



SENAM HAMIL SEBAGAI PERSIAPAN PERSALINAN YANG AMAN DAN NYAMAN PADA IBU HAMIL DI DESA TALES, NGADILUWIH, KEDIRI

**Asruria Sani Fajriah^{1*}, Rahmi Utami¹, Wa Sarsini¹, Welelmina Yabar¹, Endawati Susisanti Ngguku Dalla¹,
Aris Widiyanto², Joko Tri Atmojo², Santy Irene Putri³**

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Jl. Manila No.37, Tosaren, Pesantren, Kediri, Jawa Timur 64123, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, Jln Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

³Fakultas Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang, Jl. Telaga Warna, Tlogomas, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65144, Indonesia

**sanifajriah@gmail.com*

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam masyarakat untuk memberikan kontribusi dan manfaat kepada masyarakat secara langsung. Dalam konteks pengabdian masyarakat tentang pentingnya pengetahuan senam hamil, tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada ibu hamil mengenai gerakan-gerakan senam yang dapat membantu memperlancar proses persalinan. Tujuan Dilakukan kegiatan senam hamil di Desa Tales guna menambah wawasan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil untuk mempersiapkan persalinan yang aman dan nyaman serta mengurangi keluhan nyeri pinggang saat hamil, Dari kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Polindes Desa Tales, Dusun Krajan, Kecamatan Ngadiluwih. Di dapatkan bahwa dari 20 Orang ibu hamil mampu mendengarkan, memahami apa yang disampaikan oleh penyaji serta mempraktekan Kembali Gerakan senam hamil yang dilakukan oleh intruksi. Saran dari kami agar kegiatan kelas ibu hamil seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di polindes maupun di balai Desa tales dengan sasaran masyarakat khususnya ibu hamil mengenai pentingnya pengetahuan tentang senam saat kehamilan seperti senam ibu hamil.

Kata kunci: kehamilan; persalinan; senam hamil

PREGNANCY EXERCISE AS A SAFE AND COMFORTABLE DELIVERY PREPARATION FOR PREGNANT WOMEN IN TALES VILLAGE, NGADILUWIH, KEDIRI

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a gymnastic movement performed on pregnant women who are pregnant after 22 weeks. Pregnancy exercise aims to prepare and train the muscles so that they can function optimally in normal labor and compensate for changes in body weight. Purpose Pregnancy gymnastics activities were carried out in Tales Village to increase knowledge to pregnant women about the importance of pregnancy exercises to prepare for a safe and comfortable childbirth and reduce low back pain complaints during pregnancy, From community service activities carried out at the Tales Village Polindes, Krajan Hamlet, Ngadiluwih District. It was found that from 20 pregnant women were able to listen, understand what was conveyed by the presenter and practice the movement of pregnant gymnastics carried out by instructions. Our suggestion is that pregnant women's class activities like this can be carried out regularly both in polindes and in the tales village hall with the target community, especially pregnant women about the importance of knowledge about gymnastics during pregnancy such as gymnastics for pregnant women.

Keywords: childbirth; pregnant; pregnant gymnastics

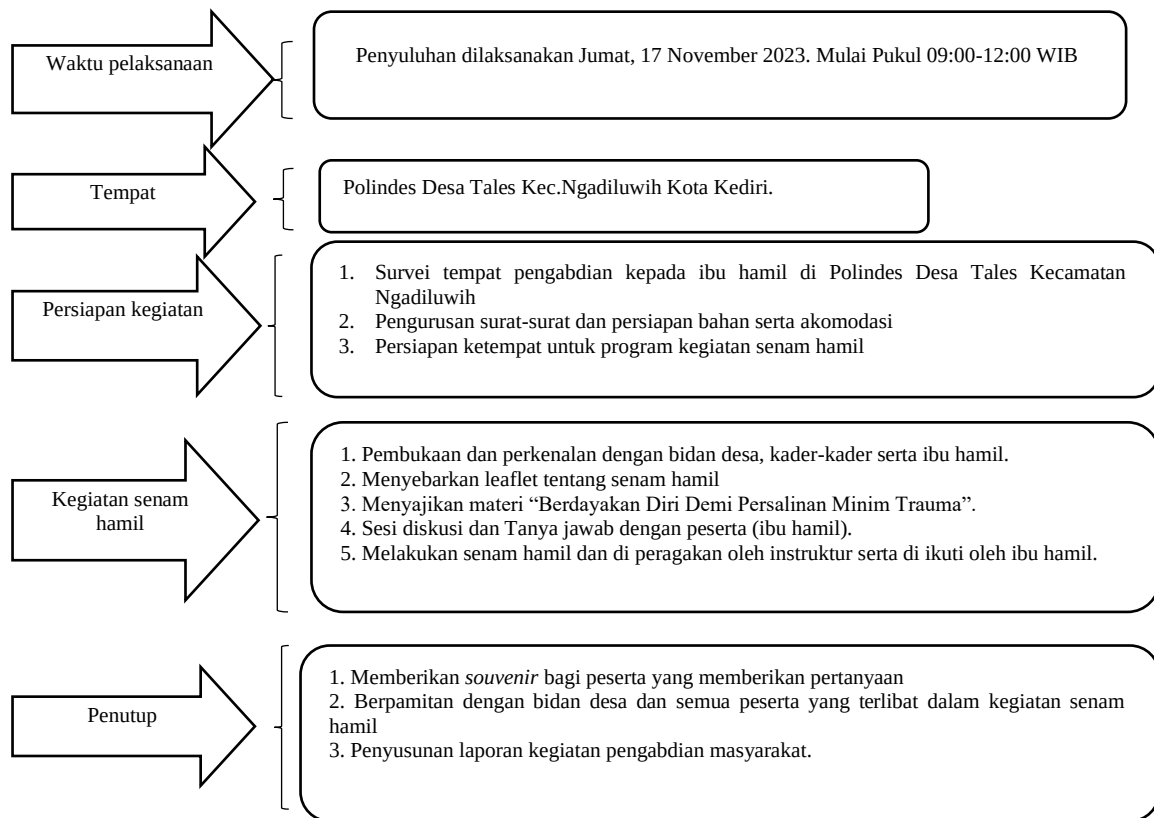
PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan fisiologis yang menghasilkan perubahan fisiologis sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan berhubungan langsung pada metabolisme fetus (Afdila *et al.*, 2022). Selama kehamilan, wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis yang diperlukan untuk perkembangan dan dukungan yang tepat dari janin yang sedang tumbuh. Perubahan ini didorong oleh fluktuasi hormon dan adaptasi sistem organ yang berbeda, termasuk sistem kardiovaskular, pernapasan, endokrin, pencernaan, dan muskuloskeletal. Sistem kardiovaskular mengalami perubahan signifikan selama kehamilan. Fisiologi kardiovaskular ibu beradaptasi secara signifikan sebagai akibat dari perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan. Tingkat estrogen, progesteron, dan relaksin meningkat pada awal trimester pertama, menghasilkan vasodilatasi sistemik. Vasodilatasi ini membantu meningkatkan aliran darah ke plasenta dan memenuhi tuntutan metabolisme janin yang sedang berkembang (Jannah *et al.*, 2019).

Senam hamil secara teratur selama kehamilan telah terbukti memiliki banyak efek menguntungkan bagi ibu dan anak (Semmagga & Fausyah, 2021). Penelitian telah menemukan bahwa melakukan olahraga teratur selama kehamilan dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko diabetes gestasional dan preeklampsia, mengurangi ketidaknyamanan kehamilan seperti sakit punggung dan pembengkakan, meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Hidayati, 2019; Padayachee, 2015). Selain itu, olahraga teratur selama kehamilan juga dapat berdampak positif pada perkembangan janin (Padayachee, 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa bayi dari ibu yang melakukan aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan cenderung memiliki berat lahir yang lebih sehat, massa lemak yang lebih rendah, dan perkembangan saraf yang lebih baik (Inka, 2012). Dari Studi Pendahuluan yang ditemukan di Desa Tales, Dusun Krajan Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Malang di dapatkan bahwa kurangnya kegiatan senam hamil/kelas ibu hamil yang dilakukan sehingga dari masalah tersebut kami mengambil desa tersebut untuk pengabdian Masyarakat dengan tema "Senam Hamil Sebagai Persiapan Persalinan Yang Aman dan Nyaman".

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu hamil di wilayah kerja kelurahan tales kecamatan ngdiluwih dusun krajan kabupaten kediri dilaksanakan pada 17 november 2023 bertempat di sala satu balai desa dusun krajan. Kegiatan yang di laksanakan meliputi penyajian materi dan kelas ibu hamil mengenai pemberdayaan diri demi persalinan minim trauma serta instruktur senam pada ibu hamil.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Juita dkk (2017) dari penelitian (Sari *et al.*, 2022), ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala I sebanyak 90%, ibu yang tidak senam hamil sebesar 10%, dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 10%. Hasil ini dapat dilihat melalui pemantauan partograf selama persalinan (Dalal & Purandare, 2018). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin memberi tahu orang lain tentang pentingnya belajar tentang senam hamil untuk memperlancar proses persalinan.

Setelah pemaparan materi oleh penyaji dan diperagakan senam hamil oleh intruktur senam di dapatkan dari total 20 ibu hamil yang hadir terdapat 80% telah memahami materi yang dipaparkan, serta memperagakan Gerakan senam hamil dengan baik dan benar. Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa senam hamil dan penyuluhan kesehatan mengenai “Berdayakan Diri Demi Persalinan Minim Trauma, Senam Hamil Sebagai Persiapan Persalinan Yang Aman dan Nyaman” dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil bagi ibu dalam persiapan persalinan, dilihat dari adanya umpan balik dari peserta/ibu hamil seperti memberikan pertanyaan kepada penyaji serta pada saat sesi senam ibu dapat melakukan gerakan dengan baik seperti yang di contohkan oleh intruktur senam. Hal ini menunjukan peserta sangat antusias untuk mendengarkan penyajian materi maupun saat senam hamil.



Gambar 2. Penyajian Materi



Gambar 3. Senam Hamil dibantu oleh Instruktur



Gambar 4. Leaflet Senam Hamil



Gambar 5. Pemberian *Doorprize*



Gambar 6. Foto Bersama

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. Pertanyaan pertama di sampaikan oleh ibu Susi “Cara mencegah terjadinya robekan perineum pada saat persalinan?” dan di jawab oleh pemateri “jangan mengejan sebelum pembukaan lengkap, rajin olah raga, posisi yang baik saat bersalin”. Pertanyaan kedua di sampaikan oleh ibu Risa “Apakah ambien berpengaruh pada persalinan normal?” dan di jawab oleh pemateri ”tergantung derajat wasir yang dimiliki. Kalau wasir yang dimiliki tidak terlalu parah bisa jadi ibu dapat melahirkan normal tanpa adanya kendala. Namun, jika kondisi wasir memang sudah parah, biasanya dokter memberikan pilihan untuk melahirkan lewat cara Caesar. Tak jarang juga ada ibu hamil yang tetap melahirkan dengan normal, tetapi setelah kelahiran baru menjalani operasi pemotongan wasir”. Pertanyaan ketiga di sampaikan oleh Fitri “Apakah bisa melahirkan normal dengan riwayat operasi SC dengan jarak 11 tahun?” dan di jawab oleh ibu pemateri ”bidan di karenakan jarak antara anak sebelum dengan kehamilan yang sekarang sudah lebih dari 5 tahun dan ada beberapa Syarat yang harus di penuhi seperti: ibu tidak punya riwayat panggul sempit, bentuk luka SC, posisi janin bagus (letak kepala), kondisi plasenta, jarak SC, perkiraan Berat janinnya. Dalam dunia medis disebut dengan VBAC (*Vaginal Birth After Caesarean*). VBAC merupakan pilihan kelahiran bayi selanjutnya melalui persalinan normal setelah Caesar (Habak & Kole, 2024). Sekitar 60-80%, 3 sampai 4 dari 5 wanita yang sebelumnya menjalani kelahiran caesar dapat berhasil melahirkan secara normal”(RCOG, 2015).

Dari kegiatan senam hamil yang telah dilakukan, ibu-ibu yang mengikuti senam hamil sangat antusias dalam menerima materi dan mengikuti setiap gerakan senam hamil. Hambatan saat senam hamil sebagian dari ibu hamil tidak bisa hadir di karenakan adanya urusan keluarga. Dalam program pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan untuk memperluas jangkauan komunitas ibu hamil. Fasilitas kesehatan setempat disarankan untuk mempertahankan program rutin dan meningkatkan layanan mereka. Latihan yang dianjurkan dapat dilakukan dengan teratur oleh ibu hamil. Semoga hasil penyuluhan ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi para ibu hamil di Desa Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri bahwa penyuluhan senam hamil adalah latihan fisik ringan sesuai dengan indikasi kehamilan yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat mengenai senam hamil sebagai persiapan persalinan yang aman dan nyaman di kelurahan tales mendapatkan respon yang antusias dari warga masyarakat tales khususnya ibu hamil. Di peroleh 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan, dan ibu hamil mengharapkan adanya kegiatan senam hamil lagi dan di kembangkan menjadi kegiatan yang rutin di kelurahan tales. Kegiatan senam hamil ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di kelurahan tales, Kec. Ngadiluwih Kota Kediri. Secara umum, orang percaya bahwa bersenam dapat membantu mengurangi suasana hati (*mood*) yang buruk, seperti cemas atau khawatir. Senam ibu hamil adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi kecemasan saat hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, R., Agustiana, & Kamila, S. C. (2022). Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa. *Jurnal Abdimas Darussalam*, 1(1), 1–3.
- Dalal, A. R., & Purandare, A. C. (2018). The Partograph in Childbirth: An Absolute Essentiality or a Mere Exercise? *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 68(1), 3–14. <https://doi.org/10.1007/s13224-017-1051-y>
- Elisabeth. (2015). *Asuhan Kebidanan Kehamilan, Nifas dan menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(1), 1–21.
- Habak, P. J., & Kole, M. (2024). Vaginal Birth After Cesarean Delivery. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507844/>
- Hastuti, P., Tri Wijayanti, I., & Bakti Utama Pati, A. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Urecol*, 223–232.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 1–8.
- Inka, A. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida*

Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. Universitas Airlangga.

- Jannah, N. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: AR RUZZ Media.
- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.55>
- Kemenkes, K. K. R. I. (2018). *Upaya Indonesia Capai Universal Health Coverage Tahun 2019*. Kemenkes. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20180502/4725818/upaya-indonesia-capai-universal-healthcoverage-tahun-2019/>
- Kemenkes RI. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Jakarta: KemenKes RI.
- Nugroho, & Utama. (2014). *Penelitian Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Padayachee, C. (2015). Exercise guidelines for gestational diabetes mellitus. *World Journal of Diabetes*, 6(8), 1033. <https://doi.org/10.4239/wjd.v6.i8.1033>
- Rahmah, S. (2021). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Syiah Kuala University Press.
- Rahmawati, P., Musviro, & Fitrio, D. (2015). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Indones J Heal Sci*, 4(2), 188–193.
- Ratnawati, A. E., & Turyanti, R. (2015). Pengaruh Kombinasi Senam Hamil Dengan Relaksasi Swasugesti Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(1), 1–12.
- Reeder, M., & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga* (Edisi 8 Vo). Jakarta: EGC.
- RCOG. (2015). Birth after previous caesarean birth (RCOG Green-top Guideline No. 45). In *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, London, UK* (Issue 45).
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *ANEMIA KEHAMILAN*. Jakarta : TAMAN KARYA.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutejo, & Fauziah. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 7–13. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634
- Ummi, H., Kusbandiyah, J., & Yulifa, R. (2011). *Asuhan Kebidanan Kehamilan fisiologis*. Jakarta: Selemba medika.
- Widiarti. (2021). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hani Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160.

