakan bayi dan kesehatan ibu, dan senam hamil.

Senam hamil begitu banyak manfaatnya, disamping bermanfaat bagi ibu hamil juga bermanfaat untuk kesehatan janin, diantaranya adalah meningkatkan mencerdaskan, meningkatkan kesehatan jantung bayi saat lahir, mendukung bayi lahir sehat. Bila sedang hamil, sangat dianjurkan untuk mulai olahraga dengan gerakan senam hamil yang aman. Ada berbagai rekomendasi olahraga untuk ibu hamil yang mudah, sehat, dan efektif untuk ibu hamil. Senam hamil

adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan.

Berdasarkan penelitian Lucia, dkk (2013) dan Wijayanti (2016) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rajin olahraga membantu menurunkan denyut jantung bayi pada usia 36 minggu kehamilan. Efek dari ibu yang berolahraga selama kehamilan berdampak pada kesehatan jantung bayi setelah lahir. Sehingga olahraga selama kehamilan mendukung kesehatan jantung ibu dan bayi. Syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan senam hamil adalah kehamilan berjalan normal, diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan, latihan dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas kemampuan fisik ibu, jangan membiarkan tubuh kepanasan dalam jangka waktu panjang, beristirahat sejenak, menggunakan bra yang cukup baik untuk olahraga dan semacam *decker* yang bisa menyokong kaki, minum cukup air dan memperhatikan keseimbangan tubuh (kehamilan mengubah keseimbangan tubuh ibu), melakukan olahraga sesuai porsi dan tidak boleh berlebihan, jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas sebaiknya beristirahat.

Bila perlu, Ibu hamil dianjurkan untuk bergabung dalam kelas senam hamil untuk mendapatkan manfaat senam hamil. Kelas senam hamil akan mengajarkan berbagai gerakan senam hamil yang aman dan baik untuk bayi, seperti gerakan yoga, latihan pernapasan, meditasi, pilates, menari, kelas aerobik, berenang, dan gerakan ringan lainnya. Bila tidak memungkinkan, dapat berolahraga sendiri di rumah dengan rekomendasi gerakan olahraga ringan. Ibu hamil juga perlu konsultasi terlebih dahulu dengan dokter gerakan apa yang boleh dan yang sesuai dengan kondisi kehamilan.

IV. SIMPULAN

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. Tujuan dan indikasi senam hamil adalah mencegah sembelit (konstipasi) menurunkan risiko komplikasi kehamilan, seperti diabetes gestasional dan preeklamsia. menjaga berat badan agar tetap ideal selama kehamilan. memperkuat jantung dan melancarkan aliran darah. Manfaat senam hamil yang dilakukan secara teratur, dapat meredakan rasa nyeri dan sakit selama masa kehamilan, mengencangkan otot, meringankan nyeri akibat penambahan beban tulang belakang ibu. Meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperkuat sendi, membantu menghindari penambahan berat badan berlebihan membuat tidur lebih nyenyak. Jenis senam hamil antara lain berjalan pagi, naik-turun tangga, Yoga/Pilates, senam dengan bola yoga, berenang, *push up* dinding, dan *Deep squats*. Ibu hamil peserta penyuluhan telah memahami dan mampu mengaplikasikan praktik senam hamil dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), pp. 1–8.
- Fatwiany (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020', *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp. 26–33.
- Iliustri (2018) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Masa Kehamilan', *STIK Bina Husada Palembang*, 9(2), pp. 218–228.
- Kusmiyati and Wahyuningsih (2015) *Asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Lucia, S., Purwandari, A. and Pesak, E. (2013) 'Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), pp. 61–65.
- Maryunani, A. and Sukaryati, Y. (2011) *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tyastuti, S. (2016) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Wijayanti, Y. T. (2016) 'Hubungan antara Senam Hamil dengan Lama Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Lampung Timur', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(1), pp. 25–29.