

PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DESA KRENCENG KEC. KEPUNG KAB. KEDIRI

Rista Novitasari¹, Hidayatun Nufus²

^{1,2} ITSKes ICME Jombang

ARTICLE INFORMATION

Received: Desember, 31, 2023
Revised: Januari, 04, 2024
Available online: Januari, 09, 2024

KEYWORDS

Senam hamil, Kehamilan Trimester III

CORRESPONDENCE

E-mail: ristanovi@itskesicme.ac.id

A B S T R A C T

Senam hamil merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Data Tahun 2021 di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri terdapat 20 % ibu yang belum melakukan senam hamil. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar seluruh ibu hamil di Desa Krenceng dapat mengikuti senam ibu hamil, sehingga diharapkan dapat memperlancar proses persalinan.

Kegiatan ini melibatkan 30 Ibu hamil trimester III di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023 dengan frekuensi pelaksanaan 4 kali kegiatan. Teknik pelaksanaan kegiatan adalah dengan mengundang Ibu hamil Trimester III di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri yang dibantu oleh kader untuk mengikuti senam hamil.

Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan keterlibatan ibu hamil trimester III di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri pada senam ibu hamil sebesar 95 %. Artinya hanya 5 % saja yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan bekerja.

INTRODUCTION

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi dibandingkan dengan negara-negara ASEAN. Di Indonesia AKI pada tahun 2022 sebanyak 183 per 100.000 kelahiran hidup, dan Kabupaten Kediri angka kematian ibu sebanyak 29 per 100.000 kelahiran hidup. AKI yang masih tinggi ini salah satunya disebabkan karena partus lama. Partus lama merupakan salah satu penyulit persalinan. Penyulit persalinan dapat disebabkan karena faktor fisik, faktor emosi dan faktor social yang pada dasarnya ibu hamil tidak mendapatkan dukungan baik fisik maupun spiritual dan emosional dari lingkungan sekitar. Senam Hamil adalah bagian dari perawatan antenatal dan merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih tehnik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses persalinan, sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental.

Salah satu manfaat senam hamil adalah berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan, juga dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (Sulfianti,et.all, 2020).

Pelaksanaan senam hamil di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri sebenarnya sudah dilaksanakan program kerjanya, akan tetapi masih belum mencapai angka

maksimal . hal ini ditunjukkan dengan jumlah ibu hamil TM II dan III yang mengikuti senam hamil hanya 11 orang (55%) dari total 25 orang ibu hamil TM II dan III. Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan menguntungkan sang ibu yaitu ibu memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik,tehnik pernapasan yang baik,pada proses persalinan kala dua hal yang terpenting adalah power pada persalinan,disamping itu juga, sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigenakan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya kedalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu sehingga aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar.

Berdasarkan uraian di atas maka upaya meningkatkan kesehatan dengan meningkatkan kekuatan otot serta upaya memperlancar proses persalinan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat Pelaksanaan Senam Hamil pada ibu hamil trimester II dan II di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri ini diselenggarakan.

METODE

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III Desa Krenceng Kec. Kepung Kab. Kediri sejumlah 20 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan

peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester II dan III di Desa Krenceng Kec. Kepung Kab. Kediri sejumlah 20 orang. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

c. Lokasi dan Waktu pelaksanaan kegiatan

Lokasi pengabdian masyarakat di Desa Krenceng Kec .Kepung Kab. Kediri dan waktu pelaksanaan kegiatan mulai bulan Juli 2022 s/d Agustus 2023 dengan Frekuensi pelaksanaan 1 minggu 1 kali.

RESULTS

Table 1.1 Sebelum dilaksanakan pengabdian masyarakat pelaksanaan senam hamil

No	Senam Hamil	F
1	Melakukan	11
2	Tidak Melakukan	9
Jumlah		25

Table 1.1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil TM I dan II di desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri sebanyak 11 orang (55%) yang melakukan senam hamil

Table 1.2 Sesudah dilaksanakan pengabdian masyarakat pelaksanaan senam hamil

No	Senam Hamil	F
1	Melakukan	18
2	Tidak Melakukan	2
Jumlah		25

Table 1.2 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil TM I dan II di desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri sebanyak 18 orang (90%) yang melakukan senam hamil. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan peserta senam hamil pada ibu hamil TM II dan III

DISCUSSION

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan hampir seluruhnya ibu melakukan senam hamil (≥1 kali/seminggu minimal selama 4 minggu) sebanyak 18 orang (90,0%). Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2017). Kegiatan ini sesuai dengan hasil penelitian Handayani (2018) bahwa ibu hamil di lebih banyak yang melakukan senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil.

Hasil kegiatan menunjukkan hampir seluruhnya ibu melakukan senam hamil secara teratur dikarenakan oleh peran bidan yang ramah dan dekat dengan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil sehingga membuat ibu-ibu semangat dalam mengikuti latihan senam hamil. Selain itu, bidan atau instruktur juga melakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil dan follow up kepada pasien tentang keluhan dan hasil pemeriksaan kehamilan sebelum dilakukan senam hamil. Sikap bidan yang ramah membuat pasien nyaman dan senang dalam mengikuti kegiatan yang ada dalam kelas ibu hamil seperti senam hamil. Tidak memerlukan Biaya yang besar dan tempat senam hamil

yang mudah dijangkau menjadi salah satu alasan ibu hamil antusias mengikuti senam hamil.

Menurut Notoadmodjo (2018) seseorang memperoleh informasi, maka cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pengetahuan tersebut akan berpengaruh pada kesadaran dan perilaku seseorang Menurut analisis pelaksana kegiatan yang kesehariannya tidak disibukkan oleh pekerjaan mempunyai waktu yang lebih banyak untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan baik melalui majalah, koran, TV, tenaga kesehatan, dari orang lain dan sebagainya atau mengikuti penyuluhan sehingga pengetahuannya, wawasannya lebih luas dan akan berdampak pada kesadarnnya untuk melakukan senam hamil dan berperilaku yang positif.

CONCLUSIONS

Ibu Hamil trimester II dan III di Desa Krenceng Kec. Kepung Kabupaten Kediri hampir seluruhnya melakukan senam hamil sebanyak 18 responden (80,0%)

REFERENCES

Ayu Mandriwati Gusti, NI wayan Ariani, DKK, 2017, Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3, Jakarta, EGC

Azis, M., Alza, N., Trianansini, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai .*Medika*

Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 2(2), 70-74. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>

Fatimah, N. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

Fatwiany1 , Nailatun Nadrah1,2020, Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020, Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat, 2020; 5 (2): 26-33

Sulfianti,et.all, 2020, Asuhan kebidanan Pada Persalinan,yayasan kita menulis,cetakan 1`

Fatwiany., 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat, 5(2), pp. 26–33.

JNPK KR., 2017. Asuhan Persalinan Normal. Edisi kelima. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

Kemenkes RI., 2019, Profil Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI., 2020. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir. Revisi 2. Jakarta: Kemenkes RI..

Masturoh, I. & Anggita N. 2018. Metode Penelitian Kesehatan. Cetakan Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medika Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT

Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba

Nurlaelah S. 2020 .Efektivitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin Di Klinik

- Masitah Widatiningsih S DC. 2017. Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Edisi 1 Yogyakarta: Transmedika;
- Prawirohardjo, S. 2018, Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Tandiono, dkk (2017) Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala I & II Pada Ibu Hamil Primigravida Di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta. Skripsi Thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sugiyono. 2018. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. , Alfabeta . Bandung
- Sutanto AV., Fitriana Y. 2018. Asuhan pada Kehamilan. 1st Ed.: Pustaka Baru Press;
- Wahyuningsih, H. P. 2018. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia