

## Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III sebagai Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I

Alief Nur Insyiroh Abidah<sup>1</sup>, Amilya Pradita<sup>2</sup>, Riski Puji Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKes Yogyakarta

### ARTICLE INFORMATION

Received: Mei, 30, 2023

Revised: Juni, 20, 2023

Available online: Juli, 13, 2023

### KEYWORDS

Edukasi, senam hamil, persiapan persalinan

### CORRESPONDENCE

E-mail: [aliefnurinsyiroh@gmail.com](mailto:aliefnurinsyiroh@gmail.com)

### A B S T R A C T

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil. Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2023, Pukul 09.00 WIB di Puskesmas Sewon 1, Jl Parangtriris km 7 Bantul. Simpulan dari kegiatan Edukasi tentang senam hamil ini adalah pemberian pengetahuan tentang senam hamil yang akan berdampak positif pada Ibu Hamil, Senam hamil ini diikuti oleh ibu hamil yang telah masuk trimester ke 3 kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba.

### INTRODUCTION

Angka kematian ibu di Indonesia lebih tinggi dibandingkan Negara-negara ASEAN lainnya. AKI di negara-negara Asean sudah menempati posisi 40-60 per 100 ribu kelahiran hidup. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 masih menempati posisi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, data capaian kinerja Kemenkes RI tahun 2015-2017 menunjukkan telah terjadi penurunan jumlah kasus kematian ibu. Jika di tahun 2015 AKI mencapai 4.999 kasus maka di tahun 2016 sedikit mengalami penurunan menjadi 4.912 kasus dan di tahun 2017 mengalami penurunan tajam menjadi sebanyak 1.712 kasus AKI. Meski mengalami penurunan, namun AKI masih menjadi salah satu fokus utama pemerintah dalam mewujudkan masyarakat Indonesia sehat Secara nasional penyebab AKI paling tinggi adalah pendarahan (Badan Siber dan Sandi Negara, 2018)

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Perubahan fisik, fisiologis, emosional dan psikologis terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil. Perubahan ini juga dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya kehamilan (Setianingsih & Atmasari, 2021). Ketidaknyamanan muncul akibat terjadi beberapa perubahan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan (Hidayati et al., 2019). Perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang

berdampak terhadap kesejahteraan ibu maupun janin selama proses persalinan berlangsung (Setianingsih & Atmasari, 2021).

Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan takut, cemas dan khawatir yang dapat berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan yang dapat mengganggu proses persalinan (Wijaya dkk, 2014). Hal ini dapat menjadi kegawatdaruratan pada ibu maupun janin. Kegawatdaruratan obstetri dan neonatal merupakan suatu kondisi yang dapat mengancam jiwa ibu, hal ini dapat terjadi selama kehamilan bahkan saat proses persalinan berlangsung. Selama kehamilan sangat banyak sekali penyakit serta gangguan yang bisa mengancam keselamatan ibu maupun bayi yang akan dilahirkan. Kegawatan tersebut harus segera ditangani, karena jika terjadi keterlambatan dalam menangani akan menyebabkan kematian pada ibu dan bayi baru lahir (Walyani & Purwoastuti, 2015).

Masa yang paling membutuhkan perhatian serius adalah trimester III oleh karena perkembangan dan pertumbuhan janin yang pesat. Pada masa ini berbagai bentuk ketidaknyamanan yang muncul seperti nyeri punggung dan pegal pada kaki. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul adalah senam hamil (Elizar et al., 2022).

Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam hamil merupakan salah satu kelas persiapan persalinan yang bertujuan mendorong dan melatih organ jasmani dan psikis ibu secara bertahap agar dapat menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan berjalan lancar dan mudah. Hasil systematic review yang dilakukan juga menunjukkan senam hamil dapat menurunkan

ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikologis kehamilan untuk melahirkan. Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu hamil pada trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil serta merupakan upaya pengawasan kehamilan dan kesiapan fisik mental ibu diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama menjalani proses kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Senam hamil menjadi anjuran bagi ibu hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar (Elizar et al., 2022)..

## METODE

Pengabdian masyarakat ini berupa memberikan edukasi terkait pentingnya senam hamil pada TM III dan mempraktikkan gerakan senam hamil kepada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2023, Pukul 09.00 WIB di Puskesmas Sewon 1, Jl Parangtriris km 7 Bantul.

Pelaksanaan senam hamil ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen STIKes Yogyakarta dan dibantu oleh mahasiswa STIKes Yogyakarta.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan

1. Persiapan perlengkapan dan peralatan
2. Pendaftaran peserta dan presensi
3. Pembukaan
4. Pemberian Edukasi/materi terkait senam hamil
5. Praktik senam hamil
6. Penutup

## RESULTS

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul Edukasi Senam Hamil Trimester III sebagai Persiapan Persalinan di Puskesmas Sewon I. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Sewon 1 pada hari Kamis tanggal 01 Juni 2023 pukul 09.00 WIB. Kegiatan ini di mulai dengan peserta melakukan absensi dengan mengisi daftar hadir, setelah itu peserta mengikuti kegiatan inti yaitu edukasi terkait senam hamil pada ibu hamil Trimester 3. Adapun paparan materi yang diberikan terkait : Pengertian senam hamil, tujuan senam hamil, alasan mengapa harus melakukan senam hamil, indikasi senam hamil, kontraindikasi senam hamil, lama senam hamil, persyaratan, peralatan dan metode senam hamil.

Hasil dari kegiatan ini adalah peserta paham dan tahu bagaimana cara dan teknik melakukan senam hamil sehingga harapannya ibu hamil tersebut dapat melakukan gerakan gerakan ringan senam hamil di rumah.

Untuk mengukur keberhasilan pemberian edukasi kami memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil dan menganjurkan peserta untuk mempraktekan gerakan senam hamil tersebut.

## DISCUSSION

Kegiatan edukasi tentang senam hamil pada ibu hamil trimester 3 di puskesmas sewon 1 terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Hasil kegiatan didapatkan ibu hamil yang mengikuti edukasi ini sangat antusias dengan materi yang diberikan, semua peserta mengikuti gerakan gerakan senam hamil mulai dari awal sampai akhir. Lebih dari 85% dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, dan mampu melakukan gerakan gerakan yang diminta untuk dipraktikkan kembali. Namun dalam kegiatan edukasi ditemukan beberapa

hambatan hambatan kecil, akan tetapi hambatan tersebut tidak menghalangi jalannya kegiatan yang dilaksanakan.

## CONCLUSIONS

Simpulan dari kegiatan Edukasi tentang senam hamil ini adalah Pemberian pengetahuan tentang senam hamil yang akan berdampak positif pada Ibu Hamil, Senam hamil ini diikuti oleh ibu hamil yang telah masuk trimester ke 3 kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar tetap sehat dan bugar hingga waktu persalinan tiba

## REFERENCES

- Elizar, E., Jasmianti, J., Putri, H. W. K., & Lisni, L. (2022). Edukasi tentang Pelaksanaan Senam Hamil Trimester III di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 317. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.352>
- Hidayati, U., Ilmu, M., & Masyarakat, K. (2019). A Systematic Review : Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 2019.
- Setianingsih, F., & Atmasari, A. (2021). *Social Humaniora* (Vol. 5, Issue 2). <http://jurnal.uts.ac.id>