

INTERVENSI SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL

Tutik Rahayu¹, Sri Wahyuni², Moch Asphian³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Kelurahan bandarharjo memiliki ibu hamil sebanyak 67, dan saat ini ada kurang lebih sejumlah 20 ibu hamil yang memasuki trimester ketiga yang sangat penting untuk dipersiapkan dengan baik agar dapat melahirkan secara sehat dan normal. **Tujuan** kegiatan pengmas ini untuk membentuk kelompok ibu hamil untuk mengikuti program edukasi, *antenatal care*, dan senam hamil. **Metode** Pemecahan permasalahan dilakukan dengan beberapa pendekatan di antaranya Berbasis pada mengikutsertakan kader kesehatan ibu yang ada di wilayah kelurahan bandarharjo, Seluruh ibu hamil trimester ketiga sebagai sasaran target dalam program kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara komprehensif terkait SDM yang terlibat. **Hasil pre test** dan *post test* tentang pengetahuan senam hamil yang diberikan pada kader dan ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat baik. Semua peserta kegiatan menyatakan pendapat bahwa senam hamil yang dilaksanakan sangat memberikan manfaat menyatakan tubuh dan lebih sehat, merasa lebih bahagia, meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. **Kesimpulan** program kegiatan dengan membentuk kelompok ibu hamil untuk mengikuti kegiatan program edukasi *antenatal care* dan senam hamil efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan normal dan sehat.

Kata Kunci: *antenatal care* dan senam hamil

Corresponding Author:

Tutik Rahayu, Universitas Islam Sultan Agung, Jalan Raya Kaligawe KM. 4 Semarang, PO BOX 1054 Kode Pos 50112.

Email: tutikrahayu@unissula.ac.id

PENDAHULUAN

Menilik capaian penurunan angka kematian ibu di ASEAN yang sudah menepati posisi 40-60 per 100 ribu kelahiran hidup, Indonesia masih memiliki angka kematian ibu yang cukup tinggi yaitu masih pada posisi 305 per 100 ribu kelahiran hidup berdasarkan survay penduduk antar sensus SUPAS 2015 Penyebab kematian tertinggi masih disebabkan perdarahan akibat adanya komplikasi pada kehamilan dan persalinan (Nurdiati, 2019).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiapharinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung, yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal-hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%) (Irawan, 2015; Suhandoyo, 2017; Sitompul., Santosa., & Mutiara, 2013 dalam Wardiah & Hayati, 2019).

Kehamilan dan persalinan sebenarnya merupakan suatu kondisi alamiah yang terjadi pada perempuan. Saat kehamilan perempuan akan mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan perubahan yang dialami perempuan selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman dan kecemasan (Larasati & Wibowo, 20120). Berapa hal tentang perawatan antenatal yang belum sepenuhnya dipahami

dan diketahui perempuan, membuatnya merasa ambigu dan kadang menimbulkan rasa kurang percaya diri apakah mereka dapat melalui kehamilan dengan baik dan sehat termasuk saat menghadapi persalinan. Pengalaman yang pernah diperoleh saat melahirkan anak yang sebelumnya atau *sharing* cerita dari teman dan lingkungan tentang pengalaman persalinan yang sangat menegangkan dan menimbulkan kenyerian bagi perempuan yang belum pernah melahirkan membuat perempuan semakin takut akan bayangan saat menghadapi persalinan. Selain itu Resiko komplikasi yang bisa dihadapi pada perempuan saat kehamilan dan persalinan dapat saja terjadi dan hal ini memerlukan antisipasi yang baik dengan mempersiapkan perempuan dalam perencanaan kehamilan, selama hamil, saat persalinan dan masa nifas (Rusmita, 2015)

Intervensi Keperawatan yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kesiapan perempuan serta meningkatkan kepercayaannya dalam menghadapi persalinan yaitu dengan memberikan motivasi dan pelatihan senam hamil pada ibu. Senam hamil adalah bentuk latihan gerak fisik yang diberikan pada ibu untuk membantu proses melahirkan agar dapat berjalan dengan lancar. Senam hamil juga dapat membantu menguatkan otot-otot persendian, mengembangkan otot tubuh menguatkan dan meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum. Menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan dan pasca persalinan serta mengurangi kejadian fetal distress (Widyawati & Fariani, 2013) Senam hamil juga dapat meningkatkan, melancarkan dan memperbaiki sirkulasi darah. Sirkulasi darah yang lancar dapat membuat ibu dan janin menjadi sehat. Senam hamil juga sangat bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah ke janin sehingga oksigenasi ke janin menjadi lancar dan tercukupi (Zulaikhah & Widyaningsih, 2016).

Memasuki trimester ketiga dalam kehamilan biasanya perempuan hamil mulai banyak dihadapkan pada keluhan baik psikis seperti kecemasan menghadapi persalinan dan keluhan fisik seperti sulit bangun dari tidur, gangguan tidur, bengkak pada kaki atau tungkai, malas untuk bergerak, keluhan nyeri punggung dan beban bayi bertambah berat janin semakin aktif bergerak betis kram perut yang membesar semakin membuat perempuan merasa tidak nyaman. Kondisi ini memerlukan penanganan yang baik sehingga ibu hamil trimester ketiga diharuskan lebih sering berkunjung ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan dan memantau kehamilan dan kesehatan ibu.

Kelurahan Bandarharjo Semarang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk 4.319 KK yang terdiri dari laki-laki sebesar 10.294 orang dan perempuan sebesar 10.149 orang dengan total 20.443 jiwa. Kelurahan bandarharjo memiliki 12 RW dan 103 RT, dan memiliki ibu hamil sebanyak 67, dan saat ini ada kurang lebih sejumlah 20 ibu hamil yang memasuki trimester ketiga. Perawat melalui perannya dapat turut serta mengupayakan untuk menolong ibu untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan dengan baik dan sehat.

Berdasarkan analisis situasi di lingkungan mitra maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: 1). Jumlah ibu hamil yang memasuki trimester ketiga cukup banyak 20 orang. 2). Ibu hamil belum mendapatkan pendampingan secara maksimal yang berkaitan *antenatal care* edukasi dan pelatihan senam hamil sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. 3). Hasil survey dan wawancara dengan kader masyarakat termasuk kaum ibu memiliki antusias yang tinggi dalam upaya meningkatkan kesehatan sehingga ini merupakan peluang yang sangat baik untuk memberikan pendampingan dan pelatihan senam hamil sebagai upaya meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Program pengabdian masyarakat dengan dukungan kompetensi di bidang kesehatan terutama perawat Maternitas dapat membantu meningkatkan kesehatan terutama pada ibu hamil yang akan menjalankan proses persalinan agar persalinan dapat berjalan dengan normal dan sehat melalui intervensi senam hamil sebagai upaya meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Adapun target dalam pengabdian masyarakat ini adalah: 1) Kader kesehatan ibu di kelurahan Bandarharjo mampu berperan aktif memotivasi dan mengajak ibu hamil terutama trimester ketiga untuk mengikuti

kegiatan senam hamil dan rutin memeriksakan kesehatan di pelayanan kesehatan atau puskesmas. 2) Ibu hamil trimester ketiga dengan kesadaran sendiri mau mengikuti kegiatan senam hamil. 3) Ibu hamil trimester ketika lebih siap menghadapi persalinan normal dengan lebih baik dan sehat.

Luaran yang diharapkan dapat dicapai dalam pengabdian masyarakat ini adalah terbentuk kelompok ibu hamil yang, memiliki kesiapan yang baik saat menghadapi persalinan dan mampu melahirkan dengan normal dan sehat baik ibu maupun bayi yang dilahirkan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja kelurahan Bandarharjo Semarang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama dua bulan dengan peserta pengabdian Ketua FKK, Ibu kader kesehatan ibu dan ibu hamil trimester tiga dengan jumlah kurang lebih 35 peserta. Pemecahan permasalahan dilakukan dengan beberapa pendekatan di antaranya yaitu: 1) Berbasis pada mengikutsertakan kader kesehatan ibu yang ada di wilayah kelurahan badarharjo semarang sebagai key person dalam pendampingan, perencanaan, monitor dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. 2) Seluruh ibu hamil trimester ketiga sebagai sasaran target dalam kegiatan pelatihan senam hamil. 3) Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara komprehensif terkait SDM yang terlibat, jadwal mingguan dan pendampingan kegiatan ibu hamil. Kegiatan metode diatas diimplemtasikan dalam empat tahap yaitu: 1) Sosialisasi, 2) peningkatan pengetahuan, 3) Perencanaan jadwal kegiatan mingguan, 4) *Monitoring* dan evaluasi.

Tabel 1.

Rincian Kegiatan Implentasi

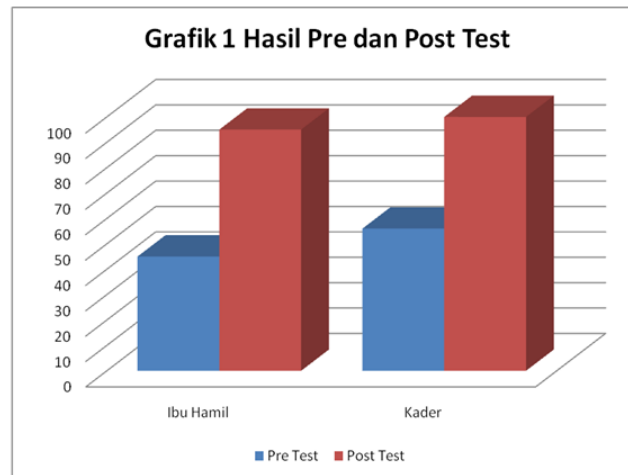
No	Jenis Kegiatan	Partisipasi Masyarakat	Luaran Kegiatan	Solusi Masalah
1.	Sosialisasi program kegiatan PKM	Peserta kegiatan Sebagai peserta terlibat aktif dalam menyiapkan kegiatan dan tempat kegiatan selama sosialisasi dilakukan	Peserta kegiatan memahami tujuan pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan yaitu meningkatkan kesiapan ibu dalam mengahdapi persalinan normal	Menggunakan metode diskusi motivasi dan melibatkan tokoh masyarakat
2	Pemberian penyuluhan edukasi tentang latihan fisik pada ibu hamil	Seluruh kader kesehatan ibu dan ibu hamil	Peserta mampu memahami upaya upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesiapaan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal	Menggunakan presentasi dan diskusi
2.	Perancangan pelaksanaan kegiatan mingguan	Ibu kader, gasturkes kesehatan ibu dan sebagaian ibu hamil lurah dan kepala puskesmas	Tersusun jadwal kegiatan mingguan yang rinci	Pelatihan dan pelaksanaan senam hamil
3.	Monitoring dan Evaluasi	Monitoring dan evaluasi bersama tim pengabdian masyarakat	Melakukan Monev hasil pendampingan	Dilakukan pendampingan oleh tim monev pembina

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Bandarharjo dalam hal ini dilakukan di wilayah kelurahan Bandarharjo melalui kegiatan pendampingan kelompok ibu hamil trimester ketiga telah membawa perubahan perubahan yang positif. Kegiatan yang diawali dengan sosialisasi untuk memaparkan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat oleh tim pendamping ke pihak terkait, seperti Lurah, Ketua FKK, Kader, gasturkes dapat terlaksana dengan baik dan mendapat dukungan penuh termasuk Kepala Puskesmas Bandarharjo. Hasil sosialisasi dapat tercapai dengan baik sesuai yang diharapkan dibuktikan dengan di antaranya kader kesehatan ibu telah berhasil mengajak ibu hamil trimester ketiga (90%) untuk melakukan kegiatan yang positif dengan rutin sebagai upaya meningkatkan

kesiapannya menghadapi persalinan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan senam hamil sesuai dengan jadwal mingguan yang sudah ditentukan. Perencanaan kegiatan mingguan yang ditetapkan juga dapat terlaksana dengan baik dibuktikan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pelatihan senam hamil secara berturut turut dalam waktu empat minggu terlaksana sesuai program. Hasil *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan senam hamil yang diberikan pada kader dan ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat baik. Semua peserta kegiatan menyatakan pendapat bahwa senam hamil yang dilaksanakan sangat memberikan manfaat menyatakan tubuh dan lebih sehat, merasa lebih bahagia, meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Gambar 1. Grafik hasil *pre* dan *post test* intervensi senam hamil



Implementasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini lebih mengarah pada upaya promotif dan preventif yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga dalam upaya meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Implementasi dilakukan berdasarkan temuan masalah meskipun bersifat resiko, namun melalui pendekatan berupa upaya promotif dan preventif diharapkan kesadaran terhadap kesehatan pada ibu hamil beserta keluarga dan masyarakat dapat meningkat.

Permasalahan yang berkaitan dengan jumlah ibu hamil trimester ketiga cukup banyak dan belum mendapatkan pendampingan secara optimal terhadap *antenatal care*, edukasi dan pelatihan senam hamil telah diberikan solusi yang dilakukan oleh tim pendamping yaitu memberikan edukasi dan latihan gerak fisik dengan melakukan senam hamil yang diajarkan selama empat minggu berturut turut. Sebelum dilatih senam hamil ibu dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim pendamping dan dibantu oleh ibu kader kesehatan dan mahasiswa. Pelibatan ibu kader kesehatan ini sangat bermanfaat dan membantu dalam pendampingan dengan bekal yang dimiliki oleh ibu kader yang telah mendapatkan pelatihan kesehatan sebelumnya ibu kader dapat berperan aktif dengan terjun langsung mendampingi ibu hamil yang ada di wilayah masing masing untuk memantau dan melaporkan masalah kesehatan ke gaturkes. Pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil meliputi pengukuran antropometri, TTV dan pemeriksaan kehamilan. Setelah selesai pemeriksaan kehamilan Ibu Hamil yang juga didampingi seluruh kader kesehatan ibu diberikan pengetahuan tentang tujuan, manfaat senam hamil pada minggu pertama pelaksanaan kegiatan dan dilanjutkan dengan latihan senam hamil yang terdiri dari gerakan pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Kegiatan senam hamil ini diharapkan ibu dapat lebih mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Senam hamil dapat membuat ibu menjadi segar bugar, relaks dan lebih percaya diri sehingga kecemasan dan stress dapat berkurang. Senam hamil dapat meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah dari ibu ke janin sehingga suplai oksigen janin juga akan lebih baik. Selain itu senam hamil juga dapat memperkuat otot panggul, sendi dan elastisitas perineum juga dapat ditingkatkan dan hal ini dapat memberikan dampak yang positif terhadap proses kelahiran agar dapat berjalan normal.

Luaran dari kegiatan ini menjadi indikator keberhasilan program. Terbentuk kelompok ibu hamil yang dengan antusias dan penuh kesadaran diri untuk mengikuti kegiatan program edukasi, senam hamil, pemeriksaan *antenatal care* sehingga memiliki kesiapan yang lebih baik saat menghadapi persalinan dan mampu melahirkan dengan normal dan sehat menunjukkan keberhasilan luaran kegiatan. Ibu-ibu kader yang mendampingi dan memantau secara langsung kesehatan ibu hamil melaporkan bahwa mereka dapat melahirkan secara normal dengan keadaan yang sehat baik ibu dan bayinya.

Beberapa faktor yang meningkatkan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya dukungan yang sangat baik dari pihak Puskesmas Bandarharjo khususnya, yaitu Kepala Puskesmas, Lurah, Ketua FKK, Gasturkes dan ibu-ibu kader kesehatan ibu. Mereka dengan sukarela menyediakan tempat, waktu tenaga dan pikiran untuk mengikuti kegiatan ini dengan baik sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Diluar kegiatan mingguan ibu-ibu kader juga sangat antusias untuk memberikan pendampingan pada ibu hamil untuk memantau kondisi kesehatan dan melaporkan ke gasturkes dan tim pendamping dari fakultas ilmu keperawatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengmas ini memberikan luaran yang positif bagi masyarakat khususnya ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. Luaran yang diharapkan dengan terbentuknya kelompok ibu hamil untuk mengikuti program edukasi, *antenatal care* dan senam hamil telah terlaksana sesuai dengan program yang disusun dan direncanakan. Dukungan penuh yang diberikan oleh pihak terkait seperti Puskesmas dan kelurahan Bandarharjo ketua FKK, Gasturkes dan Kader Kesehatan ibu serta masyarakat menjadi faktor pendukung dan signifikan meningkatkan keberhasilan pelaksanaan program kegiatan yang dilakukan.

KEPUSTAKAAN

- Artanti Zulaikhah, Heriyanti Widyaningsih, (2016), *Hubungan Pengetahuan Dengan Motivasi Ibu Hamil Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus* : Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus, ISSN : 2252-8865, Vol 2, No.4.
- Aryanti Wardiyah, Hartati, 2018, *Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Pada Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018*, Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 12, No.3, Juli 2018: 189-195
- BPS Kabupaten Semarang. (2015). *Data Strategis Kecamatan Getasan 2015*. Semarang: BAPPEDA Kabupaten Semarang
- Eka Setiawati, Devi Rahmayanti, Emmelia Astika, 2018, *Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil (Studi korelasi di Puskesmas Guntung Manggis Kota Banjarbaru)*, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Nerspedia, April 2018; 1(1): 34-39
- Eli Rusmita, 2015, *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung*, Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015
- Ermiami, Anita Setyawati, Etika Emaliyawati, (2018), *Foot Massage Modification to Reduce Blood Pressure in Pregnant Woman with Preeclampsia* : Padjadjaran Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Padjadjaran), ISSN 2338-5324, JKP - Volume 6 Nomor 2.
- Inka Puty Larasati, Arief Wibowo, 2012, *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*, Departemen Biostatistika dan

Kependudukan FKM UNAIR, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2012 : 26-32

- Lilis Fatmawati, Agus Sulistyono, Hari Basuki Notobroto, (2016), *Influence Hypertension Factors and History of Preeclampsia/Eclampsia in Pregnancy Previous of Degrees Preeclampsia/Eclampsia in Gresik*: International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) ,Volume 28, No 1, pp 186-195
- Nurike S. Mudjari, Nur Samsu, (2015), *Management of Hypertension in Pregnancy* : Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, University of Brawijaya - Saiful Anwar Hospital, Malang, Indonesia.: Management of hypertension in pregnancy, Vol 47, Number 1.
- Sofie Rifayani K, Anita DA, Muhammad Alamsyah, (2011), *Obstetri Emergensi*: Departemen Obstetri dan Ginekologi, FK Universitas Padjajaran RS Dr. Hasan Sadikin Bandung, Sagung Seto, Jakarta.
- Winarsih Nur Ambarwati, Irdawati, (2009), *Hubungan Preeklamsia Dengan Kondisi Bayi Yang Dilahirkan Secara Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta* : Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 2 No. 1, : 1-6.
- Widyawati, Fariani Syahrul, 2013, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus Pregnancy Exercise Influence In Labor And Neonatal Health Status*, Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 1, No. 2 September 2013: 316–324