



Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil sebagai Upaya dalam Mempersiapkan Persalinan yang Aman dan Sehat di Desa Bori Kamase, Maros

Linda Hardianti Saputri¹, Nurhayati², Sitti Hadriyanti Hamang²

^{1,2}Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

ABSTRACT

IMPLEMENTATION AND ASSISTANCE OF PREGNANCY AS A PREPARATION FOR SAFE AND HEALTHY LABOR IN BORIKAMASE VILLAGE, MAROS. Midwives are recognized as responsible and accountable professionals who work as partners for women to provide support, care and advice during pregnancy. Care that includes prevention, promotion of normal delivery, detection of complications in mother and child and access to medical assistance or other appropriate assistance. Pregnant exercise during pregnancy can increase birth weight and reduce the incidence of preterm and delivery complications. One of the interventions that can be done is physical exercise, because it has a positive effect on the fetus, pregnancy, birth weight and maternal health and reduces labor complications such as prolonged labor and reduces pain levels. One of the physical exercises that can be done during pregnancy is pregnancy exercise. Through the pregnancy exercise training provided, it is hoped that pregnant women can independently practice the practice of pregnancy exercises at home regularly as an effort to prepare for a safe and healthy delivery so as to prevent possible complications that can arise during the labor process. This activity was carried out in Putu Lekoala, Borikamase Village, Maros Baru Subdistrict with the Lecture Method, discussion and direct mentoring for Pregnant Exercise Practices. The results of this activity show the enthusiasm of pregnant women to participate in this activity and practice the pregnancy exercise movements that are taught where pregnant women can re-practice the movements that have been obtained properly and correctly and the enthusiasm of pregnant women is seen in this pregnancy exercise.

Keywords: Pregnancy Exercise, Pregnant Women.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
16.11.2020	06.01.2021	03.02.2021	25.02.2021

Suggested citation:

Saputri, L., Nurhayati, & Hamang, S. (2021). Pelaksanaan dan pendampingan senam hamil sebagai upaya dalam mempersiapkan persalinan yang aman dan sehat di Desa Bori Kamase, Maros. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 292-297. <https://doi.org/10.30653/002.202061.742>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/742>

¹ Corresponding Author: Universitas Muslim Indonesia; Jl. Urip Sumoharjo No.5, Panaikang, Kec. Panakkukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90231, Indonesia. Email: nurhayati.nurhayati@umi.ac.id

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millenium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target, tujuan dari *Millenium Goals* (MDGs). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima. 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. Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Traget Millenium Development Goals (MDS's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup.

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. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan.

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. Sterss atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan. Rasa sakit dan keluhan dan somatik lain yang sering terjadi.

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan ankuntabel 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

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, 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. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) di Bangalore. 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 kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

Desa Borikamase adalah salah satu Desa dalam wilayah Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros, memiliki karakteristik topografi sebagai daerah daratan rendah dengan ketinggian 300 meter di atas permukaan laut. Jalan menuju desa ini sebagian besar masih tanah berbatu dan sebagian telah dibeton. Desa Borikamase berada 28-29

KM dari Kota Makassar. Desa Borikamase dengan Luas Wilayah 5,24 KM² dan jumlah penduduk sebanyak 3.808 jiwa.

METODE

Tahap izin pelaksanaan senam Ibu hamil

Bekerja sama dengan pihak kader dan bidan untuk mengumpulkan target sasaran. Pesiapan tempat dan alat

Pelaksanaan

Penyuluhan, membimbing dan mempraktekkan cara melakukan aplikasi senam ibu hamil. Menggunakan infokus untuk memfasilitasi pelaksanaan pemahaman kepada ibu hamil tentang segala hal terkait senam ibu hamil. Pelaksanaan Pada tahap ini di bagi menjadi dua tahapan, yaitu: Tahap pertama: pemberian materi penyuluhan mengenai manfaat senam ibu hamil di Desa Borikamase Tahap kedua: Pelaksanaan senam Ibu hamil

Evaluasi Kegiatan

Penyuluhan akan dievaluasi dengan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu hamil terhadap materi yang dipaparkan oleh penyaji mengenai senam ibu hamil. Seberapa besar ibu hamil yang dapat mempraktekkan langsung senam ibu hamil selama kegiatan. Setelah kegiatan selesai, ibu hamil dapat mempraktekkan di rumah sesuai dengan panduan senam ibu hamil.

Bentuk Partisipasi Mitra

Bidan dan Kader berkoordinasi dengan ibu hamil dalam memfasilitasi pelaksanaan pelaksanaan senam ibu hamil yang akan dilakukan termasuk mengkoordinasi peserta, serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bidan di desa Borikamase dibantu oleh kader-kader untuk memfasilitasi dalam Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil sebagai upaya dalam mempersiapkan persalinan yang aman dan sehat salah satunya yaitu pemilihan peserta. Peserta yang dipilih ibu hamil yang usia kehamilannya memasuki trimester 3 dan merupakan perwakilan setiap RT yang terdiri dari 17 ibu hamil. Ibu hamil yang terpilih diharapkan mampu mengaplikasikan gerakan senam hamil dan berbagi ilmu ke temannya. Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil Tanggal 8 Oktober 2020 pukul 10.00 WITA dilaksanakan pendampingan senam hamil pada ibu yang usia kehamilannya memasuki trimester ke 3. Pelaksanaan senam hamil ini dilakukan oleh tim pengabdian/pemateri setelah itu diikuti oleh peserta. Ibu hamil yang mengikuti senam

hamil terlihat sangat antusias bahkan ada beberapa ibu hamil yang langsung mengikuti gerakannya. Ibu hamil yang sudah diberikan pelatihan, kemudian diajak secara bersama-sama melakukan senam hamil dengan memperagakan langsung gerakan-gerakan senam hamil yang telah diajarkan oleh pemateri. Melakukan diskusi langsung dengan mitra tentang tanggapan terhadap yang telah dilakukan serta mendengar masukan dari mitra tentang harapan-harapan yang diinginkan untuk kesinambungan kegiatan. Antusias para Ibu hamil dalam mempraktikkan kembali gerakan senam hamil secara mandiri bidan dan Kader juga sangat aktif dalam kegiatan Senam Hamil ini dan hadir hingga akhir kegiatan. Belum dapat melakukan pengukuran cakupan keterampilan melakukan senam hamil dikarenakan membutuhkan waktu yang cukup lama.



Gambar 1. Praktik Gerakan Awal Senam Hamil



Gambar 2. Praktik Pendampingan Gerakan Senam Hamil dalam Posisi Duduk Bersila



Gambar 3. Praktik Pendampingan Gerakan Senam Hamil dalam Posisi Gerakan Kaki ke Belakang

SIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana, kegiatan ini mendapat sambutan baik dan antusiasme yang tinggi dari ibu hamil dan pemerintah setempat, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam melakukan senam hamil secara mandiri dan sebagai upaya dalam persiapan persalinan yang sehat dan aman. Diharapkan peran serta dari masyarakat, khususnya ibu hamil untuk mengikuti senam hamil mengingat senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil sehingga ibu dapat mempersiapkan diri baik persiapan fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Diharapkan kepada mitra agar dapat menjaga kesinambungan program pengabdian kepada masyarakat antara lain secara rutin melakukan pelaksanaan dan pendampingan senam ibu hamil di pustu yang dilakukan oleh kader.

REFERENSI

- Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI. (2018). *Penuntun Belajar Senam Hamil*. Makassar: Prodi DIII Kebidanan FKM UMI.
- Gallo, R. B. S., Santana, L. S., Marcolin, A. C., Duarte, G., & Quintana, S. M. (2018). Sequential application of non-pharmacological interventions reduces the severity of labour pain, delays use of pharmacological analgesia, and improves some obstetric outcomes: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 64(1), 33-40.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 8-15.

- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., Sujiyatini. (2008). *Perawatan ibu hamil (Asuhan ibu hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mafikasari, A., Kartikasari, R. I. (2015). Posisi tidur dengan kejadian back pain (Nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Surya*, 7, 26–34.
- Mintarsih, W. (2017). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(2), 277-296.
- Nurjanah, L. (2012). SAP senam hamil. Retrieved March 22, 2020 from <http://liskanurjanah.blogspot.com/2012/10/sap-senam-hamil.html?m=1>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12), 41-50.
- Rukiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2009). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.

Copyright & License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, & reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2021 Linda Hardianti Saputri, Nurhayati, Sitti Hadriyanti Hamang.

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)