

Demonstrasi Senam Ibu Hamil sebagai Upaya Persiapan Persalinan di Posyandu Al Khoeriyah Dukuh Bulakwungu Desa Benda

Demonstration of Exercise for Pregnant Women as na Effort to Prepare for Childbirth at Posyandu Al Khoeriyah Dukuh Bulakwungu, Benda Village

Himatul Khoeroh^{1*}, Naila Qotrunnada², Nilamayuli Maula³, Novrian Salwa⁴, Putri Marsanda⁵, Siti Alma Rahmah⁶

¹⁻⁶ Akbid KH Putra, Indonesia

Alamat: Bulakwungu, Benda, Kec. Sirampog, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah 52272

Korespondensi penulis : nilamayulimaula@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 02, 2025;

Revised: Januari 19, 2025;

Accepted: Februari 05, 2025;

Published: Februari 07, 2025

Keywords: Pregnancy Exercises, Maternal Health, Childbirth Preparation, Pregnancy Trimester

Abstract: Introduction: Pregnancy exercise is physical exercise with certain movements carried out specifically to improve maternal health during pregnancy. Objective: Demonstrate pregnancy exercise movements in preparation for childbirth through demonstrations. Method: The method used in community service is in the form of a class for pregnant women in the form of a pregnancy exercise demonstration. Results: The results of the evaluation carried out from 8 pregnant women participants, three were 20% of pregnant women with TM I as increasing their knowledge to face the next trimester, and the remaining 60% were TM III who had done pregnancy exercises well and enthusiastically. Discussion: Contains a description of the discussion of community service result, theoretical discussions relevant to the findings of community service result. Also discusses theoretical findings from the service process from the beginning until social change occurs. Conclusion: That pregnant women can practice pregnancy exercises correctly and pay more attention to preparation for childbirth. Apart from that, pregnant women have also gained knowledge to face the next trimester.

Abstrak

Pendahuluan : Senam hamil adalah latihan fisik dengan gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan. Tujuan : Mendemonstrasikan gerakan - gerakan senam hamil sebagai persiapan persalinan melalui demonstrasi. Metode : Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat dalam bentuk kelas ibu hamil berupa demonstrasi senam hamil. Hasil : Hasil evaluasi yang dilakukan dari 8 peserta ibu hamil, terdapat hasil ibu hamil dengan TM 1 20% sebagai menambah pengetahuan untuk menghadapi trimester berikutnya, dan sisanya terdapat TM 3 sebanyak 60% telah melakukan senam hamil dengan baik dan antusias. Diskusi : Berisi deskripsi tentang diskusi hasil pengabdian masyarakat, diskusi teoritis yang relevan dengan temuan hasil pengabdian masyarakat. Juga mendiskusikan tentang temuan teoritis dari proses pengabdian mulai awal sampai terjadinya perubahan sosial. Kesimpulan : Bahwa ibu hamil dapat mempraktekkan senam hamil dengan benar dan lebih memperhatikan persiapan untuk persalinannya. Selain itu ibu hamil juga telah mendapatkan pengetahuan untuk menghadapi trimester berikutnya.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kesehatan Ibu, Persiapan Persalinan, Trimester Kehamilan

1. PENDAHULUAN

AKI yang tinggi disebabkan oleh ketidakmampuan ibu dalam mengambil keputusan dalam mencari pertolongan medis ketika menghadapi masalah yang berhubungan dengan ibu dan bayinya hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang pemeriksaan

kehamilan dan resiko yang mungkin terjadi, serta kurangnya kesadaran ibu terhadap tanda - tanda bahaya obstetrik dan neonatal sehingga menyebabkan sulitnya mengambil keputusan. Peningkatan pengetahuan masyarakat memerlukan sosialisasi kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pengetahuan agar masyarakat mendapat informasi, saat ini, sebagian besar konseling dilakukan oleh pihak berwenang secara individu atau kasus per kasus sebagai bagian dari tes kehamilan dan posyandu. Namun kegiatan ini dinilai kurang optimal karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat. (Marsal dkk, 2013)

Penyebab kematian ibu hamil bisa disebabkan karena penyebab langsung atau penyebab tidak langsung nya selama kehamilan. Penyebab langsung adalah komplikasi medis yang terjadi secara langsung bisa disebabkan selama kehamilan, persalinan, atau masa nifas. Sekitar 75% kematian ibu disebabkan beberapa faktor, antara lain : perdarahan hebat, infeksi atau sepsis, preeklampsia, eklampsia, komplikasi saat persalinan (persalinan macet), dan aborsi yang tidak aman. Sedangkan penyebab tidak langsung berkaitan dengan kondisi kesehatan yang sudah ada atau baru muncul selama kehamilan, salah satu contohnya seperti kehamilan dengan letak sungsang, atau tidak melakukan senam hamil selama kehamilan yang menyebabkan otot-otot mudah kram, dan lain sebagai sebagainya. Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil bisa mengikuti kelas hamil sebagai tempat menambah pengetahuan selama kehamilan dan untuk menghadapi rencana kedepannya selama kehamilan, menjelang persalinan maupun setelah persalinan.

Kelas ibu hamil bertujuan untuk memberikan informasi terkini kepada ibu hamil dan keluarganya. Kelas ibu hamil merupakan kegiatan penguatan masyarakat melalui pembelajaran kelompok dan penyuluhan kesehatan ibu hamil melalui pembagian buku KIA dan penjelasan oleh bidan serta tenaga medis lainnya. Kelas ibu hamil juga dapat diikuti oleh suami dan keluarga, sehingga mereka dapat memahami kondisi ibu hamil hingga melahirkan dan merawat bayinya. Selama kehamilan, peran suami dan keluarga sangatlah penting, termasuk dalam menunjang kesehatan mental dan kesehatan ibu hamil. (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2014)

Sangat penting untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif kepada ibu hamil selama kehamilan, mencakup hasil yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan mengasuh anak. Efektivitas pendidikan pralahir pada kelompok yang jumlah pesertanya sedikit juga berimplikasi pada bentuk pendidikan kesehatan lainnya, seperti dinamika kelompok dan sesi tanya jawab, menambah pengetahuan dan pengetahuan seluruh peserta kursus pranatal saja. Memperluas kelompok persiapan kelahiran anda mengurangi gejala kecemasan, depresi, kecemasan, dan stres saat melahirkan serta meningkatkan kemampuan anda untuk melahirkan.

(Kousshed dkk., 2017)

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil selama kehamilannya termasuk jika sudah memasuki usia kehamilan 6 bulan. Gerakan untuk hamil yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Dianjurkan ibu hamil dapat mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama kehamilannya termasuk pada saat persalinan, dengan bantuan salah satunya adalah senam hamil (Marufa et al., 2022)

Senam hamil adalah latihan fisik dengan gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan (Nabila dkk., 2022). Senam hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Anggraeni, 2010). Secara umum, melakukan senam hamil yang teratur dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, mempertinggi kesehatan fisik serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan serta membimbing ibu menuju suatu persalinan yang fisiologis.

Berkisar antara 60-80 % keluhan yang dirasakan ibu hamil di Indonesia adalah nyeri punggung. Dan penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara non farmakologis dengan pemberian latihan senam hamil yang tepat dan sesuai kebutuhan. Ibu hamil sudah dapat melakukan senam hamil dari trimester II, senam hamil yang dilakukan di trimester tersebut dapat mencegah terjadinya nyeri punggung. (Kumalasari dkk, 2023)

Ibu hamil yang melakukan senam hamil ataupun yoga dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil dan yoga seperti relaksasi, latihan pernafasan panjang dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan akan rileks, tenang dan dapat mencegah rasa nyeri yang timbul selama kehamilan maupun persalinan (Mafikasari, 2015)

Adapun durasi atau pelaksanaan senam hamil dilakukan selama 15-20 menit setiap Latihan dan dapat diulang kembali 2-3 kali dalam seminggu. Ibu hamil perlu memperhatikan keamanan dan kenyamanan latihan, karena melakukan senam hamil secara berlebihan dan tidak hati-hati dapat menyebabkan resiko jatuh dan memicu kram otot dan persendian.

2. METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini dalam bentuk kelas ibu hamil berupa demonstrasi senam hamil. Sasaran prioritas yang ditujukan adalah ibu hamil trimester III, sedangkan trimester pertama dan kedua dalam pengabdian masyarakat ini hanya bertujuan untuk menambah pemahaman sebagai persiapan trimester selanjutnya. Kegiatan ini dilakukan

**DEMONSTRASI SENAM IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PERSIAPAN PERSALINAN DI POSYANDU
AL KHOERiyAH DUKUH BULAKWUNGU DESA BENDA**

setiap sebulan sekali pada minggu ke 2 dalam kurun waktu 30 – 1 jam. Dalam pelaksanaan kegiatan kelompok kami memberikan informasi, edukasi, serta demonstrasi dengan berbagai peralatan dan perlengkapan yang sudah disediakan .

- 1) Prosedur kerja :
 - a. Pengenalan pentingnya senam hamil pada ibu hamil untuk peningkatan motivasi ibu.
 - b. Menyiapkan alat bantu penyuluhan dan sarana prasarana yang telah di sepakati.
 - c. Mempersiapkan alat bantu penyuluhan dan materi yang disampaikan.
 - d. Pemberian penyuluhan kesehatan yang tercakup dalam panduan senam hamil.
 - e. Penggunaan media penyuluhan unuk menarik ibu hamil.
 - f. Monitoring dan evaluasi pada akhir kegiatan.
- 2) Persiapan :
 - a. Mempersiapkan alat dan materi.
 - b. Ibu hamil yang ada di daerah Posyandu Al Khoeriyah.
 - c. Membuat poin-poin pertanyaan sebagai pre-test dan post-test.
 - d. Mempersiapkan undangan sebagai perizinan.
- 3) Pelaksanaan kegiatan :

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan

Peserta	:	8 peserta ibu hamil di wilayah Posyandu Al Khoeriyah
Fasilitator	:	Bdn. Tri Sulistiyaningsih. S. Keb Himatul Khoeroh, S.ST.,M.Kes Naila Qotrunnada Nilamayuli Maula Novrian Salwa Putri Marsanda Siti Alma Rahmah
Tempat	:	Posyandu Al Khoeriyah
Waktu	:	09.00 WIB – 10.30 WIB
Materi	:	Pembukaan Penyampaian materi, berupa : Senam hamil Memperkenalkan langkah-langkah senam hamil Mendemostrasi senam hamil
Metode	:	Ceramah dan Tanya jawab
Indikator Keberhasilan	:	Pemateri atau fasilitator memaparkan tentang senam hamil serta mendemonstrasikannya. Diharapkan semua ibu hamil dapat mengikutinya dengan antusias, baik dan berhati-hati

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi ini dilakukan sebelum kegiatan, selama kegiatan dan setelah kegiatan yang dilakukan, yaitu :

- a. Melakukan evaluasi sebelum (pre-test) kegiatan.
- b. Melakukan evaluasi setelah (post-test) kegiatan.

Jumlah Peserta

- a. Pemateri dan instruktur senam hamil 5 mahasiswi dan 1 dosen pembimbing dari Akbid KH Putra Al-Hikmah 1 Brebes
- b. Ibu hamil sebanyak 8 orang.
- c. Bidan desa

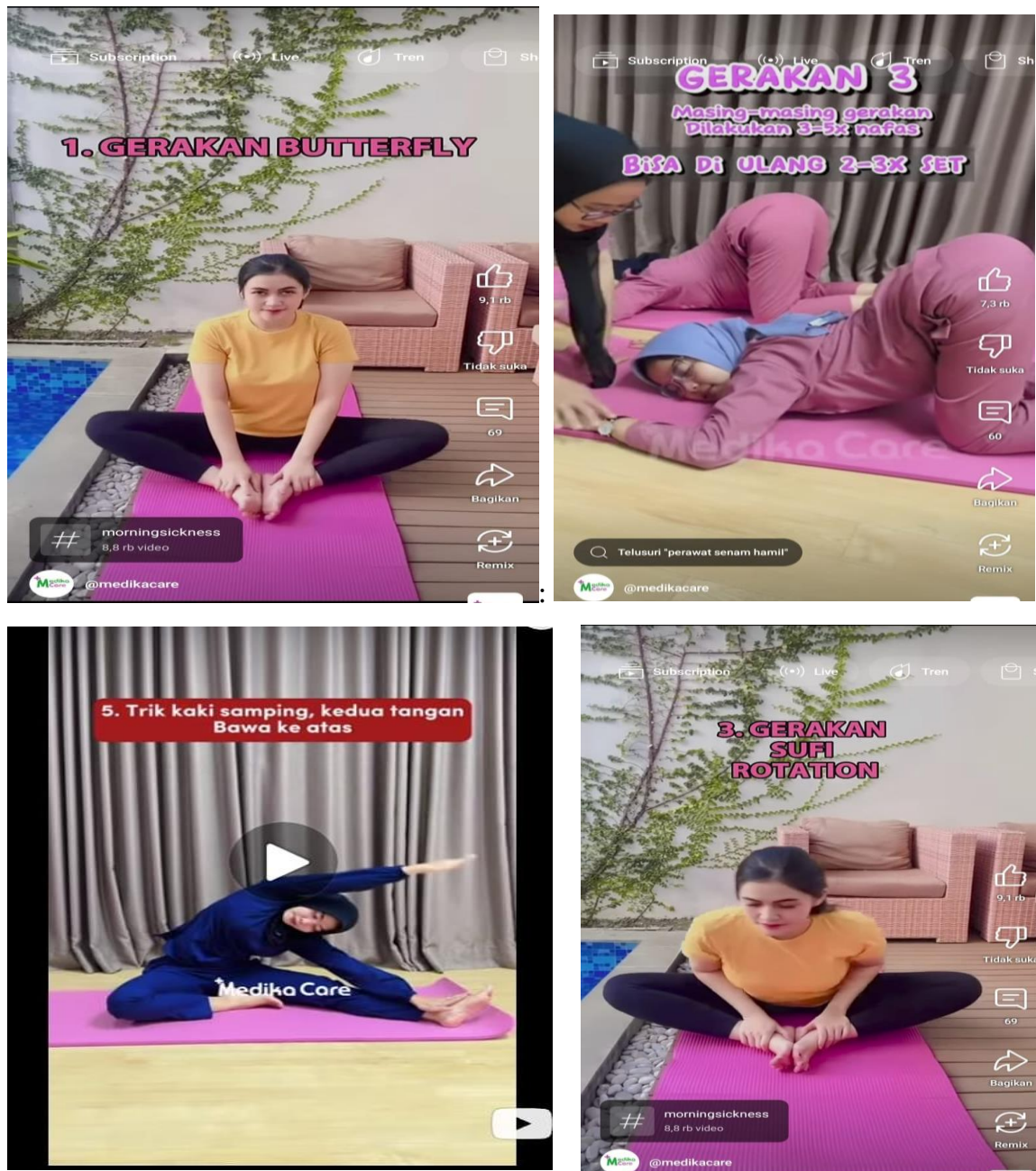
3. HASIL

Senam ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 10 September 2024 di Posyandu Al Khoeriyah wilayah Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes, Adapun tahap – tahap pelaksanaan senam ibu hamil diantaranya yaitu :

1. Mengurus perizinan kepada bidan desa Posyandu Al Khoeriyah dengan meminta izin akan dilakukan kegiatan demonstrasi senam hamil pada kelas ibu hamil
2. Mengurus perizinan lanjut kepada Kepala Puskesmas Sirampog
3. Pelaksanaan demonstrasi senam ibu hamil dilakukan pada tanggal 10 September 2024 yang dihadiri oleh 8 ibu hamil dari trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Kegiatan ini menggunakan alat bantu dua gymball. Sebelum melakukan demonstrasi, pemateri memberikan pre-test untuk mengetahui seberapa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dan untuk mengetahui keadaan ibu hamil beserta janin nya melalui tanya jawab dengan pemateri.
4. Lalu dilanjut dengan pemanasan senam ibu hamil, agar tidak terjadi cedera ataupun kram. Pada waktu awal pemanasan, instruktur senam maupun pemateri mengingatkan kepada ibu hamil untuk berhenti melakukan senam hamil ketika dirasa sudah lelah, kram, nyeri ataupun sudah merasa tidak nyaman pada tubuhnya. Serta mengingatkan ibu hamil untuk selalu terjaga minum nya agar tidak dehidrasi. Setelah itu dilakukan pemanasan senam hamil dilanjut senam hamil.

Adapun gerakan yang dilakukan memprioritaskan untuk ibu hamil trimester III, seperti:

**DEMONSTRASI SENAM IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PERSIAPAN PERSALINAN DI POSYANDU
AL KHOERiyAH DUKUH BULAKWUNGU DESA BENDA**



Gambar 1. Dokumentasi

Dan pada ibu hamil trimester pertama hanya sebagai tempat menambah ilmu pengetahuan untuk menghadapi trimester kehamilan berikutnya.

- Hasil evaluasi yang dilakukan dari 8 peserta ibu hamil. Terdapat hasil ibu hamil dengan TM 1 20% hanya sebagai menambah pengetahuan untuk menghadapi trimester berikutnya, dan sisa nya terdapat TM 3 sebanyak 60% melakukan senam hamil dengan baik dan antusias.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan sesuai dengan tahap dan rencana. Kegiatan ini dilakukan bersama para ibu hamil, Dosen dan Mahasiswa di Posyandu Al Khoeriyah Benda. Senam hamil merupakan tindakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan pikiran ibu serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam persiapan persalinan (Metha Farhani, Rini Yuli Astini, Mika Oktarina, 2020) senam ibu hamil memiliki banyak manfaat seperti menjaga kesehatan bu serta janin saat hamil maupun pasca bersalin dan juga dapat mempermudah proses bersalin (Aprianti, Irmayani, 2018).

Hasil kegiatan senam hamil yang dilakukan di Posyandu Al khoeriyah Benda yaitu dari 8 peserta yang hadir berupa ibu hamil trimester III sebanyak 6 ibu hamil dapat mengikuti kegiatan senam dengan baik dan penuh antusias, serta peserta merasa lebih bugar. Dan sebanyak 2 ibu hamil trimester I hanya sebagai menambah pengetahuan untuk menghadapi trimester berikutnya. Senam hamil termasuk salah satu alternatif pengobatan yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan menyenangkan bagi ibu hamil baik selama masa kehamilan ataupun persalinan (Purba dan Sembiring, 2021).



Gambar 2. Penyampaian materi senam hamil



Gambar 3. Demonstrasi senam hamil



Gambar 4. Foto bersama peserta senam hamil

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan senam hamil dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dapat mempraktekkan senam hamil dengan benar dan lebih memperhatikan persiapan untuk persalinannya. Selain itu ibu hamil juga telah mendapatkan pengetahuan untuk menghadapi trimester berikutnya. Diharapkan dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam hamil dan gerakan senam hamil ini, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau rajin mengikuti kelas ibu hamil yang diakan oleh Posyandu. Sehingga ibu hamil akan lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh yang terlibat pada kegiatan senam hamil yaitu Puskemas Sirampog, Bidan Desa, Dosen dari Akbid KH Putra A-Hikmah 1 Brebes, peserta ibu hamil yang terlibat dalam senam hamil yang sudah berpastidan mensukseskan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni. (2010). Serba-serbi senam hamil. Yogyakarta: Info Medika.
- ASEAN Secretariat. (2022). ASEAN Statistical Yearbook. Jakarta: ASEAN Secretariat.
- Dinas Kesehatan Brebes. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Brebes Tahun 2021. Brebes: Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes.

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). Buku Saku Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan sebuah senam hamil dengan proses persalinan PMB wilayah kerja Puskesmas Sidorejo. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fernando, F., & Pebrina, M. (2021). Pengabdian masyarakat edukasi tentang senam ibu hamil. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 138-141.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Koushede, V., Brixval, C. S., Thygesen, L. C., Axelsen, S. F., Winkel, P., Lindschou, J., Gluud, C., & Due, P. (2017). Antenatal small-class education versus auditorium-based lectures to promote positive transitioning to parenthood: A randomised trial. *Journal of Pregnancy and Childbirth Studies*.
- Kumalasari, N., Fitriana, D., & Himawati, L. (2024). Penerapan senam hamil pada trimester III untuk mengurangi intensitas nyeri punggung di kelas ibu hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 4(2), 36-42.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Surya*, 7, 26-34.
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wilisa, R. A. (2022). Peningkatan aktivitas fisik berupa edukasi dan pendampingan senam hamil di desa Ngenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 968-978.
- Mersal, F. A., Esmat, O. M., & Khalil, G. M. (2013). Effect of prenatal counselling on compliance and outcomes of teenage pregnancy. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19(1), 10-17.
- Nurya, K., Fitriana, D., & Himawati, L. (2024). Application of pregnancy exercises in the third trimester to reduce the intensity of back pain in pregnant women. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 4(2), 36-42.
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi pelayanan terapi relaksasi dalam asuhan kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Putri, N. N., Dewi, N. S., Fadhillah, N. D., Aristawati, N. I., Hurrina, N. Z., Jannah, R., & Sari, E. S. (2022). Persalinan pada ibu hamil dan program pengencangan perut pada ibu menyusui di RW 06 desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 1-8.
- World Health Organization & United Nations International Children's Emergency Fund. (2022). Monitoring health for the SDGs: Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization.