

# Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat ARTIKEL HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/jpms1410

# Pelatihan Senam Hamil Pada Ibu Trimester III Di Desa Namasula

Erlin Kiriwenno<sup>1k</sup>; Oktovina Sofiah Rattu <sup>1</sup>; Jumita Rumbia <sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, DIII Kebidanan

Email penulis korespondensi (K): erlinkiriwennoe@gmail.com

#### **Abstract**

Women who are young pregnant will feel nauseous, vomiting, chills and weakness. This feeling of nausea and vomiting will decrease until the first trimester ends. In the second trimester the body has begun to adapt and the feeling of nausea and vomiting has begun to decrease. However, in the third trimester, complaints caused by enlargement of the stomach, anatomical changes and hormonal changes will cause the appearance of complaints in pregnant women. These complaints include lower back pain. shortness of breath, varicose veins, haemorrhoid, sleep disorders, diastasis recti, pelvic pain and others. One of the complaints of pregnant women is sleep disorders that are often experienced by pregnant women, even though the pregnancy is normal. Pregnancy exercise is a form of antenatal care. Pregnancy exercise has been shown to help change the body's metabolism during pregnancy. Pregnancy exercise will help heart function so that pregnant women will feel healthier and don't feel short of breath Exercise and relaxation techniques during pregnancy are needed to reduce anxiety for pregnant women. Pregnancy exercise is one of the sports activities that mothers can do during pregnancy. The benefits of pregnancy exercise include mental and physical preparation of pregnant women in order to achieve a physiological, natural and comfortable delivery, as well as strengthening the pelvic floor muscles to prepare for pushing and to achieve optimal relaxation during pregnancy to delivery, both physically and psychologically.

**Keywords**: pregnancy exercise, pregnancy.

### Pendahuluan

Usia kehamilan yang bertambah ibu akan mengalami beberapa perubahan, antara lain: fisik, emosional, dan status sosial pada ibu. (1) Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. (2) Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, ganggaun tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain-lain.

Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal.<sup>(3)</sup>

Ketidaknyamanan muncul akibat terjadi beberapa perubahan pada ibu hamil.<sup>(4)</sup> Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan.<sup>(5)</sup>

Olahraga dan teknik relaksasi selama hamil sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Senam hamil adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan. Manfaat senam hamil antara lain mempersiapkan mental dan fisiki ibu hamil agar tercapai persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama kehamilan sampai persalinan baik secara fisik maupun psikologis. (6) Manfaat lain dari senam hamil adalah dapat menurunkan kecemasan, ikatan ibu dan janin semakin kuat dan mengurangi risiko terjadinya depresi. (7) Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga memberikan kesehatan kepada janin terutama kesehatan jantung janin dan juga menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi. (8)

Senam hamil merupakan salah satu bentuk pelayanan antenatal care. Senam hamil terbukti membantu perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Senam hamil akan membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas. (9) Sehingga mengurangi tekanan darah, memperbesar vasodilatasi pada kulit, meningkatkan pengeluaran panas tubuh dan mengurangi kecenderungan terjadinya hyperthermia. (10)

Hasil penelitian tahun 1989 yang dimuat dalam *American Journal of Obstetricand Gynaecolog*, menunjukkan ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan kegiatan senam selama masa kehamilannya. laporan tentang hasil penelitian selama 2 tahun di New York yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang melakukan senam selama 30 menit, 5 hari dalam seminggu ternyata melahirkan bayi yang lebih besar dan sehat. Ada juga beberapa keuntungan senam hamil terhadap kehamilan adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin. (11)

# Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Namasula, pada bulan Mei 2019. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil trimester III yang berada di lokasi penelitian. Kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan senam hamil menggunakan media leaflet, laptop, LCD, kuesioner dan speaker. Kegiatan pengumpulan data akan dilakukan dengan pre-test dan post-test. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik sampling aksidental yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel penelitian sesuai

dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat, hasil kuesioner yang didapatkan akan di tabulasi kemudian di analisis secara manual dan dibuatkan pembahasan.

## Hasil dan Pembahasan

#### A. Hasil

## 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil

Dari hasil data penelitian menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebesar 81,25%. Pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil yang benar saat pre-test sebesar 31,25% setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat senam hamil, pengetahuan ibu hamil mendapatkan pemahaman dan pengetahuan sehingga nilai post-test naik yaitu sebesar 81,25%. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil

No	Pre-test			Post-test		
	Pengetahuan	f	%	Pengetahuan	f	%
1	Baik	5	31,25	Baik	13	81,25
2	Kurang	11	68,75	Kurang	3	18,75
	Jumlah	16	100,0	Jumlah	16	100,0

#### B. Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan ini rendahnya pengetahuan ibu dipengaruhi oleh ketidaktahuan ibu tentang manfaat senam hamil. Rendahnya pengetahuan ibu tentang senam hamil akan mempersulit ibu pada saat proses persalinan karena ibu tidak melakukan aktivitas atau olahraga. Ibu hamil penting untuk mendapatkan pengetahuan mengenai senam hamil karena senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta pengabmas aktif dalam sesi tanya jawab. Kegiatan pengabmas ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat senam hamil terutama pada ibu hamil trimester III.

Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dulu dilakukan pre-test tentang senam hamil yang kuesionernya disebarkan oleh mahasiswa lalu dilakukan sesi penyuluhan dengan memberikan leaflet terlebih dahulu lalu memulai materi penyuluhan yang dibawakan oleh mahasiswa. Setelah sesi materi tiba sesi tanya jawab dengan menggunakan metode diskusi aktif yang dijawab oleh dosen. Setelah sesi diskusi mahasiswa menyebar kuesioner kembali untuk melakukan evaluasi pengetahuan pada ibu. Kemudian hasil data penelitian dibuatkan tabulasi data dan dilakukan analisis menggunakan hitungan manual lalu hasil hitungan manual dideskripsikan.

Dengan adanya penyuluhan ini terbukalah wawasan ibu tentang senam hamil dan manfaatnya. Diharapkan dengan adanya pengabdian ini dapat mengubah kebiasaan ibu untuk sering melakukan olahraga ringan agar dapat mempermudah ibu saat bersalin dan agar ibu dapat mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi proses persalinan.

# Simpulan dan Saran

Berdasarkan data yang diperoleh mendapatkan hasil adanya peningkatan kenaikan pengetahuan tentang senam hamil baik sebesar 81,25%. Faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu tentang senam hamil ialah ibu tidak mencari tahu informasi mengenai senam hamil dan manfaatnya.

Dengan adanya kegiatan pengabmas ini diharapkan pengetahuan ibu dapat meningkat dan merubah kebiasaan yang salah menjadi kebiasaan yang benar sehingga ibu dapat mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Setelah di lakukan pelatihan senam hamil di harapkan ibu hamil juga memiliki kemampuan dalam melakukan senam hamil yang benar secara mandiri dan ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman sampai proses persalinan dan nifas.

### **Daftar Pustaka**

- 1. Kaseuntung C, Kundre R B. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur (Wus) Dalam Pemilihan Kontrasepsi Di Desa Kalama Darat Kecamatan Tamako Kepulauan Sangihe. Ejournal Keperawatan. 2015;3.
- 2. Venkata C. and Venkatashiah S. B. *Sleep Disordered Breathing During Pregnancy*. The Journal of the American Board of Family Medicine 2009. 22(2):158-168
- 3. Santiago J. R., Nolledo M. S., Kinzier W., and Santiago T. V. *Sleep and Disorders in Pregnancy*. Annals of Internal Medicine 2001.Vol. 134, No.5, Page :396-408
- 4. Wahyuni, Layinatun N. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2013;8(2):113–20.
- 5. Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9.
- 6. Sutejo, & Fauziah. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.2012
- 7. Muhimah, N., & Safe'i, A. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Cetakan Pertama. Jakarta: Power Books.2010
- 8. Fang, X., Livingston, J., May, L. E., & Moyer, C. *Influence Of Exercise Mode On Pregnancy*. Outcomes: ENHANCED by Mom Project. International Journal Of Pregnancy & Childbirth, 2015.15(133), 1–4.
- 9. Adiyono, W. Senam Hamil, Amankah bagi Ibu Hamil?. Suara Merdeka. 2002
- 10. Artal, R and Carl Sherman. Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most. The Physician and Sports medicine. 1999. 27; 1–9.
- 11. Hanton, Thomas W. *Panduan Senam Kebugaran untuk Wanita Hamil*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.2001