



**PELAKSANAAN PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN SENAM HAMIL
OLEH SELURUH BIDAN DI DESA PADA WILAYAH PUSKESMAS KARANG INTAN 2
TAHUN 2022**

Oleh

Januarsih¹, Rita Kirana², Suhrawardi³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

E-mail: 1januarsih.januarsih@gmail.com

Article History:

Received: 04-11-2022

Revised: 16-12-2022

Accepted: 28-12-2022

Keywords:

Penyegaran Bidan, Senam
Hamil

Abstract: *Angka Kematian Ibu di Kabupaten Banjar tahun 2019 turun dibandingkan pada tahun 2018. Hal tersebut terlihat dari data dimana angka kematian ibu pada tahun 2018 sebesar 93,3 / 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kasus 10 orang sedangkan tahun 2019 sebesar 83 / 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kasus 5 orang. Puskesmas Karang Intan 2 mengalami pengulangan kasus 1 kematian ibu di tahun 2018 dan 1 kematian ibu di tahun 2019 disebabkan oleh perdarahan karena robekan perineum. Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.*

PENDAHULUAN

Di Provinsi Kalimantan Selatan, Penurunan AKI termasuk dalam salah satu 5 (Lima) Upaya Prioritas kesehatan yang saat ini menjadi perhatian khusus. Lima Upaya prioritas Kesehatan tersebut adalah : upaya penurunan angka kematian ibu, penurunan tingkat stunting, pencegahan penyakit tuberkolosis dan percepatan pengendalian penyakit tidak menular. Diketahui, selama 2018 Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 108 dengan prediksi 135 dari 100 ribu kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi (AKB) tercapai 10 dari target 33 per seribu kelahiran hidup.¹

Angka Kematian Ibu di Kabupaten Banjar tahun 2019 turun dibandingkan pada tahun 2018. Hal tersebut terlihat dari data dimana angka kematian ibu pada tahun 2018 sebesar 93,3 / 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kasus 10 orang sedangkan tahun 2019 sebesar 83 / 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kasus 5 orang. Puskesmas Karang Intan 2 mengalami pengulangan kasus 1 kematian ibu di tahun 2018 dan 1 kematian ibu di tahun 2019 disebabkan oleh perdarahan karena robekan perineum.²

Penyebab langsung kematian ibu di tahun 2019 adalah perdarahan yaitu 28%, Pre Eklamsi/Eklamsi 24%,infeksi 11%, Partus lama 5% dan abortus 5% . Perdarahan yang paling utama menjadi penyebab langsung kematian Ibu di Indonesia adalah perdarahan postpartum. Perdarahan postpartum yang disebabkan oleh robekan perineum merupakan



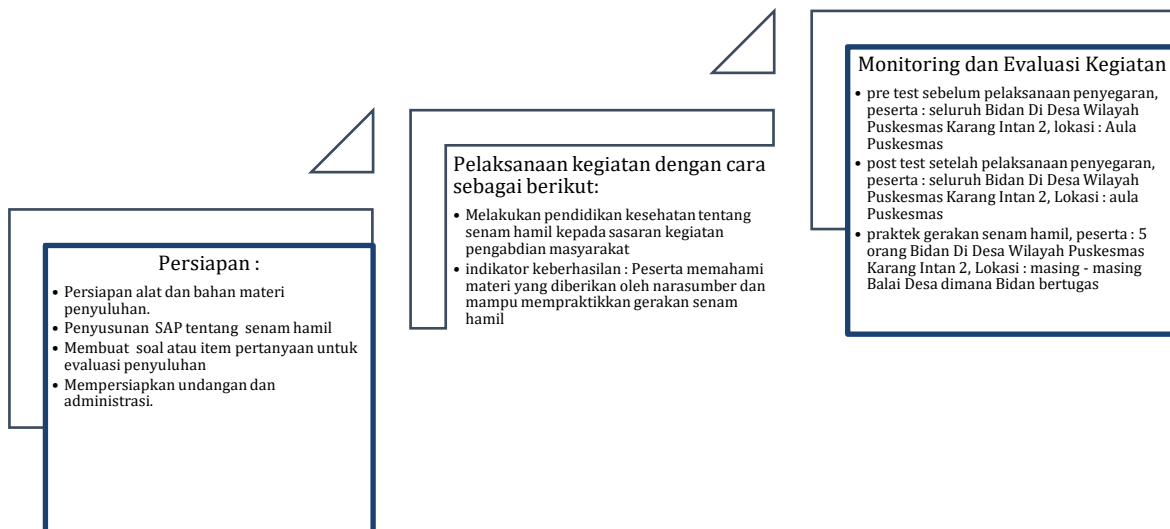
penyebab kedua perdarahan setelah atonia uteri yang terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan Jalan Lahir juga menyebabkan ketidak nyamanan dalam masa nifas yaitu memberikan rasa nyeri pada bekas jahitan dan dapat juga mengganggu mobilisasi dari ibu Post Partum, resiko infeksi juga dapat terjadi pada luka Perineum jika perawatan selama di rumah kurang tepat.³

Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.⁴

Kepala Puskesmas Karang Intan 2 menyampaikan bahwa dari 10 ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil terdapat 4 orang yang mengalami robekan Perineum Grade II saat proses persalinan sedangkan dari 8 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil ada 6 orang yang mengalami robekan Perineum Grade II sampai Grade III saat proses persalinan. Disampaikan pula bahwa sebagian besar Bidan di desa wilayah Puskesmas Karang Intan 2 memang tidak pernah melakukan upaya edukasi mengenai senam hamil kepada para ibu hamil di masing – masing wilayah desanya karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan tentang senam hamil.

METODE

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk program Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022, dengan sasaran kegiatan yaitu seluruh ibu hamil yang berada di trimester III di wilayah Puskesmas Karang Intan 2 dengan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022



HASIL

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya penurunan Angka Kesakitan dan Kematian Ibu di Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022, dengan judul "Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022" telah selesai dilaksanakan dan menghasilkan yang telah tertuang dalam tabel berikut:

Tabel. 1 Ragam Kegiatan Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022

No	Nama		Dilakukan	
	Kegiatan	Materi	Ya	Tidak
1.	Bidan mampu mengaplikasikan (minimal 75%) senam hamil secara baik dan benar pada para ibu hamil di wilayah masing - masing.	Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022	V	
2.	Ibu hamil di Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 mau melakukan senam hamil.	Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022	V	
3.	Penurunan kasus robekan perineum di Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022.	Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022	V	
4.	Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional tentang Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022.	Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022	V	

DISKUSI

Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dapat meningkatkan kadar antioksidan enzimatis dalam tubuh yaitu Superoksida Dismuthase, Catalase, Glutathione Peroksida dan menurunkan kadar Malondialdehyde, 8-OHdG, meningkatkan kekuatan otot panggul. Melakukan senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh ibu hamil menjadi lebih lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik, sehingga keadaan tersebut akan berlanjut membuat otot menjadi tegang. Dengan begitu, senam hamil akan memberikan pengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti robekan pada perineum, persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri.⁵

Potensi dan tantangan dalam penurunan kematian ibu dan anak adalah jumlah tenaga



kesehatan yang menangani kesehatan ibu khususnya bidan sudah tersebar ke seluruh wilayah Indonesia, namun kompetensi masih belum memadai. Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, 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, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya penurunan Angka Kesakitan dan Kematian Ibu di Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022, dengan judul “Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022” adalah sebagai berikut :

1. Bidan mampu mengaplikasikan (minimal 75%) senam hamil secara baik dan benar pada para ibu hamil di wilayah masing – masing.
2. Ibu hamil di Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 mau melakukan senam hamil.
3. Penurunan kasus robekan perineum di Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022.
4. Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional tentang Pelaksanaan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil oleh Seluruh Bidan di Desa pada Wilayah Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2022.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya pengembangan dan pembinaan bagi para Dosen dan mahasiswa di lingkungan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, khususnya di Jurusan Kebidanan. Kegiatan ini juga merupakan salah satu kegiatan dalam Tridharma Perguruan Tinggi. Pada kesempatan ini, perkenankan Tim penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana.
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banjarmasin beserta seluruh Staf yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini
3. Ketua Jurusan Kebidanan Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Tim Reviewer Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini
5. Pimpinan Puskesmas Karang Intan 2 beserta seluruh Staf dan jajarannya yang telah memberikan izin sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini



DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2018. April 2019.
- [2] Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2019. Juni 2020.
- [3] Kemenkes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Mei 2020.
- [4] Rifai, (2019). Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1-76.
- [5] Wagey, (2011). Peningkatan Antioksidan pada Ibu Hamil yang melakukan Senam Hamil. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(4), 236-240.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN