

Upaya Perawatan Kehamilan dengan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Amban Manokwari

Pregnancy Care Efforts with Pregnant Exercise in trimester III pregnant women at the Amban Manokwari Community Health Center

Yayuk Nuryanti

Program Diploma Tiga Keperawatan Manokwari

email: yayuk.nuryanti@yahoo.com

ABSTRAK

Kata Kunci: ibu hamil; pengetahuan; senam

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis yang dialami setiap wanita. Wanita yang sedang hamil merupakan kelompok resiko tinggi mengalami gangguan kesehatan. Stres merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada wanita hamil. Tujuan senam hamil diantaranya untuk menurunkan stres dan menyiapkan fisik serta psikologis ibu hamil. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan serta memberdayakan ibu hamil dalam merawat kesehatan secara mandiri. Metode yang dipakai ceramah dan latihan senam hamil. Peserta senam hamil sejumlah 20 ibu hamil trimester III. Pelaksana kegiatan terdiri dari dosen, bidan Puskesmas dan mahasiswa. Hasil kegiatan didapat melalui wawancara yang dapat dijelaskan bahwa peserta jadi tahu tentang manfaat senam hamil, senam hamil dapat membuat tubuh nyaman, dan peserta tertarik untuk senam hamil. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa kelas ibu hamil harus dilaksanakan di Puskesmas dengan kegiatan salah satunya senam hamil.

ABSTRACT

Keywords: woman pregnancy; exercise; knowledge

Pregnancy is a natural and physiological process that every woman experiences. Pregnant women are a high risk group for health problems. Stress is a health problem that often occurs in pregnant women. The goals of pregnancy exercise include reducing stress and preparing physically and psychologically for pregnant women. The purpose of the activity is to increase knowledge and empower pregnant women to care for their health independently. The method used is pregnancy exercise lectures and exercises. Participants in pregnancy exercise were 20 trimester III pregnant women. Implementing activities consisted of lecturers, health center midwives and students. The results of the activity were obtained through interviews which explained that participants learned about the benefits of pregnancy exercise, pregnancy exercise can make the body comfortable, and participants are interested in pregnancy exercise. The results of this activity can be concluded that the class of pregnant women must be held at the Puskesmas with activities such as pregnancy exercise.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis yang dialami setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, mengalami menstruasi dan mulai berhubungan seksual dengan pria (Ester 2007, dalam Mandriwati 2011). Wanita yang sedang hamil merupakan kelompok resiko tinggi mengalami gangguan kesehatan. Beberapa usaha bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan serta mengurangi resiko pada kehamilan salah satunya dengan manajemen stres (Lowdermilk, 2013). Usaha manajemen stres pada masa kehamilan dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, untuk persalinan cepat, aman, dan spontan (Widiyanti & Proverawati, 2010). Anjuran senam hamil bisa dilakukan bila kandungan sudah mencapai 6 bulan keatas (24 minggu kehamilan) minimal 1 kali dalam satu minggu.

Puskesmas merupakan pusat pemberdayaan masyarakat dan pusat pelayanan kesehatan strata pertama. Pelayanan kesehatan meliputi pelayanan kesehatan individu dan pelayanan kesehatan masyarakat. (Kemkes RI, 2011). Sumber ini menjelaskan juga bahwa pelayanan yang diberikan Puskesmas meliputi pelayanan wajib dan pengembangan. Salah satu pelayanan wajib yaitu pelayanan kesehatan ibu dan anak. Pelayanan ini dimulai dari perawatan ibu hamil. Salah satu perawatan ibu hamil dengan melaksanakan kelas ibu

hamil dengan kegiatan senam hamil. Di kelas ibu hamil, ibu akan mendapatkan beberapa informasi dan saling bertukar informasi mengenai perawatan ibu hamil dan bayi balita. (Kemkes RI, 20215). Puskesmas Amban Manokwari merupakan fasilitas kesehatan yang melayani perawatan kesehatan ibu hamil dalam kelas ibu hamil.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan serta memberdayakan ibu hamil dalam merawat kesehatan secara mandiri. Agar kesehatan ibu dan janin tetap terjaga, sehingga dilakukan latihan senam hamil dan diberikan booklet untuk dipelajari dan dipraktikkan di rumah

METODE

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini ada dua cara yaitu ceramah dan melatih senam hamil pada ibu hamil trimester III. Kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Tahap pertama persiapan tanggal 23-26 Juli 2018 meliputi : koordinasi dengan tim yaitu dosen dan mahasiswa melakukan persiapan materi, surat menyurat, dan peralatan yang akan dipakai (matras dan bantal). Koordinasi dengan Puskesmas sebagai tempat kegiatan, koordinasi dengan penanggungjawab ruang KIA, berkaitan dengan teknis pelaksanaan. Tehnis pelaksanaan disepakati bahwa yang mengkoordinir ibu-ibu hamil koordinator ruang KIA, ditentukan

- waktu hari senin minggu terakhir bulan Juli.
2. Tahap kedua pelaksanaan tanggal 30 Juli 2018: meliputi dua kegiatan yaitu ceramah dan latihan senam.
 - a. Pelaksana kegiatan terdiri dari 1 dosen, 1 petugas Puskesmas, dan 3 orang mahasiswa
 - b. Kegiatan pertama ceramah diawali dengan pembukaan dan penjelasan singkat dari koordinator ruang KIA, dilanjutkan ceramah tentang senam hamil yang disampaikan oleh dosen pengabdian. Media yang dipakai booklet senam hamil.
 - c. Kegiatan kedua latihan senam hamil, sebagai instruktur dosen dan bidan penanggungjawab kelas ibu hamil. Mahasiswa sebagai probandus dan pendamping ibu peserta senam.
 3. Tahap ketiga evaluasi dilakukan setelah selesai kegiatan (30 Juli 2018):
 - a. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, kerjasama antara dosen, mahasiswa dan petugas Puskesmas berjalan baik, koordinasi lancar
 - b. Ibu hamil yang datang mengikuti senam hamil sejumlah 20 orang dengan umur kehamilan 33 minggu sampai 36 minggu, umur ini termasuk trimester III. Semua peserta dalam kondisi sehat, DJJ, TTV dalam batas normal.
 - c. Pada sesi ceramah ada satu pertanyaan tentang waktu senam hamil kapan dilakukan.

- Jawaban senam hamil sebaiknya dilakukan di waktu perut tidak kenyang, bisa diantara pagi dan siang, atau siang dan sore sebelum makan. Senam hamil dilakukan minimal 1 kali dalam seminggu, rata-rata 2-3 kali seminggu sesuai kondisi ibu.
- d. Rencana tindak lanjut : kelas ibu hamil di Puskesmas setiap minggu pertama akan diisi senam hamil diutamakan pada ibu hamil trimester 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian dilihat dari hasil wawancara pelaksana dengan peserta. Hasil wawancara sebelum dilatih senam hamil pada 2 ibu mengatakan I¹ : “*Saya hamil kedua sekarang sudah 6 bulan. Kehamilan pertama lahir normal, kalau pagi jalan jalan dengan suami. Saya belum pernah mengikuti senam hamil, dan belum tahu tentang senam hamil. saya pernah dengar tetapi belum pernah melakukan dan belum tahu apa gunanya*”

I² mengatakan “*Saya baru hamil pertama kali, sudah umur hampir tujuh bulan. Saya pernah dengar tentang senam hamil dan pernah lihat di youtube. Tetapi belum pernah mengikuti senam hamil, dan belum tahu benar apa manfaat dari senam hamil*”

Hasil wawancara pada ibu hamil setelah latihan senam hamil 3 ibu mengatakan : I¹ “*Setelah dijelaskan tentang senam hamil tad, sekarang saya tahu manfaat dari senam hamil ini, yang semula saya tidak tahu apa-apa. Dan setelah mengikuti latihan senam hamil*

ini, saya merasakan memang sedikit capek. Tapi setelah istirahat sekitar 5 menit ini capek sudah hilang. Saya merasakan kaki terasa enak dan nyaman. Saya berharap bisa ikut latihan lagi dilain waktu sampai sebelum melahirkan”

I² mengatakan “ Setelah saya mengikuti senam hamil badan terasa ringan, kaki terasa enak, meskipun awalnya tadi sedikit hosah. Tapi setelah istirahat sebentar sudah tidak hosah dan badan terasa enak. Semoga lain kali bisa ikut senam lagi. Setelah dijelaskan tentang senam hamil tadi, sekarang saya sudah

tahu manfaatnya”.

I³ mengatakan “ Setelah diberi penjelasan tentang senam hamil tadi, sekarang saya jadi tahu ternyata senam tidak hanya untuk orang pada umumnya, tetapi ada juga senam khusus ibu hamil. dan senam hamil banyak manfaatnya untuk kesehatan saya dan anak saya kela. Dan setelah saya mengikuti senam hamil, badan terasa enak dan nyaman. Kaki yang semula kram kram sekarang berkurang dan ringan. Saya ingin ikut lagi untuk senam berikutnya”.



Gambar 1. Kegiatan Ceramah



Gambar 2. Gerakan Awal Senam Hamil



Gambar 3. Gerakan Akhir Senam Hamil

Dari hasil wawancara pada peserta sebelum dan sesudah penjelasan dan latihan senam, dapat dilihat dari pernyataan mereka bahwa 1) Peserta jadi tahu tentang manfaat senam hamil. 2) Senam hamil dapat membuat tubuh nyaman. 3) Peserta tertarik untuk senam hamil. Hasil ini sejalan (Hidayati.U, 2019) bahwa dengan senam hamil ketidanyamanan karena hamil dapat menurun dan ibu lebih siap fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan.

Penelitian lain dari Andries (2015) menjelaskan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat setelah diberi penyuluhan kesehatan tentang senam hamil. Sumber lain Widiyanti dan Proverawati, (2010), menjelaskan bahwa senam hamil merupakan program kebugaran dan latihan gerak dalam menyiapkan fisik dan psikologis ibu hamil agar bersalin normal, proses persalinan cepat, dan aman. Dijelaskan bahwa tujuan senam hamil untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menguatkan dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, meningkatkan relaksasi tubuh, melatih dan menguasai teknik pernafasan, dan melatih relaksasi sempurna untuk mengatasi ketegangan saat kontraksi selama persalinan. Hasil studi kasus dari Susanti (2016) didapatkan bahwa ibu hamil trimester III setelah melakukan senam hamil sebanyak sembilan kali persalinan kala II berlangsung cepat

hanya 35 menit. Murbiah (2014), menjelaskan perasaan ibu hamil setelah senam hamil dijelaskan secara kualitatif bahwa ibu merasa lebih nyaman dan perasaan cemas dalam menghadapi persalinan berkurang. Penelitian lain Pratama (2018), menyarankan bahwa agar tenaga kesehatan dapat lebih meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat senam pada ibu hamil.

Wahyuni (2013), dalam penelitiannya didapatkan senam hamil dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang menyebabkan peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil. Manfaat senam hamil menurut Widiyanti dan Proverawati, (2010) diantaranya mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot-otot panggul, mengurangi keluhan-keluhan kehamilan, meningkatkan suasana hati dan harga diri, meningkatkan tidur, dan mengurangi stres dan nyeri. Dalam kegiatan ini evaluasi yang dilakukan dengan wawancara didapatkan hasil sesuai harapan dimana peserta merasakan rasa nyaman di tubuhnya dan ada motivasi untuk melanjutkan senam dalam merawat kesehatan selama hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

SIMPULAN

Kelas ibu hamil perlu dilaksanakan di Puskesmas atau fasilitas kesehatan lain dengan kegiatan salah satunya senam hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayati, U. (2019), Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa kehamilan Dan Persiapan Persalinan: PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 7(2)
Murbiah dan Nurdiati. DS (2014) Tesis : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester Iii Di Kota Palembang
Pratama. R dan Maya. A, (2018), Faktor Yang Mempengaruhi

Pelaksanaan Senam Hamil, Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Volume 9, Desember 2018, Nomor 3

Susanti, (2016), KTI : Efektivitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala IIPrimipara Pada Ny. E Umur 20 Tahun Di Bpm Wiji Prihanti, S.St, Sruweng Kebumen
Wahyuni dan Ni'mah, (2013), Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil, Jurnal Kesehatan Masyarakat KEMAS 8 (2) (2013) 145-152
Widianti, A.T., dan Proverawati, A, 2010, *Senam Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta