

PROMOSI KESEHATAN IBU HAMIL MELALUI PENDEKATAN SENAM HAMIL DI
PUSTU GOLODUKAL WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAO RUTENG
KABUPATEN MANGGARAI NUSA TENGGARA TIMUR

Eufrasia Prinata Padeng¹, Putriatri Krimasusini Senudin², Petronela Jayanthi
Jangu³, Meri⁴

^{1,2,3}Dosen DIII Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng

⁴Mahasiswa D III Kebidanan, UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email : rinny.padeng90@gmail.com, atri124@gmail.com,
yeni.jangu@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Kelas ibu hamil sangat dibutuhkan oleh ibu hamil tanpa memandang usia kehamilannya. Didalam kelas ibu hamil ada beragam kegiatan yang akan dilakukan diantaranya adalah pelatihan senam hamil. Senam Hamil adalah Latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Kegiatan senam hamil ini adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang akan berhubungan dengan persalinan. Adapun tujuan dilakukan kegiatan promosi kesehatan ibu hamil melalui pendekatan senam hamil adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait senam hamil dan juga melatih ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Metode yang digunakan dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pretest dan posttest bagi peserta senam hamil. Pretest didapatkan hasil jawaban yang benar pada setiap pertanyaan pretest paling tinggi 15 benar pada pertanyaan tentang tujuan senam hamil dan paling sedikit 8 benar pada pertanyaan pedoman senam hamil, Untuk posttest diberikan pertanyaan yang sama dengan hasil jawaban yang benar pada setiap pertanyaan post test paling tinggi 20 benar pada pertanyaan tentang pengertian senam hamil, tujuan senam hamil dan pedoman senam hamil sedangkan paling sedikit 14 benar pada pertanyaan pedoman senam hamil. Hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III dari pre test ke post test. Pelaksanaan senam hamil sebaiknya dilakukan secara teratur berkesinambungan oleh ibu hamil

Kata Kunci : Promosi Kesehatan , Senam Hamil,

ABSTRACT

Application of Class of pregnant women is needed by pregnant women regardless of their gestational age. In the class for pregnant women, there are various activities that will be carried out, including pregnancy exercise training. Pregnant exercise is physical exercise in the form of certain movements that are done specifically to improve the health of pregnant women. This pregnancy exercise activity is to strengthen and maintain elasticity of the abdominal wall muscles, ligaments and pelvic floor muscles that will be associated with childbirth. The purpose of carrying out health promotion activities for pregnant

women through the pregnancy exercise approach is to increase understanding of pregnant women regarding pregnancy exercise and also to train pregnant women to do pregnancy exercise. The method used starts from the stages of preparation, implementation and evaluation. At the implementation stage, a pretest and posttest was carried out for pregnant exercise participants. The pretest got the correct answer for each pretest question at the highest 15 correct on the question about the goals of pregnancy exercise and at least 8 correct on the pregnancy exercise guideline questions, for the posttest the same question was given with the correct answer on each post test question at the highest 20 correct on the question about the meaning of pregnancy exercise, the goals of pregnancy exercise and the guidelines for pregnancy while at least 14 are correct on the question of pregnancy exercise guidelines. These results indicate that there is an increase in the knowledge of third trimester pregnant women from pre test to post test. Pregnancy exercise should be carried out regularly and continuously by pregnant women

Keywords: Health Promotion, Pregnant Exercise,

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinan terjadi kehamilan. Kehamilan dan persalinan akan dilewati dengan berbagai rasa sakit. Rasa sakit ini akan menimbulkan kepanikan dan menyebabkan otot kaku sehingga menimbulkan sakit. Faktor persalinan selain dipengaruhi oleh faktor jalan lahir, janin dan kekuatan, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Rasa takut dan kecemasan akan mengganggu proses persalinan. Untuk menghilangkan rasa takut dan kecemasan maka perlu dari awal kehamilan dilakukan beberapa latihan fisik seperti senam hamil (Mandirawati A. Gusti, 2016)

Kita harus menyadari bahwa relaksasi yang dilakukan pada masa kehamilan merupakan cara efisien dalam menghadapi stress, rasa takut dan kecemasan. Kondisi relaksasi otot dalam senam hamil yang dilakukan berlawanan dengan kecemasan. Seorang yang relaks tidak rentan terhadap kecemasan, bahkan saat ia cemas dia tetap relaks. Teknik relaksasi biasanya dilakukan pada kelas penyuluhan ibu hamil. Teknik ini diajarkan oleh para ahli fisioterapi dan juga bidan. Ini merupakan pelayanan kesehatan dalam menghadapi masa Hamil, persalinan dan sesudah melahirkan (Brayshaw, 2007).

Pelayanan Kesehatan masa hamil adalah setiap tindakan atau serangkaian kegiatan yang dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga melahirkan . Pelayanan kesehatan masa melahirkan, yang selanjutnya disebut persalinan adalah setiap kegiatan yang ditujukan pada ibu sejak dimulainya persalinan hingga 6 (enam) jam sesudah melahirkan. Pengaturan pelayanan kesehatan ini bertujuan untuk menjamin kesehatan ibu sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas, mengurangi angka kesakitan dan angka kematian ibu dan bayi baru lahir, menjamin tercapainya kualitas hidup dan pemenuhan hak-hak reproduksi dan mempertahankan kualitas layanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir yang bermutu, aman dan bermanfaat sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Permenkes, 2019)

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai 6 (enam) bulan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang di kandung secara optimal (Megasari, 2015)

Senam Hamil adalah Latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Tujuan dari pelaksanaan senam hamil adalah : memperkuat dan mempertahankan *elastisitas* otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang akan berhubungan dengan persalinan .

2. MASALAH

Berdasarkan data Pusdatin kementerian Kesehatan 2019, salah satu upaya penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses kesehatan yang berkualitas seperti diantaranya adalah pelayanan kesehatan ibu hamil . Pelayanan kesehatan ibu hamil dikelompokkan sesuai Usia Kehamilan yaitu trimester pertama, kedua dan ketiga. Ibu hamil diwajibkan untuk melakukan pemeriksaan di Puskesmas. Berdasarkan Riskesdas 2018 (Riskesdas, 2018) proporsi pemeriksaan Ante Natal Care sebesar 95.2%. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur 80%. Mengacu pada permasalahan yang ada di Puskesmas Pembantu Golodukal yaitu bahwa masih banyak ibu hamil resiko tinggi, materi senam hamil belum rutin diberikan saat kelas ibu hamil dan belum banyak dipahami oleh ibu hamil tentang pentingnya senam hamil, oleh karena itu diperlukan pelatihan dengan pemberian materi tentang senam hamil dan melakukan pelatihan skill dengan melatih senam hamil.

Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat Pustu Golodukal :



Gambar 2.1 Lokasi Kegiatan

3. METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah diawali dengan melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Pembantu Golodukal untuk pelaksanaan kegiatan, persiapan instruktur senam tentang latihan - latihan yang akan dilakukan dan persiapan administratif seperti presensi peserta, materi penyuluhan instrumen pre test dan instrumen post test.

2. Tahap Pelaksanaan :

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ;

- a. persiapan administrasi yaitu peserta menandatangani daftar hadir dan dilakukan skrining sesuai kriteria yang telah ditentukan
- b. Peserta dilakukan pre test untuk mengetahui pemahaman ibu hamil tentang senam hamil
- c. Memberikan penyuluhan tentang pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, indikasi dan kontraindikasi senam hamil
- d. Kegiatan senam hamil, yang latihannya lebih difokuskan pada ritme nafas.

3. Tahap Evaluasi

a. Struktur

Kegiatan ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Prodi D III Kebidanan dengan jumlah peserta 20 orang ibu hamil

b. Proses

Proses kegiatan ini berjalan dengan lancar . semua peserta yang mengikuti kegiatan sangat antusias dan aktif. Kegiatan ini diawali dengan pretest kepada peserta senam hamil dan diakhiri dengan Postest.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 20 Ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 36 minggu dengan karakteristik ibu sebagai berikut ;

Tabel 1. karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam Hamil di Pustu Golodukal

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
< 20 Tahun	3	15.0
20-35 Tahun	16	80.0
> 35 Tahun	1	5.0
Pendidikan		
SD	4	20.0
SMP	7	35.0
SMA	5	25.0
Diploma/ Sarjana	4	20.0
Pekerjaan		
Bekerja	4	20.0
Tidak Bekerja	16	80.0
Paritas		
Primigravida	8	40.0
Multigravida	12	60.0
Usia Kehamilan		
36-38 Minggu	16	80.0
39-41 Minggu	4	20.0
TOTAL	20	100

Bedasarkan tabel 1 karakteristik ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebagian besar berusia 20-35 tahun berjumlah 16 orang (80%), mayoritas lulusan SMP berjumlah 7 orang (35 %), mayoritas tidak bekerja berjumlah 16 orang (80%), mayoritas multigravida berjumlah 12 orang (60%) dan mayoritas usia kehamilan 36-38 minggu berjumlah 16 orang (80%).

Sebelum dilakukan latihan peserta diberikan penyegaran materi tentang senam hamil oleh prodi D III kebidanan. Kegiatan tersebut berlangsung selama 30 menit yang dibagi dalam dua sesi. Sesi pertama merupakan sesi pemaparan materi yang berlangsung selama 20 menit dan sesi kedua yaitu sesi diskusi yang berlangsung selama 10 menit. Pada sesi ini peserta terlibat aktif sehingga pelaksanaan kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana. Materi penyuluhan di fokuskan pada pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, pedoman keselamatan untuk senam hamil, indikasi dan kontraindikasi senam hamil.

Sebelum latihan dilakukan pretest untuk mengukur pemahaman peserta tentang senam hamil. Butir soal pretest terdiri dari 10 soal dengan komposisinya masing - masing dua butir soal untuk pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, indikasi dan kontraindikasi senam hamil, sedangkan empat butir soal untuk pedoman senam hamil. Pretest dilakukan selama 10 menit, peserta yang telah mengikuti pretest maka diperkenankan untuk mengikuti latihan senam hamil. Hasil pretest dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 2. Distribusi jawaban benar Tiap Peserta pada pre test

Pertanyaan	Jawaban yang Benar (n=20)
Pengertian senam hamil	
1	12
2	10
Tujuan senam hamil	
1	15
2	10
Indikasi dan kontraindikasi senam hamil	
1	10
2	10
Pedoman senam hamil	
1	8
2	8
3	12
4	13

Tabel 2 diatas menjelaskan bahwa jawaban yang benar pada setiap pertanyaan pretest paling tinggi 15 benar pada pertanyaan tentang tujuan senam hamil dan paling sedikit 8 benar pada pertanyaan pedoman senam hamil.

Setelah dilakukan pretest dilakukan latihan senam hamil. Latihan senam hamil diberikan oleh dosen Program Studi D III kebidanan yang telah mengikuti pelatihan exercise and yoga prenatal. Latihan ini berfokus pada pelatihan ritme nafas, yang dibagi dua tahap yaitu adalah tahapan pendahuluan dan tahapan inti. Tahapan Pendahuluan dimulai dengan pemanasan dan pendinginan yang meliputi pengaturan pernafasan, peregangan leher, memutar bahu kebelakang, peregangan otot samping, peregangan lengan, punggung dan pinggang, peregangan kencang panggul dan ayun tungkai kedepan serta ayunan lengan , sedangkan pada tahapan inti dimulai dari latihan kebugaran, latihan penguatan dan peregangan dan latihan

relaksasi (Rahmawati, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lucky Nelazyani 2016 mengatakan bahwa kecendrungan ibu hamil mempunyai pengetahuan yang kurang baik mengenai perubahan yang terjadi dalam dirinya selama hamil (Nelazyani & Hikmi, 2018)

Setelah pelaksanaan senam Hamil dilakukan Post test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai perubahan atau tidak setelah mengikuti latihan. Butir soal yang digunakan pada pretes digunakan kembali pada saat post test dengan waktu mengerjakan soal posttest yaitu 10 menit. Adapun hasil posttestnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi jawaban benar Tiap Peserta Pada Posttest

Pertanyaan	Jawaban yang Benar (n=20)
Pengertian senam hamil	
1	18
2	20
Tujuan senam hamil	
1	20
2	18
Indikasi dan kontraindikasi senam hamil	
1	17
2	19
Pedoman senam hamil	
1	15
2	14
3	20
4	20

Tabel 3 diatas menjelaskan bahwa jawaban yang benar pada setiap pertanyaan post test paling tinggi 20 benar pada pertanyaan tentang pengertian senam hamil, tujuan senam hamil dan pedoman sendang hamil sedangkan paling sedikit 14 benar pada pertanyaan pedoman senam hamil. Hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III dari pre test ke post test.

Kegiatan dilaksanakan saat posyandu dan kelas ibu hamil bertempat di Ruang Bersalin Pustu Golodukal. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil TM III. Kegiatan ini merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil untuk kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Kegiatan ini dibagi pada tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi;

1. Persiapan diawali dengan melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Golodukal untuk pelaksanaan kegiatan, persiapan instruktur senam tentang latihan - latihan yang akan dilakukan dan persiapan administratif seperti presensi peserta, materi penyuluhan instrumen pre test dan instrumen post test
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ;
 - a. persiapan administrasi yaitu peserta menandatangani daftar hadir dan dilakukan skrining sesuai kriteria yang telah ditentukan
 - b. Peserta dilakukan pre test untuk mengetahui pemahaman ibu hamil tentang senam hamil

- c. Memberikan penyuluhan tentang pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, indikasi dan kontraindikasi senam hamil
- d. Kegiatan senam hamil, yang latihannya lebih difokuskan pada ritme nafas.
- e. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan evaluasi secara langsung dengan Tanya jawab serta dilakukan posttest.



Gambar 4.1 Foto Kegiatan Penyuluhan

5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penyuluhan tentang senam hamil adalah

- a. Ibu hamil menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur
- b. Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil
- c. Ibu hamil mengetahui pengertian, tujuan dan pedoman senam hamil serta bisa melakukan senam hamil secara mandiri

2. Saran
 - a. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang senam hamil secara berkesinambungan dan tidak hanya di lakukan saat kelas ibu hamil saja tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri di rumah
 - b. Pelaksanaan senam hamil dilakukan di ruangan khusus untuk senam hami atu temapt yang lebih luas sehingga ibu hamil lebih leluasa melakukan gerakan senam hamil

6. DAFTAR PUSTAKA

- Brayshaw, E. (2007). *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mandirawati A. Gusti, A. W. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17-20. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss1.95>
- Nelazyani, L., & Hikmi, H. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Dan Suami Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu tahun 2016. *Journal Of Midwifery*, 6(1), 17-25. <https://doi.org/10.37676/jm.v6i1.506>
- Permenkes. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rahmawati, A. (2017). Laporan pengabdian masyarakat. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 1-35.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.