

Upaya Pemberdayaan Kader dan Ibu Hamil tentang Senam Hamil untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil di Posyandu Kinasih Banjarsari Surakarta

Ajeng Maharani Pratiwi^{1*}, Aris Prastyoningsih², Frieda Ani Noor³, Iis Sopiah Suryani⁴
Email: ajengpratiwi937@gmail.com

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi,
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

³Prodi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

⁴Prodi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya, Indonesia

¹Alamat Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57136

¹Telp. (0271) 857724 / 856832

Abstrak

Senam hamil adalah suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur dan teratur akan menguatkan otot, memperlancar peredaran darah, dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal- pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit dan mengurangi pembengkakan kaki. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah dan atas, diantaranya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut dan dada. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah setelah mendapatkan penyuluhan, diharapkan ibu hamil dan Kader Kesehatan anggota Posyandu Kinasih Kelurahan Banjarsari Surakarta dapat menerapkan dan bisa memberi edukasi pada ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil guna mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Target kegiatan penyuluhan tentang senam hamil adalah semua Ibu Kader Kesehatan dan Ibu hamil di Kelurahan Banjarsari Surakarta. Luaran yang diharapkan dari kegiatan penyuluhan senam hamil pada kader dan anggota Posyandu Balita Kinasih di Kelurahan Banjarsari Surakarta adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang senam hamil untuk para ibu dan kader. Hasil pengabdian masyarakat adalah setelah dilakukan penyuluhan kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui, memahami tentang senam hamil terbukti dalam hasil pelaksanaan evaluasi melalui pembagian kuesioner didapatkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan dari 70% menjadi 90%. Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan.

Kata kunci: penyuluhan; kader; senam hamil.

DOI:

[10.37402/abdimaaship.vol5.iss1.283](https://doi.org/10.37402/abdimaaship.vol5.iss1.283)

History artikel:

Diterima
10/08/2023
Direvisi
20/02/2024
Diterbitkan
23/02/2024

Ajeng Maharani Pratiwi*
Aris Prastyoningsih
Frieda Ani Noor
Iis Sopiah Suryani

Abstract

Pregnancy exercise is a form of structured exercise or exercise. Exercising on a regular basis will improve blood circulation, strengthen muscles and flex joints and can reduce common disorders during pregnancy such as aches, back pain, muscle stiffness, constipation, and reduce leg swelling. Doing pregnancy exercise regularly can reduce lower back pain, one of which is by kneeling, rotating the pelvic bones, bending the buttocks, bending the knees, chest. The purpose of this community service is that after receiving counseling it is hoped that pregnant women and Health Cadres members of Posyandu Kinasih, Banjarsari Subdistrict, Surakarta can apply and be able to provide education to pregnant women to carry out pregnancy exercise to overcome discomfort in pregnant women. The target of counseling activities about pregnancy exercise is all Health Cadres and pregnant women in the Banjarsari Village, Surakarta. The expected output of pregnancy exercise counseling activities for cadres and members of the Balita Kinasih Posyandu in Banjarsari Surakarta Village is an increase in knowledge and skills about pregnancy exercise for mothers and cadres. The results of community service are that after counseling cadres and pregnant women become more knowledgeable, understand about pregnancy exercise as evidenced in the results of the evaluation through the distribution of questionnaires, the average value of the level of knowledge is from 70% to 90%. Based on the implementation of community service, it can be concluded that there is an increase.

Keywords: *counseling; cadres; pregnancy exercise.*

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu rangkaian peristiwa yang meliputi pembuahan, Implementasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin dan akhir dari kehamilan. Ketika sperma bertemu dengan sel telur maka awal kehamilan dimulai. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsep hasil dan nidasi. Waktu hamil yang normal adalah 280 hari (9 bulan 7 hari) dihitung hari pertama haid terakhir.⁽¹⁾

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda pada tiap trimester. Pada saat memasuki trimester III akan terjadi perubahan fisiologis yang cukup berpengaruh seperti pembesaran uterus, pergerakan janin yang semakin meningkat, pembesaran ukuran payudara sebagai tempat produksi ASI, frekuensi buang air kecil yang meningkat, dan perubahan psikologis seperti rasa takut serta kecemasan dalam menghadapi persalinan.⁽²⁾ Akibat perubahan psikologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupinya kebutuhan istirahat ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, kebutuhan istirahat/tidur dan kebutuhan seksual.⁽³⁾ Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil adalah adanya dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga dan kader kesehatan.

Manfaat senam hamil adalah untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.⁽⁴⁾

Di Kelurahan Banjarsari berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan pada awal bulan Februari 2023 terhadap beberapa kader kesehatan di posyandu balita khususnya di Posyandu Kinasih menyatakan bahwa di wilayah kelurahan Banjarsari para kader dan ibu hamil belum mengetahui secara rinci dari manfaat senam hamil dan tahapan-tahapan yang dilakukan untuk melaksanakan senam hamil.

2. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan kegiatan pengabdian masyarakat selama 1 hari yang diikuti oleh 22 ibu hamil dan kader, dari kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh kader dan ibu hamil setempat. kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui tentang manfaat dan cara melaksanakan senam hamil. Hal itu dapat diketahui dari hasil diskusi dan tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar belum mengetahui dan mengerti tentang pengertian, manfaat dan cara melaksanakan senam hamil, setelah dilakukan penyuluhan kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui, memahami tentang senam hamil terbukti dalam hasil pelaksanaan evaluasi melalui pembagian kuisioner di dapatkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil 92%.

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda dan meningkat pada setiap trimester. Saat memasuki trimester III ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis yang cukup berpengaruh seperti frekuensi buang air kecil yang meningkat, pembesaran uterus, pergerakan janin yang semakin

meningkat, pembesaran ukuran payudara sebagai tempat produksi ASI, dan perubahan psikologis seperti rasa takut dan kecemasan dalam menghadapi waktu persalinan.⁽²⁾ Akibat dari perubahan psikologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, kebutuhan istirahat/tidur dan kebutuhan seksual.⁽³⁾ Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.⁽⁴⁾

3. Kesimpulan

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah setelah dilakukan penyuluhan kader dan ibu hamil menjadi lebih mengetahui, memahami tentang senam hamil terbukti dalam hasil pelaksanaan evaluasi melalui pembagian kuesioner di dapatkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan dari 70% menjadi 92%. Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan terhadap pengetahuan kader dan ibu hamil.

4. Daftar Pustaka

- [1] Astuti, D. P., & Sulastri E. Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy, Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019. Universitas Muhammadiyah Purworejo; 2019.
- [2] Tando. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, dan Anak Balita. Jakarta: EGC; 2016.
- [3] Arantika M dan Fatimah. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
- [4] Suryani P, Handayani I. Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *J Bidan*. 2018;5(01):33–9.