



PERSIAPAN PERSALINAN NORMAL DENGAN MELAKUKAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA JAMBE SARI KABUPATEN BANYUWANGI

Miftahul Hakiki*, Nurul Eko Widiyastuti

STIKes Banyuwangi

*email corresponding: miftahulhakikiyundaacap@gmail.com

Received : 12-12-2022 Revised : 19-01-2023 Accepted : 20-01-2023

DOI: 10.36858/js.v1i1.436

Keywords:

Pregnant Women, Pregnancy Exercises, Normal Delivery.

ABSTRACT *Pregnancy is a physiological change experienced by the mother during her pregnancy. And the care given to pregnant women must be care that can minimize intervention. Pregnancy exercise is a fitness program that is intended for pregnant mother. Therefore, pregnancy exercise has the principle of special movements that are adapted to the condition of pregnant women. Exercises in pregnancy gymnastics are specifically designed to make pregnant women healthy and fit, reduce complaints that arise during pregnancy and prepare physically and psychologically for mothers to face childbirth. The purpose of the pregnancy exercise program is to help pregnant women feel comfortable, safe from the time the baby is in the womb until birth. Pregnancy exercise is a relaxation exercise carried out by mothers who are pregnant from 23 weeks until the time of birth and pregnancy exercise is one of the activities in services during pregnancy (prenatal care). So it is hoped that pregnant women during their pregnancy can do pregnancy exercises starting at 23 weeks of age so that the delivery process can be normal. The implementation of this activity was carried out on third trimester pregnant women in Jambe Sari Village in a gradual period of time. The results obtained were the enthusiasm of the third trimester pregnant women who came during pregnancy exercise.*

PENDAHULUAN

Kehamilan fisiologis merupakan suatu perubahan yang dialami oleh ibu selama kehamilannya. Asuhan kehamilan yang telah diberikan kepada ibu hamil harus asuhan yang bisa meminimalkan intervensi. Bidan harus bisa memfasilitasi asuhan terhadap ibu hamil yang bertujuan supaya bisa memberikan kenyamanan terhadap ibu hamil (Hakiki, Widiyastuti, & Danti, 2022).

Kehamilan atau persalinan adalah sebuah proses yang alamiah, dimana sebuah asuhan yang memerlukan intervensi fisiologis kecuali kehamilan yang ada suatu indikasi yang memerlukan asuhan yang lebih intensif Bagi seorang ibu hamil sangat memerlukan asuhan yang profesional, karena ibu hamil harus memantau perkembangan kondisi ibu hamil ataupun perkembangan kesehatan bayinya. Sehingga kesehatan ibu hamil serta bayinya bisa terpantau dengan adanya penanganan yang telah dilakukan tenaga kesehatan secara profesional (Hakiki, Widiyastuti, & Danti, 2022).

Senam hamil adalah sebuah metode tentang kesegaran tubuh ditujukan kepada ibu hamil. Dimana dalam senam hamil juga memiliki sebuah prinsip yang memerlukan gerakan khusus yang telah dikondisikan sesuai dengan keadaan ibu. Gerakan senam hamil merupakan rancangan yang spesial yang bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran ibu hamil, dapat mengecilkkan sebuah keluhan dari ibu saat masa kehamilan juga dapat menyiapkan fisik serta psikis ibu hamil dalam mengalami proses persalinan. Tujuan strategi dilakukan senam hamil yaitu menolong ibu yang

sedang menghadapi kehamilannya supaya kehamilannya bisa berjalan dengan nyaman dan aman yang dimulai sejak bayi dalam kandungan sampai dengan lahir. Senam hamil juga bisa dikatakan suatu latihan istirahat dalam pernafasan yang dilakukan ibu hamil yang menghadapi kehamilannya mulai usia 23 minggu sampai ketika waktu melahirkan, serta senam pada hamil menggambarkan suatu kegiatan di dalam sebuah pelayanan kesehatan dalam masa kehamilan (*Prenatal Care*) (Manuaba, et al., 2013). Ibu hamil bisa mengatasi keluhannya dengan cara melakukan olahraga ringan bagi ibu hamil, seperti melaksanakan senam hamil, olahraga senam hamil yaitu salah satu sebuah olahraga yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan pada saat kehamilan karena senam hamil mempunyai banyak manfaat jika dilakukan pada saat kehamilan yang dimulai dari awal trimester ke III, adapun manfaat yang didapatkan oleh ibu hamil selama ibu bisa melakukan senam hamil, antara lain : ibu hamil dapat menguasai metode pernafasan, memperkuat elastisitas otot, menekan keluhan yang ibu rasakan, melatih pola istirahat, ibu hamil akan menjadi lebih bertenaga, mengurangi resiko episiotomi, membuat ibu lebih rileks dalam menghadapi persalinan, tidur ibu menjadi lebih baik dan lebih nyenyak dan mengurangi keluhan rasa sakit pada ibu saat proses persalinan (Hakiki, Widiyastuti, & Danti, 2022).

Senam hamil bisa dikatakan sebuah terapi latihan sebuah gerakan yang dapat dilakukan oleh ibu untuk menyiapkan dirinya, secara jasmani ataupun rohani untuk berusaha menyiapkan kelahiran secara cepat, aman serta spontan. Senam hamil yaitu suatu kegiatan pelayanan yang dilakukan sewaktu dalam masa kehamilan (*prenatal care*) dan dapat menciptakan sebuah hasil dari kehamilan atau membuktikan dengan hasil proses persalinan yang lancar, dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam (Dewi & Sunarsih, 2013). Gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, Latihan-latihannya dirancang khusus untuk membugarkan kondisi Ibu hamil, mengurangi keluhan-keluhan yang timbul selama kehamilan, dan menyiapkan jiwa raga. ibu ketika menghadapi persalinan (Walyani, 19).

Desa Jambesari merupakan sebuah desa yang terpencil dan jauh dari pelayanan kesehatan, sehingga akses informasi tentang kesehatan agak sedikit sulit untuk dijangkau karena medan menuju desa yang jauh, sehingga masyarakat hanya mendapatkan informasi jika hanya ada jadwal posyandu. Dengan adanya jarak tempuh yang jauh ibu – ibu hamil yang berada di Desa jambesari mempunyai pengetahuan yang kurang tentang manfaat senam ibu hamil. Sehingga dengan adanya informasi terkait kurangnya pengetahuan terhadap manfaat senam hamil maka memunculkan keinginan untuk melakukan Pengabdian masyarakat di Desa Jambesari yang bertujuan dengan dilakukannya pengabdian masyarakat maka diharapkan pengetahuan ibu tentang senam hamil akan bertambah dan dapat melakukan senam hami secara rutin selama masa kehamilan sehingga ibu dapat melahirkan secara normal dan lancar serta bayi dan ibu dalam keadaan sehat.

Didukung dengan hasil penelitian dari (Daifa, Sari, Rasumawati, & Saepullah, Efektifitas Latihan Senam Hamail Terhadap Proses Persalinan, 2019) dengan hasil yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang telah melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilan maka akan mempunyai kualitas proses persalinan yang baik. Dan menurut penelitian dari (Fitriani, 2018) di dapat hasil ibu hamil yang melakukan senam hamil saat masa kehamilannya secara rutin maka dapat mengurangi keluhan – keluhan selama kehamilan, seperti mengurangi rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

METODE

1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan aktifitas pengabdian kepada masyarakat berupa persiapan persalinan normal dengan melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang telah dilaksanakan oleh ibu hamil di Dusun Mangli, Desa Jambesari yang berjumlah 13 orang, kegiatan senam ini dilakukan beberapa kali, yang dimulai dari hari Jum'at tanggal 11 Maret 2022 sampai pada hari Jum'at tanggal 25 Maret 2022, pada pukul 08.00-10.00 WIB, kegiatan ini dilakukan tetap mengikuti protocol kesehatan.

2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan melakukan senam hamil dilakukan mulai dari meminta ijin pada Puskesmas Mojopanggung, sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil di Desa Jambesari. Setelah itu melakukan kerjasama dengan beberapa pihak yang terlibat yaitu : Bidan Wilayah Desa Jambesari yang mempunyai tugas untuk memberitahu tentang rencana kegiatan, jadwal kegiatan serta menjadi salah satu tim yang terlibat dalam pemberian senam hamil.

Pada proses kegiatan yang telah dilakukan, ibu sudah meminta ijin kepada pihak keluarga, dan kegiatan ini dilakukan secara bertahap, di dalam melakukan senam hamil diharapkan tanpa adanya intervensi dari semua pihak. Sehingga ibu dalam melaksanakan senam sesuai kesadaran diri sendiri dan bisa melaksanakan senam hamil dengan rutin selama masa kehamilannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam hamil yang telah dilakukan oleh ibu merupakan suatu kegiatan yang telah dilakukan oleh ibu hamil, yang bisa dilakukan mulai usia kehamilan 23 minggu, yang jika dilakukan secara rutin maka bisa memperkuat serta dapat mempertahankan sebuah elastisitas pada dinding perut, ligamen, otot dasar pada panggul. Tujuan dari sebuah kegiatan senam yaitu supaya ibu hamil jika bisa melakukan senam hamil secara rutin selama masa kehamilan guna untuk mempersiapkan proses persalinan normal.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, mendapatkan hasil dari 13 ibu hamil yang awalnya kurang memahami tentang senam hamil dan bahkan ibu yang belum pernah melakukan senam hamil, setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya melakukan senam hamil saat kehamilan dan diajarkan tentang gerakan cara senam hamil, dari ke 13 ibu hamil menjadi mengetahui tentang pentingnya melakukan senam hamil selama kehamilan dan ibu bersedia mengikuti kegiatan senam hamil yang sudah dijadwalkan selama beberapa kali, sehingga dengan ibu hamil yang sudah mengikuti kegiatan senam hamil sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan maka diharapkan ibu hamil dapat menghafal gerakan yang sudah diajarkan sehingga setelah jadwal yang sudah ditentukan selesai ibu bisa dapat melanjutkan senam hamil sendiri dirumah di sela – sela waktunya secara rutin.

Hasil penelitian dari (Resmawati & Nurdin, 2021) mengatakan bahwa senam hamil merupakan salah satu asuhan komplementer dengan resiko rendah, yang dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada wanita hamil. Dan menurut penelitian dari (Febriana, Misrawati, & Hasneli, 2014) didapatkan hasil ibu adanya suatu hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Serta penelitian dari (Sari, Suwanti, & Halimatusyaadiah, 2021) yang menyatakan bahwa senam hamil mempengaruhi dalam peningkatan terhadap durasi tidur bagi ibu hamil trimester III yang disebabkan karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil sehingga ibu hamil baik melakukan senam hamil secara teratur saat kehamilan.



Gambar 1. Gambar Pemberian Penyuluhan Tentang Senam Hamil



Gambar 2. Gambar Cara Melakukan Gerakan Pemanasan Dalam Senam Hamil



Gambar 3. Gambar Cara Melakukan Gerakan Inti Dalam Senam Hamil



Gambar 4. Gambar Cara Melakukan Gerakan Pendinginan Dalam Senam Hamil

KESIMPULAN

Pelaksanaan Senam hamil yang dilaksanakan di Desa Jambesari Kabupaten Banyuwangi terhadap ibu hamil Trimester III berjalan lancar serta mendapatkan sebuah respons yang bagus dari ibu hamil yang dibuktikan dengan waktu jadwal senam ibu-ibu yang berada di Desa Jambesari datang tepat waktu untuk mengikuti senam hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Ketua TIKes Banyuwangi yang telah memberi saya kesempatan serta memberi saya ijin untuk melakukan pengabdian masyarakat sebagai salah satu kewajiban tridharma perguruan tinggi yang harus saya penuhi.
2. Kepada Desa Jambesari Bidan Desa Wilayah Desa Jambesari yang sudah memberi kesempatan dan memberi ijin untuk melaksanakan tridharma perguruan tinggi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jambesari serta ikut serta membantu dalam prosesnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S., & Hakiki, M. (2021). *Promosi Kesehatan Kalangan Bidan Disertai Emotional Demonstration*. Jakarta Timur: Gue Pedia.
- Daifa, D., Sari, M. H., Rasumawati, & Saepullah. (2019). Efektifitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Pancoran Mas, Depok. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol. IV, No. 3*, 1-8.
- Dewi, V. N., & Sunarsih, T. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas), Vol. 4, No. 2, Nopember 2018, P-ISSN: 2442-8884, E-ISSN: 2541-4542*, 72-80.
- Hakiki, M., Widiyastuti, N. E., & Danti, R. R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi COVID-19*. Jakarta Timur: Gue Pedia.
- Manuaba, I. A., Manuaba, I. G., & Manuaba, I. G. (2013). *Imu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Resmawati, & Nurdin, N. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Solo Sulawesi Selatan 2019. *Colostrum: Jurnal Kebidanan, Vol. 2, No. 2, Juni 2021, E-ISSN: 2716-0114*, 1-7.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2021). *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*, ISBN:978-979-268-239-7. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2014). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1-7.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal Midwifery Uodate (MU), Vol. 3, No. 2, E-ISSN: 2684-8511*, 107-115.