



Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Tpmmb Rasnah Said Tahun 2022

Wanti Aotari

STIKes Amanah Makassar

wantiyaotary@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Namun banyak ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Dikarenakan ragu-ragu dan takut akan kehamilannya jika melakukan senam hamil. Padahal senam hamil sangat penting dalam masa kehamilan, karena memperlancar proses persalinan. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selamat. Tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian sectio caesaria.

Kata Kunci: Senam Hamil, Psikologis, Persalinan

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a motion exercise therapy given to pregnant women



to prepare themselves both physically and mentally in facing childbirth. Pregnant women really need a healthy and fit body. Pregnancy exercise is very necessary for every pregnant woman, because pregnancy exercise can make the body fit and healthy, and can make pregnant women still able to carry out daily activities, so that stress due to Anxiety before delivery can be minimized. However, many pregnant women do not do pregnancy exercise because they are hesitant and afraid of their pregnancy if they do pregnancy exercise. In fact, pregnancy exercise is very important during pregnancy, because it facilitates the delivery process. Pregnancy exercise is carried out regularly both at the practice site and at home. in spare time can lead pregnant women towards physiological delivery as long as there are no pathological conditions that accompany pregnancy. Pregnant women who do pregnancy exercise regularly during pregnancy are reported to be able to provide benefits during childbirth, namely during the active stage (second stage) to be more short, prevent the occurrence of breech position and reduce the incidence of sectio caesaria.

Keyword: Pregnancy Gymnastics, Psychological, Labor

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target (Indrayani & Choirunnisa, 2020), tujuan dari Millenium Development Goals (MDGs) (Indrayani & Choirunnisa, 2020). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima (Saputri et al., 2021). Diantara prediktor kondisi kesehatan di Indonesia, tingkat kematian ibu dapat dikatakan paling memprihatinkan. Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2002-2003 (Muslimin & Rahim, 2022). Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals (MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per

100.000 kelahiran hidup(Indrayani & Choirunnisa, 2020).

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi.(Rusmita, 2015). Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil(Alfiah Rahmawati & Rr Catur Leny Wulandari, 2019). Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan(Nuryati, 2022). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea(Fauziah et al., 2020), insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah(Pratiwi et al., 2021), kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan(Mardalena & Susanti, 2022). 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(Wati et al., 2018).

Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil(Sari & Puspitasari, 2016). Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester(Sri Wulandari & Nonik Ayu Wantini, 2021), puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko(Juariah & Yuningsih, 2020). Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran(Yanti, 2022), bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik(Sari,

2020). Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya (Siburian et al., 2022).

Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi (Marliana, 2015). Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan (Yuliah & Yuswanto, 2014), asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai (Susanti & Ulpawati, 2022), serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan (Amalia, 2013), tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal (Afriyani, 2022). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan (Rudhiati & Nurwahidah, 2016), berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil (Yanti, 2022). Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009). Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir (Nikmah et al., 2021). Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Afdila & Kamila, 2022). Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini, yaitu: (1.) Banyak ibu hamil TM III merasakan ketidaknyamanan

seperti nyeri punggung dan cemas menghadapi persalinan(Komalasari, 2012). (2.) Ibu hamil kurang mempersiapkan fisik dan psikologisnya menjelang persalinan(Lubis, 2016). (3.) Kurangnya pengetahuan cara melaksanakan senam hamil(Widyawaty, 2018). (4.) Keterbatasan waktu dan tempat menjadikan kesulitan tenaga kesehatan untuk selalu memantau kesehatan ibu hamil di wilayah kerja setempat(Mardiana et al., 2016). Tujuan kegiatan adalah : (1.) Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil TM III, (2.) Ibu Hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya. (3.) Ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri di rumah. Manfaat pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk :(1.) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil. (2.) Meningkatkan kedisiplinan senam hamil secara teratur pada ibu hamil. (3.) Terjadinya komunikasi ilmiah antara Prodi Kebidanan STIKES Amanah Makassar (Sugarni, 2021).

METODE

Target dan luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Rasnah, S.ST Dusun Tambua Tahun 2022 adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil(Novika et al., 2020)
2. Meningkatkan kedisiplinan senam hamil secara teratur pada ibu hamil.
3. Terjadinya komunikasi ilmiah Prodi kebidanan STIKes Amanah Makassar dengan Masyarakat Dusun Tambua (Saliyo, n.d.).

Dengan adanya sosialisasi penyuluhan tentang Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis (Kemenkes, 2019). Dalam Menghadapi Persalinan dan dampaknya bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, diharapkan dapat merubah mindset yang salah dan membentuk pola pikir yang baru dan lebih berpengetahuan (Dewi, 2017).Selanjutnya diharapkan ibu hamil untuk melakukannya dan menginformasikan pada keluarga

atau teman terdekat(Hartati, 2020).Target Luaran Program Pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat gambar 1.1 berikut :

1. Halayak Sasaran

Sasaran penyuluhan senam hamil adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan di TPMB Rasnah Said mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 15 orang (Ferry Efendi, 2009).

2. Metode dan Biaya yang Digunakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kampanye praktik senam hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Agustus 2022 (Dalam et al., n.d.).Dana yang didapatkan adalah dari dana Pengabdian Masyarakat Prodi D3 Kebidanan STIKes Amanah Makassar.

3. Alat dan Bahan yang Digunakan

a. Alat :

- 1) Sound system
- 2) LCD
- 3) Laptop

b. Sarana / Alat Pendukunga

- 1) Meja absensi
- 2) ATK dan Formulira
- 3) Daftar Hadir
- 4) Alat tulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Kampanye Praktik Senam Hamil Kampanye adalah suatu gerakan (tindakan) serentak (untuk melawan, mengadakan aksi).Sedangkan sosial adalah semua hal yang berkenaan dengan masyarakat.Jadi kampanye sosial merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat kampanye.Masyarakat kurang menyadari pentingnya mempersiapkan fisik dan psikologisnya menghadapi

persalinan. Membiarkan ketidaknyamanan yang dirasakan dan menganggap itu adalah hal yang wajar dalam kehamilan yang tidak memerlukan intervensi. Cemas yang dirasakan tidak diakomodir dengan baik sehingga yang seharusnya ibu hamil tenang menunggu detik-detik persalinan menjadi kaku dan ini berdampak pada otot jalan lahir. Hal-hal yang menyebabkan ibu hamil tidak melakukan senam hamil adalah karena:

- a. Ibu hamil tidak mengetahui ketidaknyamanan yang dirasakan dapat dilakukan penanganan/solusi untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan.
- b. Ibu hamil tidak tertarik melakukan senam hamil karena tidak didampingi tenaga kesehatan, dan sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja sehingga waktu untuk melakukan senam hamil tidak menjadi prioritas.
- c. Kurangnya kesadaran mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena tidak mengetahui dampaknya dalam proses persalinan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan tentang senam hamil di Praktik Mandiri Bidan TPMB Rasnah Said, S.ST adalah :

1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur.
2. Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitu saja sehingga berdampak pada persalinannya.
3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak. Saran dalam penelitian adalah.
4. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang senam hamil secara berkesinambungan dan tidak hanya di rusunawa tetapi juga di tempat

yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak.

5. Sebaiknya pelaksanaan dilakukan di ruangan khusus senam hamil atau ditempat yang lebih luas agar ibu hamil leluasa dan nyaman untuk mempraktikkannya.

REFERENSI

- Referensi Afdila, R., & Kamila, S. C. (2022). Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 1(01).
- Afriyani, L. D. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Anak Usia Dini di TK Amzar Molinow Kota Kotamobagu. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 4(2), 209–219.
- Alfiah Rahmawati, A. R., & Rr Catur Leny Wulandari, R. C. L. W. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *JKb Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148–152.
- Amalia, L. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemilihan penolong persalinan. *Jurnal Sainstek*, 7(02). Dalam, P. P. M., Di, M. T. K. K. B., & Syafi'i, I. (n.d.). NIM. B92216076. Dewi, S. K. S. (2017). Konsep dan pengembangan kewirausahaan di Indonesia.
- Deepublish. Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Ferry Efendi, M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*.
- Ferry Efendi. HARTATI, S. R. I. (2020). ASUHAN KEBIDANAN PADA NY S PADA MASA HAMIL SAMPAI DENGAN PELAYANAN KELUARGA BERENCANA DI RUMAH BERSALIN JUNITA SRI MEDAN SUNGGAL TAHUN 2016
- Indrayani, T., & Choirunnisa, R. (2020). Sosialisasi dan Pelaksanaan Senam Hamil di Rumah Bersalin Citra Lestari Bogor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 158–162.
- Juariah, S., & Yuningsih, R. (2020). Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja



Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang. Jurnal Kesehatan Pertiwi, 2(A), 39–46. Jufrizen, J., Farisi, S., Azhar, M. E., & Daulay, R. (2020). Model Empiris Organizational Citizenship Behavior